

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

На правах рукопису

ХОМИЧ АНАТОЛІЙ ВІКТОРОВИЧ

УДК 37.016:796:37.091.322(043.3)

**МЕТОДИКА ПРОГРАМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ У ПОЗААУДИТОРНІЙ РОБОТІ
ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

ДИСЕРТАЦІЯ

на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук

Науковий керівник –
кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент

САВЧУК Сергій Ананійович

Луцьк – 2016

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	10
1.1 Стан та шляхи вдосконалення фізичного виховання у вищих навчальних закладах	10
1.2 Сутність та особливості програмування занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів.....	23
1.3 Сучасні підходи до побудови фізкультурно-оздоровчих програм.....	30
Висновки до розділу 1.....	45
РОЗДІЛ 2. ДІАГНОСТИКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ЯК ОСНОВИ ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	48
2.1 Рівень рухової активності студентів вищих навчальних закладів	48
2.2 Рівень фізичного стану студентів вищих навчальних закладів.....	51
2.2.1. Стан соматичного здоров'я студентів.....	51
2.2.2. Стан функціональних можливостей студентів.....	57
2.2.3. Стан фізичного розвитку студентів.....	61
2.2.4. Стан фізичної підготовленості студентів.....	64
2.3 Особливості фізичного і психологічного компонентів здоров'я якості життя студентів.....	70
2.4 Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізичного виховання і спорту.....	81

Висновки до розділу 2.....	88
РОЗДІЛ 3 МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ПРОГРАМУВАТИ ІНДИВІДУАЛЬНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ В ПОЗААУДИТОРНІЙ РОБОТІ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ.....	91
3.1 Програмування фізкультурно-оздоровчих занять студентів вищих навчальних закладів	91
3.1.1. Визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності студентів.....	91
3.1.2. Визначення раціональних пульсових режимів під час фізкультурно-оздоровчих занять	95
3.1.3. Самоконтроль фізичного стану студентів у процесі фізкультурно-оздоровчих занять	107
3.2 Методика навчання студентів програмувати фізкультурно- оздоровчі заняття.....	118
3.3 Ефективність експериментальної методики навчання студентів програмувати індивідуальні фізкультурно- оздоровчі заняття в позааудиторній роботі вищого навчального закладу.....	127
Висновки до розділу 3.....	135
ВИСНОВКИ.....	140
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	145
ДОДАТКИ.....	169

ВСТУП

Актуальність теми. Один із основних чинників життєдіяльності людини – раціональна рухова активність, що визначається сукупністю рухів, які виконують у процесі певного проміжку часу. Доступні форми спеціально організованої рухової активності, з огляду на негативні тенденції у стані здоров'я населення України, стають особливо необхідними і затребуваними. Заняття фізичними вправами – досить дієвий засіб профілактики найбільш розповсюджених захворювань, поліпшення фізичного, психічного та соціального здоров'я, збільшення тривалості життя (М. М. Амосов, 1984; Е. Г. Буліч, 2000; О. С. Куц, 2005; І. В. Муравов, 2002). Систематичне виконання фізичних навантажень покращує якість функціонування систем організму людини, підвищує адаптацію до несприятливих чинників зовнішнього середовища (О. Д. Дубогай, 2007, 2008; Л. Я. Іващенко, 1994; А. Г. Сухарев, 1991).

Сучасні наукові студії доводять, що оптимальний оздоровчий ефект дають не будь-які фізичні навантаження, а лише ті, які відповідають індивідуальним особливостям організму людини (Л. Я. Іващенко, О. Л. Благій, Ю. А. Усачев, 2008). Тому особливо актуальні дослідження безпечних і ефективних параметрів фізкультурно-оздоровчих занять (В. А. Шаповалова, 1992; Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня, 2010). На думку вчених (О. Г. Гладощук, 2008; М. Д. Зубалій, 2011; О. С. Сабіров, 2015; А. В. Цьось, 2014), щоб досягти помітних результатів у поліпшенні фізичного здоров'я потрібні принципово нові підходи і технології, що базуються на морфофункціональних особливостях молоді й максимально реалізують їхні інтереси та схильності. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять для студентів має ґрунтуватися на адекватних методах педагогічного контролю і раціональних параметрах фізичних навантажень.

Проте, незважаючи на численні наукові дослідження про шляхи вдосконалення фізичного виховання у вищих навчальних закладах (О. А. Ішук, 2015; В. Я. Ковальчук, 2015; М. О. Носко, 2013; О. О. Репко, 2014; В. І. Романова, 2010; О. Г. В. Толчєва, 2013; Р. Є. Черкашин, 2011; І. Ю. Хіміч, 2011), досі

недостатньо розроблені величини регламентації рухової активності студентів, оптимальні параметри фізичних навантажень. Розробка основ програмування фізкультурно-оздоровчих занять студентів з урахуванням їхнього рівня фізичного стану дозволить ефективніше здійснювати здоров'язбережувальну діяльність.

Аналіз наукових джерел, практики фізичного виховання у вищих навчальних закладах дозволили виявити об'єктивні суперечності програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі, які посилюють актуальність дисертації, як-от:

- між рівнем вимог до здоров'я, функціональних можливостей та фізичної підготовленості студентів і результативністю фізичного виховання у вищих навчальних закладах;

- між необхідністю підвищення рівня здоров'я студентів та розробленими параметрами рухової активності в аудиторних і позааудиторних формах фізичного виховання вищих навчальних закладах;

- між потребою програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу й недостатнім його науково-методичним обґрунтуванням.

Необхідність розв'язання зазначених суперечностей, а також недостатнє теоретичне та практичне вивчення обраної теми зумовили актуальність дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертацію виконано згідно з тематичним планом науково-дослідної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки за темою «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0115U002344). Роль автора полягає в розробці програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу.

Тема дисертації затверджена вченою радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 6 від 27.12.2013 р.),

узгоджена в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних та психологічних наук в Україні (протокол № 7 від 27.10.2015 р.)

Мета дослідження полягає в розробці й експериментальній перевірці ефективності методики навчання студентів програмувати індивідуальні фізкультурно-оздоровчі заняття в позааудиторній роботі вищого навчального закладу.

Завдання дослідження:

1) виявити сучасні підходи науковців до програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів вищих навчальних закладів;

2) визначити рівень фізичного стану студентів як основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять;

3) розробити алгоритм програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу;

4) розробити й експериментально перевірити ефективність методики навчання студентів програмувати індивідуальні фізкультурно-оздоровчі заняття в позааудиторній роботі вищого навчального закладу.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів.

Предмет дослідження – програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу.

Для розв'язання поставлених завдань використано такі **методи дослідження**:

– *теоретичні* – аналіз психолого-педагогічної літератури, систематизація інформації (для аргументування вихідних положень дослідження, узагальнення наявних даних, обґрунтування понятійно-термінологічного апарату);

– *емпіричні* – педагогічне тестування, антропометричні вимірювання, анкетування (для визначення рівня фізичного стану студентів); педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний); педагогічне спостереження (для розробки програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу). Визначення

рівня рухової активності молоді здійснювали за міжнародним опитувальником The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), фізичний і психологічний компоненти здоров'я якості життя – з використанням анкети SF-36. Кількісну оцінку стану соматичного здоров'я студентів проводили за методикою Г. Л. Апанасенко;

– *статистичні* (для обробки емпіричних даних, перевірки вірогідності одержаних результатів).

Дослідження тривало протягом 2009–2015 рр., і реалізовували його в кілька етапів.

Аналітико-констатувальний етап (2009–2010 рр.) передбачав аналіз літературних джерел; визначення об'єкта, предмета, мети, завдань, програми дослідження; накопичення й систематизацію емпіричного матеріалу.

На *пошуковому етапі* (2010–2013 рр.) визначено рівень фізичного стану студентів, розроблено методику програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу.

Формувальний етап (2013–2014 рр.) спрямовано на організацію формувального педагогічного експерименту, перевірку ефективності розробленого програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів.

На *узагальнювальному етапі* (2014–2015 рр.) проаналізовано й узагальнено дані експерименту, сформовано висновки, апробовано результати дослідження, оформлено текст дисертації.

Експериментальною базою дослідження виступив Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. У дослідно-пошуковій діяльності взяли участь 727 студентів 1–4 курсів денної форми навчання основної медичної групи (342 дівчини і 385 хлопців).

Наукова новизна одержаних результатів:

–*уперше* розроблено методику навчання студентів програмувати індивідуальні фізкультурно-оздоровчі заняття в позааудиторній роботі вищого

навчального закладу, яка охоплює мету, завдання, педагогічні умови, методи, засоби, форми й етапи навчання;

–*подальшого розвитку* набули положення щодо алгоритму програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу, що передбачає визначення рівня фізичного стану людини та відхилень від санітарно-гігієнічних норм, обґрунтування раціонального змісту, обсягів і методів рухової активності, послідовності їх виконання на різних етапах оздоровчого тренування відповідно до мети, завдань та індивідуальних морфофункціональних особливостей організму студентів, контроль за результатами діяльності;

–*додовнено* відомості щодо рівня рухової активності, фізичної підготовленості, функціональних можливостей та соматичного здоров'я студентів вищих навчальних закладів.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що теоретичні положення, висновки й рекомендації, розроблені автором, упроваджено в навчально-виховний і тренувальний процес студентів вищих навчальних закладів: Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (акт про впровадження № 03-29/02/2878 від 03.09.2015 р.), Луцького національного технічного університету (№ 916А-20-34 від 07.07.2015 р.), Луцького інституту розвитку людини Університету «Україна» (№ 132/1 від 28.08.2015 р.). Використання результатів дисертаційної роботи дало змогу підвищити ефективність фізичного виховання молоді.

Матеріали дослідження можуть бути застосовані в підготовці майбутніх учителів фізичної культури під час викладання навчальних дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика спортивно-масової роботи».

Особистий внесок полягає в теоретичному обґрунтуванні й експериментальній перевірці ефективності методики програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу.

У наукових роботах, виконаних у співавторстві, автору належать експериментальні дані та їх аргументування.

Вірогідність результатів дослідження забезпечено теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень, використанням комплексу взаємопов'язаних методів, адекватних меті й завданням дослідження, репрезентативністю вибірки, використанням методів математичної статистики, підтвердженням ефективності результатів унаслідок педагогічного експерименту.

Апробація результатів дисертації. Наукові доповіді з теми дисертації виголошено на трьох *міжнародних науково-практичних конференціях*: «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2012, 2015), «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2015); *Всеукраїнській науково-практичній конференції* «Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму в сучасних умовах життя» (Луцьк, 2015); *щорічних науково-практичних конференціях професорсько-викладацького складу і студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (2012–2015) та Луцького національного технічного університету (2011–2015).*

Публікації. Основні положення дисертації опубліковано у 16 наукових працях, із яких сім – у наукових фахових виданнях України, одна – у закордонному періодичному виданні, вісім – у збірниках матеріалів і тез конференцій.

Структура й обсяг дисертації. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (209 позицій) і трьох додатків. Загальний обсяг дисертації становить 205 сторінок. Робота містить 35 рисунків і 49 таблиць.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

1.1 Стан та шляхи вдосконалення фізичного виховання у вищих навчальних закладах

На сучасному етапі розвитку України, в умовах активного реформування освітньої, соціокультурної сфери, зокрема й галузі фізичної культури та спорту, назріла необхідність пошуку нових ефективних шляхів і засобів удосконалення процесу фізичного виховання молоді. Особливої уваги заслуговує фізичне виховання студентів, тому що роки перебування у вищих навчальних закладах (ВНЗ) – важливий етап формування майбутніх фахівців [46; 91; 99; 183; 194; 198].

Роль фізичного виховання та основних форм, спрямованих на прищеплення фізичної культури, є надзвичайно важливою. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки і зростання кількості нової інформації, потрібної сучасному фахівцю, роблять навчальний процес студента дедалі більш інтенсивним, напруженим. Відповідно зростає значення фізичної культури як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження та підвищення працездатності студентів протягом усього періоду навчання у ВНЗ. Поруч із засобами фізичної культури забезпечується загальна і спеціальна фізична підготовка з огляду на умови майбутньої професії [30; 47; 101; 116; 143].

Невипадково в комплексній системі навчально-виховного процесу у ВНЗ важливе місце належить фізичному вихованню студентів [131] (Наказ Міністерства освіти і науки України №4 від 11.01.2006 р. «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах»; Наказ Міністерства освіти і науки України від №1078 27.11.2008 р. «Про затвердження заходів, спрямованих на систему фізичного

виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України»; Наказ Міністерства освіти і науки України №642 від 09.07.2009 р. «Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента»), у якому фізичний розвиток поєднується з розумовою освітою і вихованням – моральним, естетичним, патріотичним.

Зміст фізичного виховання студентів охоплює цілеспрямовану дію на фізіологічні системи організму, вдосконалення психофізичних, моральних та вольових якостей, на ментальну й емоційну сфери життя студентів. Трикомпонентна структура фізичного виховання студентів (власне фізичне виховання, студентський спорт і активне дозвілля) визначає специфіку виділення диференційованих цілей і педагогічних завдань кожного її структурного блоку.

Головна мета фізичного виховання (ФВ) студентів – сформувати гармонійно розвинену, високодуховну і високоморальну особистість, кваліфікованого фахівця, котрий оволодів стійкими знаннями та навичками у сфері фізичної культури (Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та інших законодавчих актів України: Закон України № 1724-VI від 17 листопада 2009 р.; Про затвердження Положення про організацію ФВ і масового спорту у вищих навчальних закладах: Наказ Міністерства освіти і науки України № 4 від 11.01.2006 р.; Про затвердження заходів, спрямованих на систему ФВ учнів та студентської молоді у навчальних закладах України: Наказ Міністерства освіти і науки України № 1078 від 27.11.2008 р.; Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента: Наказ Міністерства освіти і науки України від 09.07.2009 р., №642; Державна цільова соціальна програма «Молодь України» на 2009–2015 роки: Постанова Кабінету Міністрів України № 41 від 28 січня 2009 р.; Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту України (К., 2004, 9 с.) [130].

У процесі фізичного виховання студентів вирішуються такі основні завдання:

- оздоровлення засобами фізичної культури, формування потреби в підтримці високого рівня фізичної і розумової працездатності, самоорганізації здорового життя;
- освоєння студентами теоретичних знань, спортивно-прикладних умінь і навичок;
- підвищення рівня фізичної підготовленості;
- вдосконалення психомоторних здібностей, які забезпечують високу продуктивність професійно-технічних дій;
- створення системного комплексу знань, теоретичних знань і практичних навичок для реалізації потреби в руховій активності й фізичному вдосконаленні у виробництва, побуті, сім'ї та раціональної організації вільного часу з творчим освоєнням усіх цінностей фізичної культури;
- створення умов повної реалізації творчих здібностей студента;
- моральний, естетичний, духовний та фізичний розвиток студентів під час процесу, організованого з урахуванням сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій [62].

Навчальний процес із фізичного виховання у ВНЗ – невід’ємний складник у структурі підготовки спеціалістів усіх напрямів [36; 161; 175]. Його зміст регламентується відповідними нормативно-правовими документами Міністерства освіти і науки України. Основа державного стандарту ФВ у системі освіти – навчальні програми з фізичного виховання, що розробляють на підставі чинних державних стандартів освіти різних рівнів підготовки та нормативних документів, затверджених Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України як базові, й визначають рівень обов’язкової фізкультурної освіти, умінь, навичок і рухового режиму студентів, який держава гарантує на всіх етапах навчання [110].

Т. Ю. Круцевич відзначає, що зміст навчальної програми має орієнтувати педагогічний процес на опосередкованого студента й давати змогу диференційовано підходити до виховання кожної конкретної особистості. Ця теза вимагає від фахівців фізичної культури ВНЗ постійного пошуку нових

сучасних засобів і методів фізичного виховання студентів з урахуванням їхніх інтересів і вподобань [78].

Відповідно до «Державних вимог до навчальних програм із фізичного виховання у системі освіти», вищі навчальні заклади на основі навчального плану й базової навчальної програми розробляють свої робочі навчальні програми з ФВ [78].

Інтеграція українських ВНЗ у загальноєвропейський освітній простір, підвищення мобільності учасників навчального процесу висувають нові вимоги до програм навчання. У зв'язку з цим, актуальним стає питання відповідності змісту програм з фізичного виховання у ВНЗ та дотримання принципу наступності зі шкільними програмами згідно зі світовими тенденціями в цій сфері [88; 109; 119; 124; 200].

Провідні фахівці в галузі фізичного виховання та спорту (Р. А. Домашенко [35], О. Іванов [61], С. Канішевський [62], О. С. Куц [85; 86; 87], Раєвський [132]) вважають, що сучасна система фізичного виховання не вирішує в повному обсязі проблему фізичного вдосконалення студентської молоді в умовах оновлення суспільства в Україні й потребує корекції.

На сьогодні відсутня система й конкретна програма формування фізкультурно-оздоровчої компетентності, що передбачає єдність виховання здорового способу життя і взаємодій із зовнішнім середовищем, духовним вихованням та підвищення рівня культури молодого покоління.

Одна з основних причин такого стану – недостатній рівень фізичної освіти в родині, школі, навчальному закладі й у державі загалом. Фізичне виховання часто розглядають як другорядну дисципліну. Неналежно впровадженню в навчально-виховний процес інтегральних фізкультурно-оздоровчих програм виховання всебічно гармонійної особистості [131].

Предметом уваги багатьох дослідників [7; 44; 45; 91; 74] є проблема недостатньої ефективності процесу фізичного виховання внаслідок зменшення кількості годин, які відводяться на фізичне виховання, і переміщення їх у

розряд самостійної роботи, що при несформованій мотивації до занять може проявитися в зниженні рухової активності студентів у цілому.

Деякі автори [36; 62] відзначають, що інтерес до занять із фізичного виховання значно знизився у зв'язку з порушенням системності навчального процесу, недосконалого змісту програмних вимог відповідно до проблем повсякденного динамічного життя, недостатнього рівня компетентності викладачів (у деяких випадках) до роботи в нових умовах.

Аналізуючи сучасну методику фізичного виховання у ВНЗ необхідно вказати на її недосконалість: негативний вплив має пріоритет нормативного підходу, коли навчальний процес і діяльність кафедр спрямовані не на особистість студента, а на суто зовнішні показники, які характеризуються контрольними тестовими нормативами чергової навчальної програми. Ця обставина вимагає примусового пристосування особистості студента під оцінювання його рухових можливостей усередненими нормативами, що явно суперечить ідеї свободи особистості і зовсім не сприяє залученню студентів до активних занять різними формами фізичної культури [4; 7; 30; 163; 205].

Виходячи із зазначеного, метою діяльності викладачів повинно стати створення умов і формування у студентів навичок самовдосконалення, що ґрунтується на основі виховання особистісної мотивації, інтересу до фізичного виховання і стану власного здоров'я.

На думку фахівців, найбільш перспективний напрям організації занять із фізичного виховання — вдосконалення організації фізичного виховання, що передбачає використання елементів різноманітних видів спорту через вільний вибір форм занять різними видами спорту [30; 63].

Підвищення зацікавленості студентів до занять із фізичного виховання, за твердженням О. Жданової, може бути реалізовано завдяки вдосконаленню змісту занять, запровадженню занять за вибором, заміною навчальної форми на факультативну [44]. Пріоритетність напрямів підготовки та вибір виду спорту, що вводиться в навчальний процес, ґрунтується на дослідженнях інтересів студентів, які показали зацікавленість студентів такими видами спорту, як

спортивні ігри, атлетична гімнастика, плавання, туризм, легка атлетика й різновиди фітнесу. Вчені наголошують, що саме спортивно орієнтована форма організації фізичного виховання, що передбачає заняття улюбленим видом спорту, сприяє зміцненню здоров'я студентів, підвищенню рівня фізичної підготовленості, розвитку позитивної мотивації до занять фізичними вправами та спортом [50; 125; 153; 207].

Серед багатьох проблем одна з актуальних – зниження мотивації до занять фізичною культурою у студентів при щораз більшій залежності від новітніх технічних пристроїв. За даними українських фахівців [46; 62; 132; 141; 174], основним завданням, яке першочергово має вирішувати фізичне виховання, є формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури.

На думку М. Я. Виленського, виникаючи на основі потреб, мотиви визначають спрямованість особистості, стимулюють і мобілізують її на прояв активності [22]. Задоволення потреб супроводжується позитивними емоціями, незадоволення – негативними. Саме тому людина, звичайно, вибирає той вид діяльності, що більшою мірою дозволяє задовольнити потребу, яка виникла, й одержати позитивні емоції.

Виникаючи на основі потреб, система мотивів визначає спрямованість особистості у сфері фізичного виховання, стимулює й мобілізує її на прояв рухової активності. М. Я. Виленський і К. Г. Карповський стверджують, що позитивні зміни ставлення студентів до занять фізичною культурою й спортом виникають у процесі усунення неузгодженості між завданням ФВ й індивідуальною орієнтацією, між суб'єктивно необхідними умовами й реально наявними можливостями [22].

Необхідність розширювати виховну та спортивну роботу, поліпшувати її організацію за місцем проживання і навчання – одна з актуальних проблем фізичного виховання у вишах. Велике значення має формування потреби у студентів до фізичного самовдосконалення. Тому насамперед необхідно приділяти увагу вивченню ціннісно-мотиваційних орієнтацій студентської

молоді та їхньому впливу на формування інтересу до занять фізичними вправами [71; 73].

Беззаперечно, важливою у своєму вирішенні є проблема забезпечення формування духовно-фізичного розвитку особистості в системі фізичного виховання. Духовно-фізичний розвиток особистості – одна з постійних проблем, без успішного розв'язання якої неможливе виховання всебічно розвиненої особистості. Через відсутність духовних цінностей і відповідної мотивації, усвідомленої потреби в руховій активності, студенти не зацікавлені в систематичних заняттях фізичними вправами як в ефективному універсальному засобі фізичного й духовного розвитку.

Як відзначає Н. Г. Кожевникова, в багатьох студентів, як і в більшості населення країни, недостатній рівень здоров'я, низький розвиток фізичних якостей і фізичної підготовленості, також має місце фізична безграмотність, відсутність потреб у заняттях фізичними вправами, в освоєнні різноманітних цінностей фізичної культури [67]. При цьому недооцінюють можливості фізичної культури у формуванні духовно-ціннісної сторони людини (розвиток її моральних, інтелектуальних, естетичних та духовних компонентів). Водночас, саме навчально-виховний процес із ФВ безпосередньо може вплинути на зміну цього ставлення і на формування у студентів духовних і фізичних якостей. Проблема взаємозв'язку духовної і фізичної культури знайшла відображення в роботах Н. Візітея, Л. Лубишевої, Т. А. Булавкіної та інших учених [16; 21; 90; 91].

Здоров'я студентів в Україні за останні десятиліття різко погіршилося внаслідок несприятливої екологічної ситуації, складних економічних і соціальних умов. У ВНЗ через значний обсяг навчального навантаження у студентів фіксується малорухомість, одноманітність робочої пози протягом 10–12 годин, обмеження м'язових зусиль, що є причиною захворювання різних систем організму [10; 34; 54].

Близько 80–90 % юнаків та дівчат мають відхилення у стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість. Як наслідок, у ВНЗ

України значно збільшилася кількість спеціальних медичних груп [29; 58; 75; 96; 97]. Лише у 11,2 % студентів відсутні хронічні соматичні захворювання, не більше ніж 7,3 % мають сприятливий морфологічний статус. До вищих навчальних закладів абітурієнти приходять із відхиленнями у фізичному розвитку, які усунути складно, а іноді й неможливо [10; 11; 34; 54; 78].

Формування людини на всіх етапах її еволюційного розвитку відбувається на основі активної м'язової діяльності, яка є однією з визначальних умов, що забезпечує нормальну роботу серцевої та дихальної систем, постійність внутрішнього середовища організму. Тобто основою нормального функціонування організму студента є належна рухова активність.

О. С. Куц [85] при визначенні кількісної оцінки рухової активності ґрунтується на тижневому хронометражі з групуванням усіх видів рухів. Визначалась загальна і фізкультурно-оздоровча рухова активність за формулами:

$$ІРА_{(т)} = (\sum ПРА + \sum ФОРА) : \sum T_{(т)} \times 100 \%,$$

$ІРА_{(т)}$ – індекс рухової активності за тиждень (%);

$\sum ПРА$ – сума часу, витрачена на побутові рухи (хв);

$\sum ФОРА$ – сума часу, витрачена на заняття фізкультурно-оздоровчими вправами (хв);

$\sum T_{(т)}$ – сума часу доби за тиждень (хв).

В. В. Романенко, О. С. Куц [135] приходять до висновку, що ті, хто займається фізичними вправами самостійно, вдвічі рідше припиняють активні заняття, ніж колишні вихованці спортивних секцій різного рівня. Цей факт свідчить про те, що саме самостійна форма занять фізичними вправами найбільш дієва і перспективна у плані їхньої систематичності й стійкості.

Одним зі шляхів вирішення дефіциту рухової активності є підвищення уваги до фізичного виховання, пошук нових форм та засобів навчання, впровадження в навчальний процес інноваційних педагогічних технологій, які дозволять удосконалити навчально-виховний процес відповідно до сучасних вимог. Використання сучасних технологій на заняттях фізичної культури дасть

змогу викладачеві найбільш якісно виконувати одну із важливих вимог до сучасного навчального процесу в поєднанні з освітньою спрямованістю досягти високої моторної компактності, динамічності, емоційності, які стимулюють інтерес студентів до занять фізичними вправами.

О. Г. Глагощук [25; 26; 27] обґрунтував шляхи підвищення культури зміцнення здоров'я й удосконалив педагогічні умови формування здорового способу життя сучасної студентської молоді, визначив вплив позитивних і негативних чинників на здоров'я сучасної молоді. Виявив, що незадовільний стан здоров'я сучасної молоді та студентів зумовлений зневажливим ставленням більшості з них до основних норм здорового способу життя, є загальнонаціональною проблемою, що призводить до зменшення чисельності населення країни, зниження загального рівня фізичного та психічного здоров'я нації. На цій основі зроблено висновок про доцільність проведення комплексних цільових досліджень причин незадовільного фізичного стану здоров'я студентської молоді, підвищення рівня знань студентів щодо особливостей формування, збереження та зміцнення здоров'я, впровадження норм здорового способу життя у повсякденну практику.

М. Мусакаєв, говорячи про вдосконалення ФВ студентської молоді, наголошує, що надзвичайно вагомим є блок зв'язків між об'єктами та суб'єктами фізичного виховання. Так, інформаційні зв'язки дозволяють здійснювати обмін інформацією між викладачами та студентами [109]. Сьогодні найефективнішим інструментом такого обміну стають інформаційні сайти університетів. У цьому контексті вважаємо доцільним звернутися до досвіду польських університетів.

Д. М. Анікєєв [4] розробив комплекс організаційно-методичних заходів, спрямованих на покращення процесу фізичного виховання студентів, формування здорового способу життя, які передбачають:

– запровадження вимоги досягнення рівня професійно-прикладної фізичної підготовленості відповідно до характеристики спеціальності як обов'язкової вимоги державної атестації;

– здійснення моніторингу за діяльністю керівників вищих навчальних закладів зі створення належних умов для ведення здорового способу життя, забезпечення належних норм рухової активності студентів та реалізації пріоритетного напрямку державної політики щодо збереження здоров'я студентської молоді;

– збільшення кількості кредитів, що відводяться на фізичне виховання;

– розширення теоретичного розділу програми з ФВ, наповнення його сучасними знаннями, необхідними для ведення здорового способу життя;

– створення та розширення фізкультурно-спортивних клубів на базі ВНЗ для занять популярними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності;

– введення до штату навчального закладу посади консультанта з питань здорового способу життя та створення служби здорового способу життя;

– підвищення обсягів рухової активності студентів до 8–10 годин на тиждень завдяки обов'язковим формам, факультативним та самостійним заняттям з огляду на інтереси, побажання, здібності й індивідуальні особливості студентів в органічному поєднанні з раціональним харчуванням, відмовою від шкідливих звичок, що підвищить функціональні можливості організму та забезпечить профілактику хронічних неінфекційних захворювань.

В. Я. Ковальчук [66] розробив модель оцінювання навчальних досягнень із фізичного виховання студентів, в основі якої лежить взаємозв'язок принципів (індивідуальності, системності й систематичності, плановості й тематичності, економічності, відкритості й прозорості, об'єктивності та єдності вимог, взаємоповаги), функцій (діагностичної, інформаційної, навчально-виховної, прогностичної, стимулювальної, контрольної та коригувальної), видів (діагностичного, поточного, періодичного, тематичного, рубіжного, підсумкового й відтермінованого оцінювання), форм (вербальних, невербальних, колективних та цифрових), методів (спостереження, бесіди, усного опитування, письмового контролю, дидактичних тестів, тестування) контролю.

Упровадження компетентнісного підходу до організації навчального процесу передбачає особистісно діяльнісний вимір результатів навчання кожного

студента, що підвищує його зацікавленість і відповідальність. У таких умовах оцінювання навчальних досягнень із фізичного виховання студентів полягає у визначенні міри практичного застосування набутих знань, умінь і навичок у здоров'язбережувальній діяльності. Тому експериментальну методику оцінювання реалізовано за такими видами діяльності: засвоєння теоретико-методичних знань; засвоєння техніки виконання фізичної вправи; підвищення рівня фізичної підготовленості, засвоєння вмінь самостійного виконання фізичних вправ та участь у спортивних змаганнях

У класичних університетах Польщі процес фізичного виховання координують окремі структурні підрозділи – Студіуми ФВ і спорту (SWFiS – Studium Wychowania Fizycznego i Sportu), які щорічно готують широкий спектр пропозицій щодо спортивних, тренувальних та оздоровчих занять у межах занять із ФВ для університетської молоді. Заняття з фізичного виховання як спортивні секції проводить також Академічний спортивний союз (AZS – Akademicki Związek Sportowy).

У таких же польських вишах запроваджена інтернет-система USOS – Університетська система обслуговування студентів (Uniwersytecka Systema Obsługi Studiów), що надає всю інформацію про заняття з фізичного виховання, секції, умови запису на них, кількість місць у групах, розклад, умови отримання заліку, новини тощо (тільки запис в USOS дає змогу зарахування семестру з фізичного виховання) [208].

У багатьох інноваційних розробках, що запроваджують у класичних університетах Польщі, пропонуються популярні види спорту, особливо нові, а іноді й екстремальні, найбільш цікаві молодому поколінню. І все це для того, щоб надати процесу ФВ зацікавленості, оптимальності, плановості й ефективності.

Створення спеціальних інтернет-сторінок, на яких висвітлюють питання організації процесу ФВ в університетах, підвищує якість процесу формування фізичної культури студентів. Окрім того, новітні технології в організації навчальної та виховної робіт можуть не тільки підвищити ефективність

навчального процесу, але й посилити мотивацію до занять із фізичного виховання, здорового способу життя, стимулювати фізично розвиватись та вдосконалюватись.

Обов'язкові аудиторні заняття з фізичного виховання, передбачені навчальним планом, можуть компенсувати лише 20–25 % необхідного добового обсягу рухів, чого недостатньо для нормального фізичного розвитку й рухової підготовленості студентів. Для підтримки високої працездатності організму потрібна щодення м'язова робота [44].

Аналіз науково-методичної літератури, а також практичний досвід переконує в тому, що важливу роль у цьому процесі відіграє позааудиторна фізкультурно-оздоровча робота. Науковці визначають позааудиторну роботу як «систему дій у вільний від обов'язкового навчання час, що ґрунтуються на добровільних засадах» (В. Лозова); «систему справ, організованих поза межами занять і спрямованих на формування в студентів певного досвіду поведінки, навичок і звичок з метою виховання в них почуттів, особистісних якостей, особливостей, характеристик» (Р. Вайнола); «систему взаємопов'язаних заходів і дій педагогів та вихованців з метою самовизначення, самовираження, самоорганізації останніх» (Ж. Петрочко).

У контексті зазначеного позааудиторна фізкультурно-оздоровча робота у ВНЗ має бути спрямована на вирішення таких взаємопов'язаних завдань: зміцнення здоров'я, загартування, підвищення працездатності студентської молоді; розвиток і корекцію фізичних та рухових можливостей; формування звички здорового способу життя, позитивного ставлення до фізичної культури і спорту; засвоєння необхідного мінімуму знань у галузі гігієни, медицини, фізичної культури і спорту; розвиток емоційний і морально-вольових якостей; розширення комунікативних можливостей студентів у процесі занять фізичними вправами, іграми, спортом; виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами тощо [24; 83; 104–107; 137].

Важлива умова ефективності позааудиторної фізкультурно-оздоровчої роботи в межах навчального закладу – вибір форм занять фізичними вправами, які узгоджуються з функціональними і руховими можливостями студентів.

Позааудиторна фізкультурно-оздоровча робота в навчальному закладі має носити не разовий характер, а підлягати плануванню. При цьому слід дотримуватися таких вимог: урізноманітнення форм занять; внесення елементів новизни в заняття фізичними вправами; здійснення індивідуального підходу до кожного, хто займається оздоровчою та лікувальною фізичною культурою; проведення роз'яснювально-освітньої роботи; ознайомлення зі способами самоконтролю за станом власного здоров'я; запровадження відповідних заохочень та громадської підтримки [3; 76; 81; 142; 162].

Актуальною проблемою залишається недостатність матеріально-технічної і фінансової забезпеченості процесу фізичного виховання, що не дозволяє повною мірою використовувати широкий вибір засобів фізичного виховання. Вирішення цієї проблеми має бути з боку держави й адміністрації вишу. Тільки з належною матеріально-технічною базою можна очікувати позитивного результату від процесу фізкультурної діяльності.

Необхідно відзначити, що на фоні реформування системи освіти в Україні, яка характеризується найбільш стрімкими темпами, сьогодні однією з найбільш гострих, важко розв'язуваних залишається проблема вдосконалення системи фізичного виховання в закладах вищої освіти. Відтак важливим аспектом досліджень у цій галузі є пошук шляхів поліпшення організації фізичного виховання студентської молоді. В цьому контексті важливо звернути увагу на: формування потреби в зміцненні здоров'я засобами фізичної культури й спорту; підвищення якості навчального процесу з ФВ та забезпечення його висококваліфікованими кадрами, відповідним матеріально-технічним оснащенням; раціональне поєднання навчальних занять та різноманітних форм позааудиторної фізкультурно-оздоровчої роботи; впровадження в навчальний процес інноваційних технологій, передусім мотиваційного характеру з огляду на індивідуальні дані фізичної культури кожного студента тощо.

1.2 Сутність та особливості програмування занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів

В умовах напруженої розумової діяльності та на фоні обмеженої рухової активності, що притаманна способу життя студентської молоді, саме заняття фізичною культурою і спортом покликані створювати умови для збереження та зміцнення здоров'я студентів, а фізичне виховання виступає як засіб релаксації, реабілітації і відновлення життєвих сил.

Проблему програмування у фізичному вихованні досліджували Л. Я. Іващенко [55–57], Є. О. Котов [76] Т. Ю. Круцевич [78] та ін. За результатами їхніх розробок встановлено, що програмування є одним із варіантів нормативного прогнозування, оскільки нормою тут виступає мета фізичного виховання – досягнення оптимального рівня фізичного здоров'я; нормативні рівні фізичного стану можуть бути подані у вигляді моделей, характеристиками яких є показники фізичної працездатності, фізичного розвитку, фізичної підготовленості та ін.; у фізичному вихованні програмування занять складається для однорідних за віком, статтю та приналежністю до певної медичної групи студентів. Узагальнення науково-методичних джерел щодо диференційованого програмування занять оздоровчо-розвивальної спрямованості [55; 128–130] свідчить, що ефективне вирішення цієї проблеми залежить від досліджень особливостей адаптаційних реакцій на запропоновані навантаження в однорідних за морфофункціональним станом груп тих, хто займається.

Програмування у фізичному вихованні передбачає визначення раціонального обсягу спеціальних засобів і методів, послідовності їх використання в навчальному процесі відповідно до мети й завдань фізичної культури. Програмування розвивально-оздоровчих занять із фізичної культури – один із варіантів нормативного прогнозування, яке дозволяє знаходити оптимальний шлях досягнення кінцевої мети. У ФВ кінцевою метою виступає досягнення оптимального стану фізичного здоров'я. За даними досліджень Л. Я. Іващенко [55], встановлено п'ять рівнів фізичного стану, а згідно з

дослідження Л. Г. Апанасенко [5], – п'ять рівнів фізичного (соматичного) здоров'я. Відповідно до кожного рівня розробляється модель-програма послідовного досягнення мети з урахуванням віку, перенесених захворювань, чинників зовнішнього середовища, детренованості внаслідок обмеженості рухової активності [156].

Цільові моделі конкретизують педагогічні завдання, дозволяють підібрати засоби, методи, обсяг та інтенсивність навантажень, адекватно до індивідуальних особливостей тих, хто займається. При цьому слід зважати на причини зниження показників, зокрема: перенесені захворювання, несприятливий навколишнього середовища, детренованість через обмеження рухової активності [135; 165].

У фізичному вихованні програмування занять складається для однорідних за віком, статтю, фізичним станом та іншими ознаками груп студентів. Для впорядкування послідовності дій під час складання програм слід дотримуватись алгоритму програмування:

- 1) визначення фактичного фізичного стану тих, хто займається;
- 2) визначення нормативів фізичного розвитку, функціонального стану систем життєзабезпечення, фізичної підготовленості для кожної особи (цільова модель заняття);
- 3) визначення ступеня відхилення індивідуальних параметрів фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості від норми;
- 4) визначення ефективних способів корекції виявлених відхилень (форм, засобів);
- 5) визначення раціонального рухового режиму (кількість занять на тиждень, тривалість, обсяг, інтенсивність);
- 6) визначення гранично допустимих і оптимальних параметрів фізичних навантажень під час занять;
- 7) підбір адекватних методів педагогічного контролю;
- 8) корекція програм занять.

Для розробки цільової моделі занять пропонують різні способи: словесний, графічний, математичний. Останній, на думку фахівців, найбільш інформативний, адже математичний спосіб опису моделі є відображенням кількісних відношень [61; 140].

Цільова модель повинна містити характеристики як узагальнених показників (наприклад, рівня фізичного стану студентів), так і окремих (морфофункціонального статусу, соматичного здоров'я, фізичної підготовленості). При цьому така модель може бути подана на трьох рівнях: узагальненому, груповому й індивідуальному. Її порівняння з параметрами вихідного стану студентів дає змогу визначити ступінь відхилення й скласти моделі педагогічних дій (розвивально-оздоровчих програм), спрямованих на усунення цих відмінностей.

Визначення ефективних способів корекції виявлених відхилень та послідовності їх застосування здійснюється з урахуванням завдань фізичного виховання. Як відомо, основним серед них є оздоровче, тобто досягнення належного рівня фізичного стану, котрий забезпечує високий рівень фізичного здоров'я.

Програмування у фізичному вихованні передбачає визначення раціонального рухового режиму занять. Йдеться про вибір раціональних параметрів кратності, обсягу й інтенсивності розвивально-оздоровчих занять, що визначають фізичне навантаження. За В. В. Петровським і В. Д. Поліщуком, норма багаторазових розвивальних навантажень базується на оптимальному кумулятивному тренувальному ефекті (прирості якості). В оздоровчому тренуванні для підвищення фізичного стану достатньо трьох занять у тиждень, а для підтримання на досягнутому рівні – двох. Чотири- й п'ятиразове повторення однакових за спрямованістю занять несуттєво збільшує кумулятивний тренувальний ефект, а при більшій кількості занять у тиждень з ефектом розвитку можливе перенапруження систем організму внаслідок недостатності часу для відновлення. Це частіше відбувається при зниженні

швидкості відновлювальних процесів в ослаблених осіб після перенесеного гострого захворювання.

Дослідники вважають, що перед початком планування кількості занять у тиждень необхідно зважати на їх обсяг та інтенсивність: чим вища інтенсивність, тим менша тривалість навантажень і більша частота занять, і навпаки, при використанні вправ низької інтенсивності й більшої тривалості заняття повинні бути не частіше двічі-тричі у тиждень.

Найбільш поширеною в літературі є думка щодо дозування інтенсивності навантаження не за його кількісними ознаками (числом повторень, величиною зусиль, темпом тощо), а за показниками, що характеризують реакцію організму людини на зовнішнє навантаження. При цьому автори вважають за необхідне враховувати величину споживання кисню (ВСП), частоту серцевих скорочень (ЧСС), максимальний пульсовий резерв, тренувальну (робочу) ЧСС, поріг аеробного (ПАО) та анаеробного (ПАНО) обміну.

Фахівці в галузі фізичної культури пропонують як найбільш практичний спосіб дозування інтенсивності навантаження за ЧСС на основі врахування реакції останньої на організм. Крім того, навантаження можна дозувати за рівнем споживання кисню у відсотках до МСК. Проте цей спосіб в умовах фізкультурно-оздоровчих занять менш доступний. Визначення гранично допустимих параметрів фізичних навантажень у процесі розвивально-оздоровчих занять вважають однією з основних умов оптимального програмування. Частота серцевих скорочень зростає з підвищенням енергозапиту. Проте існує межа, за якою на подальше підвищення навантаження організм не відповідає зростанням ЧСС. Так, величина ЧСС орієнтовно прогнозується за допомогою формули: $ЧСС_{\max} = 220 - \text{вік}$.

Для визначення ефективного рівня робочої ЧСС для конкретного студента залежно від віку та ЧСС у спокої американський дослідник Siede пропонує таку систему розрахунку:

$$(ЧСС_{\max} - ЧСС_{\text{спок}}) \times 0,85 + ЧСС_{\text{спок}} = ЧСС_{\text{в}};$$

$$(ЧСС_{\max} - ЧСС_{\text{спок}}) \times 0,65 + ЧСС_{\text{спок}} = ЧСС_{\text{н}}$$

За результатами дослідження автора, ефективний рівень ЧСС міститься між $ЧСС_v$ (верхній рівень) і $ЧСС_n$ (нижній рівень). Наведені рівняння призначені для осіб віком від 20 до 50 років.

За даними фахівців, величину ефективної ЧСС можна планувати також у відсотках від $ЧСС_{max}$: деякі автори вважають, що успішне оздоровче тренування може бути забезпечено при пульсі 60% від $ЧСС_{max}$, дехто пропонує діапазон від 60 до 90% від $ЧСС_{max}$. Існує також сенсорний метод планування інтенсивності фізичного навантаження за величиною суб'єктивного відчуття – під час роботи за шкалою Борга.

Певний тренувальний ефект після фізкультурно-оздоровчих занять може спостерігатися вже через 1–2 тижні. Тривалість більшості оздоровчих програм не менше 6–8 тижнів. Як правило, чим більш тривалою є програма, тим вона більш ефективна (за умови, що дотримано принципу поступовості збільшення навантаження). Загальна тривалість програми також залежить від конкретних цілей. Режим контролю маси тіла, наприклад, може привести до помітних змін через 6–8 місяців, тоді як для збільшення сили певної м'язової групи може знадобитися всього один місяць. За дотримання певних умов результатом є підвищення функціональних можливостей організму, розвиток рухових здібностей. Це використовують у практиці оздоровчої фізичної культури. Повторно застосовуючи оптимальні навантаження, поступово збільшуючи їх і чергуючи з необхідним відпочинком, досягають удосконалення організму і, що природно, оздоровлення [44].

Вплив фізичного навантаження на організм визначається двома різними величинами: обсягом та інтенсивністю. Під обсягом навантаження розуміють сумарну його кількість (упродовж одного заняття, тижня, місяця і т. д.), яка виражена мірами часу, відстані, маси, а також кількістю виконуваних фізичних вправ та іншими конкретними показниками. Інтенсивність навантаження означає ступінь напруженості зусиль тих, хто займається, ступінь «концентрації» навантаження в часі. Мірою інтенсивності можуть бути швидкість рухів, потужність роботи, координаційна складність вправ. Фізичні

навантаження розрізняють за величиною на розвивальні, підтримувальні та надмірні. Найціннішими є розвивальні й підтримувальні навантаження, оскільки їх використання дозволяє забезпечити оздоровчу спрямованість занять.

Під час планування та проведення багаторічних занять із ФВ у ВНЗ за основу потрібно брати річний тренувальний цикл. Багаторічне перспективне планування повинно передбачати збільшення обсягу, інтенсивності й загального тренувального навантаження, порівняно з минулим навчальним роком. Розробку й корекцію перспективного та річного планів потрібно здійснювати з огляду на індивідуальні особливості студентів та динаміку показників стану здоров'я, фізичної й спортивної підготовленості.

Розрізняють групові й індивідуальні програми занять фізичними вправами. Групові програми розробляють відповідно до завдань ФВ для осіб певного вікового діапазону, статі. Індивідуальні програми складають для конкретної особи з урахуванням рівня фізичного стану, особливостей вищої нервової системи, соматотипу й ін.

Корекція групових програм, які мають в своїй основі базовий компонент (програми з ФВ для студентів ВНЗ) повинні здійснюватись із врахуванням наступних чинників: кліматогеографічних, антропогенних, мотивів та інтересів осіб, що займаються, національних традицій [79].

Корекція індивідуальних і групових програм передбачає здійснення таких видів контролю, як: попередній, оперативний, поточний і етапний [138]. Слід зауважити, що окремими фахівцями деякі види контролю об'єднуються, представляючи оперативно-поточний контроль [174]. У сучасному ФВ використовують різноманітні види й різновиди контролю: педагогічний, лікарський, біологічний, біохімічний, тестометричний, візуальний, інструментальний, автоматизований та ін.

У межах нашого дослідження розглядаємо педагогічний контроль, під яким розуміємо контроль із боку викладача (тренера) відповідно до його професійних функцій та кваліфікацій.

Завдання попереднього педагогічного контролю полягають у визначенні наявного (вихідного) рівня можливостей і готовності організму до занять фізичними вправами. На підставі одержаної інформації реальною стає можливість організації в процесі ФВ однорідних груп за віком, функціональними можливостями, фізичною підготовленістю, мотивами, інтересами осіб, що займаються. Підбір, розробка, конкретизація програм ФВ відповідно до індивідуальних особливостей людини базується саме на попередній інформації про індивідуальний фізичний розвиток, фізичну підготовленість, функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем. Застосовується широке коло методів отримання такої інформації. Наукові дослідження дозволяють звузити кількість параметрів, що вимірюються, і запропонувати практикам ФВ найбільш інформативні з них [78].

Оперативний контроль (ефект 1 заняття) дає термінову інформацію про стан студента внаслідок впливу вправи, серії вправ (до 1 заняття). Значення його полягає в оцінці фізіологічних змін в організмі студента під впливом застосування засобів, що, звісно, дозволяє правильно побудувати заняття за інтенсивністю навантаження, за відновленням ЧСС під час відпочинку. Наприклад, у тренуваних студентів ЧСС з 160–170 до 120–130 уд/хв відновлюється за 60–80 с, а у студентів із низьким рівнем фізичної підготовки – за 2–3 хв. Також дає змогу встановити вправи, до яких студенти недостатньо адаптовані, встановити оптимальні інтервали відпочинку, правильне чергування, послідовність вправ. Слугує оперативній корекції в ході заняття – збільшення тривалості відпочинку наприклад.

Мета поточного контролю – оцінка поточного стану організму людини, який є наслідком фізичних навантажень в серії занять. Оцінка кумулятивних зрушень у стані осіб, що займаються, може проводитися як по абсолютних, так і відносних показниках. Останні передбачають облік і оцінку приросту показників відповідно до вихідних у %.

Етапний контроль (результат етапу) – проводиться після закінчення певного етапу з метою встановлення кумулятивного ефекту. Цей вид контролю

у практиці ФВ називають підсумковим. Операції етапного контролю охоплюють: 1) аналіз даних оперативного контролю; 2) тестування показників, які свідчать про стан особи, що займається, рівень її тренованості після закінчення певного етапу занять; 3) співвідношення отриманих даних із результатами попереднього контролю; 4) заключення про ефективність програми впродовж циклу; 5) прийняття рішення про корекцію програми занять у новому циклі [138].

У системі поточного, етапного контролю необхідно дотримуватись метрологічних вимог, які передбачають стандартність вимірювання і умов тестування.

У самоконтролі застосовують методи самооцінки фізичного стану, контролю адекватності й інтенсивності фізичних навантажень, оцінки ефективності занять. Самоконтроль ефективності занять передбачає аналіз суб'єктивних і об'єктивних показників, які фіксуються в щоденнику самоконтролю.

Отже, програмування занять фізичними вправами відповідно до мети та завдань повинно передбачати комплексний розвиток провідних функціональних систем і фізичних якостей організму. Установлено, що досягнути оздоровчого ефекту в процесі виконання фізичних вправ можна лише при дотриманні основних принципів: поступовості, систематичності, адекватності й різнобічної спрямованості тренувань.

1.3 Сучасні підходи до побудови фізкультурно-оздоровчих програм

Ефект фізкультурно-оздоровчих занять залежить від змісту вправ, величини навантаження, моторної щільності, форм занять фізичними вправами. У такій ситуації постає питання, якими же саме видами рухової активності варто займатися студентам? Це питання є актуальним і підлягає ретельному вивченню.

Сьогодні виділяють такі види фізкультурно-оздоровчих тренувань: оздоровче (кондиційне), рекреаційне, профілактично-оздоровче.

Оздоровче (кондиційне) тренування – це спеціально організована рухова активність, спрямована на зміцнення здоров'я людини, підвищення працездатності, продовження творчого довголіття. Оздоровче (кондиційне) тренування повинно забезпечити досягнення або збереження заданого рівня фізичної кондиції – такого стану фізичної дієздатності організму, який характеризується певним ступенем розвитку основних фізичних якостей [55].

Першочерговим завданням оздоровчого тренування є підвищення рівня фізичного стану до безпечних величин, що гарантують стабільне здоров'я. Система фізичних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану до необхідного рівня, називається оздоровчим, або кондиційним тренуванням.

В оздоровчому тренуванні, як і у спортивному, розрізняють такі основні компоненти навантаження, що визначають його ефективність: тип навантаження, величину навантаження, тривалість (обсяг) і інтенсивність, періодичність занять (кількість разів у тиждень), тривалість інтервалів відпочинку між заняттями.

Характер впливу фізичного тренування на організм залежить, насамперед, від виду вправ, структури рухового акту.

В оздоровчому тренуванні розрізняють три основних типи вправ, які володіють різною виборчою спрямованістю:

1 тип – циклічні вправи аеробної спрямованості, що сприяють розвитку загальної витривалості;

2 тип – циклічні вправи змішаної аеробно-анаеробної спрямованості, які розвивають загальну та спеціальну (швидкісну) витривалість;

3 тип – ациклічні вправи, що підвищують силову витривалість.

Проте зауважимо, що оздоровчим і профілактичним ефектом, володіють лише вправи, орієнтовані на розвиток аеробних можливостей і загальної витривалості. Це положення особливо підкреслюється в рекомендаціях Американського інституту спортивної медицини. У зв'язку з цим основу будь-

якої оздоровчої програми повинні становити циклічні вправи аеробної спрямованості [82]

Оптимальний ефект від занять фізичними вправами досягається в тому випадку, якщо їхня спрямованість, інтенсивність і обсяг фізичних навантажень, кратність занять на тиждень підбираються індивідуально, зважаючи на рівень фізичного стану осіб, які займаються.

Відповідно до принципу біологічної доцільності, в оздоровчому (кондиційному) тренуванні навантаження не перевищують функціональних можливостей організму. Рухова активність завжди перебуває в межах допустимого оптимуму. В кондиційному тренуванні переважно застосовують добре засвоєні види фізичних вправ, які, за умови чіткого нормування впливів, можуть бути ефективно використані як засіб збереження та підвищення фізичних кондицій людини. За своїм змістом це тренування може бути однопредметним (біг, швидка ходьба) або комплексним (гімнастика, природні циклічні вправи, спортивні ігри). На думку С. Присяжнюка, В. Краснова, М. Панченко, кондиційне фізичне тренування – це педагогічний процес фізичного вдосконалення людини, мета якого забезпечити психофізичну підготовленість особистості до життєдіяльності відповідно до науково обґрунтованих загальноприйнятих кондицій (норм) [129].

Програмування кондиційних тренувань передбачає наявність трьох етапів: підготовчого, основного, підтримувального. Спрямованість, інтенсивність і обсяг навантажень визначають залежно від вихідного рівня фізичного стану й адаптаційних особливостей організму осіб, які займаються [56].

Оздоровчі тренувальні навантаження характеризуються фізичними і фізіологічними показниками. До фізичних належать кількісні показники роботи, що виконується: потужність, обсяг, кількість повторень, швидкість і темп рухів, величина зусилля, тривалість тощо. Фізіологічними показниками є параметри навантаження, які характеризують рівень мобілізації функціональних резервів організму: збільшення ЧСС, хвилинного об'єму серця тощо. Щодо фізіологічних показників навантаження в оздоровчому тренуванні

їх визначають від максимального поглинання кисню (МПК), за ЧСС на рівні порогу анаеробного обміну (ПАНУ) за 1 хв, за ЧСС за 1 хв [160].

В оздоровчому тренуванні використовують такі показники ЧСС:

- порогова – найнижча ЧСС, за якої можна досягти очікуваного тренувального ефекту;
- пікова – найвища ЧСС, яку можна допустити при проведенні оздоровчих тренувальних занять.

За М. М. Амосовим, максимально допустима ЧСС в оздоровчому тренуванні не повинна перевищувати 162 уд/хв в осіб до 30 років та 130 уд/хв в осіб після 60-ти років [1].

Фахівці оздоровчого тренування користуються формулами, за якими вираховується відповідно до віку максимально допустима ЧСС. Для початківців ЧСС повинна становити 180 мінус вік у роках. Для осіб зі стажем занять більше ніж три роки ЧСС повинна дорівнювати різниці 170 та 0,5 віку в роках.

На заняттях оздоровчого спрямування інтенсивність навантаження коливається в межах від 45 до 95 % МПК (К. Cooper, 1970; S. E. Strauzenberg, 1976; W. Eckert, 1980; Л. Я. Іващенко, 1980 та ін.). При цьому гранично допустимі навантаження (80–95 % МПК) використовують тільки в короткотривалих вправах. Як показали дослідження О. Пирогової, навантаження потужністю 90–95 % МПК у 2/3 випадків супроводжуються виникненням різного роду суб'єктивних порушень (біль у ділянці серця, головний біль, задишка, нудота). Тому фізичні вправи потужністю 90–95 % МПК доступні особам молодого й середнього віку з високим рівнем фізичного стану (5-й рівень) і великим стажем занять фізичними вправами [121].

Вагомим складником кондиційних тренувань є їх кратність упродовж тижня (2–5 разів), яка визначається і за показниками фізичного стану, і ступенем розвитку конкретних рухових якостей.

Науковці порівняли ефективність оздоровчого ефекту занять, які проводилися від двох до п'яти разів у тиждень тривалістю 30 хвилин і мали

інтенсивність 60 % МПК [55]. Найбільший оздоровчий ефект було виявлено при три- та п'ятиразових заняттях, найменший – при дворазових заняттях у тиждень. Установлено, що збільшення кількості занять у тиждень прискорює появу тренувального ефекту, особливо в показниках фізичної підготовленості.

Самостійною формою функціонування фізичної культури, яка може задовольнити потреби студентської молоді в активному відпочинку та принести задоволення від рухової активності й спілкування, є фізична рекреація.

Заняття фізичною рекреацією переважно розв'язують оздоровчі завдання. Цьому сприяють різні форми її проведення, які припускають змінення характеру та змісту фізичних вправ залежно від мотивів, інтересів і потреб студентів. Але, незважаючи на свободу вибору змісту, характеру та форм занять фізичними вправами, позитивний ефект можна отримати лише завдяки грамотній і вмілій організації занять та їх впливу на молодий організм. Вільне володіння різними засобами й формами фізичної рекреації виховує в студентської молоді відчуття природного бажання регулярно займатися фізичними вправами, більше спілкуватися з природою [127; 132; 204].

Рекреаційно-оздоровчі форми тренувань – це активна реалізація фізичної культури, завдяки якій під час активного відпочинку формується, поновлюється та зберігається здоров'я студентської молоді, формуються мотиваційні установи на фізичне й духовне самовдосконалення. Дуже важливим у проблемних аспектах рекреаційно-оздоровчих занять є виховання здорового стану та спортивного стилю життя студентської молоді [12; 20; 51; 159].

Важливість оздоровчо-рекреаційних занять підкреслюють у своїх роботах сучасні вітчизняні вчені М. Булатова, М. Дутчак, О. Жданова, Т. Круцевич, Є. Приступа, Т. Ротерс та ін. Це зумовлено необхідністю вдосконалення оздоровчо-виховного процесу, в основі якого лежить свідоме дієве використання студентами засобів фізичної культури (фізкультурно-оздоровчих заходів, форм фізичної рекреації, фітнес-технології тощо). На цьому також акцентують увагу у своїх працях В. Бальсевич, Л. Биховська, М. Візитей,

М. Віленський, Л. Лубишева, Л. Матвеев, Ю. Ніколаєв, Т. Ротерс, Т. Скоблікова, В. Столяров, В. Сутула, Б. Шиян та ін.

У наукових працях О. Жданової, І. Котової, В. Поляковського, А. Тучак розкрито особливості змісту основних рекреаційних форм та рекреаційного туризму. Водночас В. Веліканова і В. Павленко в своїх працях розглянули та витлумачили поняття «рекреаційне дозвілля», «відпочинок», «видовищна дія», «ігрова діяльність», «гра», виділяючи основні характеристики ігрової діяльності. О. Варданинц у дослідженнях вивчав співвідношення рекреаційно-дозвільних і лікувально-оздоровчих чинників курортів. Пошуку нових рекреаційних форм занять зі студентами та мотивації до занять фізичними вправами у вільний час присвячені досліджень таких авторів, як Т. Бондар, Г. Єрмакова, О. Ковальова, У. Шевців та ін.

У процесі оздоровчо-рекреаційних занять розв'язують комплекс завдань. Формування фігури, обхватних розмірів тіла, регулювання маси тіла є важливими для різних вікових категорій. Чоловіки прагнуть сформувати атлетичну фігуру, розвинути рельєфну мускулатуру, жінки – бути стрункими, привабливими, мати красиву фігуру, легку ходу й красиву поставу. Для цього використовують індивідуальні та групові заняття, які можуть проводитися вдома, у спортивних і тренажерних залах із використанням як «підручних» засобів (власна вага, гантелі, еспандери), так і спеціальних тренажерів.

Рекреаційні заняття – частина фізичного виховання, розв'язують оздоровчі, виховні й освітні завдання. Здійснюються вони у формі позаурочних занять. Розповсюдженими є такі з них, як ранкова гімнастика, гімнастика до занять у ВНЗ, фізкультурні паузи й хвилинки, розваги, ігри, туристичні походи, змагання. Рекреаційна активність людини відповідає її потребам та інтересам, традиціям рідної культури, поведінковим й оцінним стандартам найближчого соціального оточення [172].

Рекреаційна активність індивіда складається з добових, тижневих, річних і життєвих циклів. На кожному етапі життя людини вони утворюють складну систему різноманітних передумов та мотивацій, які визначають характер,

спрямованість й ефективність рекреаційної активності. Ця активність вважається результативною, якщо в результаті виникають відновні (рекреаційні) ефекти.

Рекреаційний ефект виявляється в тому, що людина відчуває бадьорість і задоволення від відпочинку, оскільки її організм досяг необхідного рівня енергообміну із середовищем унаслідок фізіологічного й психологічного оздоровлення, досягнення душевної рівноваги. Людина, котра переживає рекреаційний ефект, перебуває в стані психофізіологічного комфорту, у неї з'являється відчуття збалансованості емоційних і соціально-культурних самооцінок, вона готова до нових навантажень. Сприятливі емоції та висока самооцінка засновані не тільки на внутрішніх відчуттях, а й на розумінні людиною важливості суспільних стандартів праці та відпочинку.

Сьогодні сучасна рекреаційна діяльність набуває популярності. В умовах розвитку ринку фізкультурно-спортивних послуг, з'являються нові форми рекреаційно-оздоровчої роботи, що набувають усе більшої популярності серед населення, зокрема: заняття боулінгом, більярдом, рекреаційним туризмом, катання на ковзанах, роликових ковзанах, заняття у фітнес-клубах, відвідування рекреаційно-ландшафтних установ, комплексних спортивних споруд тощо.

Одним із видів фізкультурно-оздоровчих тренувань є профілактично-оздоровчі, які спрямовані на профілактику найбільш поширених у конкретному регіоні захворювань, профілактику професійних захворювань. Загальні завдання таких занять: зміцнення здоров'я, підвищення адаптації до несприятливих чинників зовнішнього середовища, збільшення функціональних резервів організму. Специфічні завдання передбачають попередження засобами фізичної культури тих чи тих професійних або найбільш поширених захворювань. У профілактично-оздоровчих заняттях використовують найбільш ефективні засоби оздоровлення (фізичні вправи, загартовування, масаж, гідро-, фітотерапію, психофізичні впливи, функціональну музику й ін.) для корекції наявних чинників ризику розвитку захворювань, підвищення адаптації до несприятливих впливів, прискорення процесів відновлення, ліквідації застійних

явищ, поліпшення функції тих чи тих органів і систем, які піддаються ризику при певній професії [68; 95; 152].

Технологія підбору вправ профілактично-оздоровчих тренувань представлена такими аспектами:

- спочатку визначаються наявність і ступінь вираженості окремих чинників ризику розвитку захворювань у конкретної людини;
- виявляються характерні порушення, які можуть виникнути в людей певної професії, при роботі в певних умовах;
- визначається комплекс засобів оздоровлення для корекції, зменшення ступеня вираженості наявних чинників ризику окремих патологій або попередження порушень у зв'язку з певною професією;
- уточнюються параметри рухової активності та занять фізичними вправами для конкретної особи [41].

Одна з основних ідей фізкультурного виховання у студентські роки – спрямованість фізичного виховання студентів на зміцнення здоров'я, підвищення стану фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості й збереження творчого довголіття. На жаль, ця ідея не досить ефективно реалізовується на практиці, адже рівень фізичної підготовленості та здоров'я молодого покоління, зокрема студентської молоді, катастрофічно погіршується з року в рік.

Дані багатьох досліджень, досвід практичної діяльності свідчать про таке: сучасні методи організації фізичного виховання не сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості значної кількості студентів [13; 141]; неможливість вільного вибору виду рухової діяльності знижує інтерес студентів до фізичного виховання [7; 96; 97]; примусовість щодо відвідувань занять призводить до небажання студента виконувати поради чи/та вимоги викладача. У рамках обов'язкової, суворо регламентованої програми немає реальної можливості реалізувати найважливіші дидактичні принципи системи фізичного виховання – забезпечення диференційованого й індивідуального підходу до студентів [97]. Суттєвим недоліком змісту фізичного виховання сучасної молоді є

консерватизм, унітарність і відверта деперсоналізація [78]. Відомо, що тільки за умови, коли людина виконує фізичні вправи добровільно і з огляду на її індивідуальні інтереси, можливо досягти найбільшого ефекту.

За останні роки великої популярності набувають фізкультурно-оздоровчі заняття для студентської молоді, які враховують мотиваційні пріоритети, статеві особливості, диференціацію в нормуванні фізичного навантаження, альтернативний підхід у виборі засобів та методів оздоровчої фізичної культури, сприяють підвищенню рухової активності й поліпшенню фізичної підготовленості. Бурхливо розвиваються дослідження, присвячені розробці методик проведення занять різними видами фітнес-тренувань: аеробіки (А. М. Жерносюк, 2007; О. В. Ішанова, 2008; Н. О. Опришко, 2011), шейпінгу (І. Кузьо, 2000), аквафітнесу (Є. О. Шляпников, 2005; Н. О. Гоглювата, 2006), силової гімнастики (В. Г. Олешко, 1999), бодіфлексу (Чайлдерс Гріг, 2000). Вищезазначені автори у своїх розробках за основу підбору змісту занять беруть індивідуальні особливості тих, хто займається. Окремі автори приділяють багато уваги комплексному використанню засобів оздоровчої фізичної культури у фітнес-тренуванні (Н. Ковальчук, 2001; Н. Н. Філіпов, 2005).

В. В. Пильненький [120] обґрунтував зміст оздоровчого тренування студентів із низьким рівнем здоров'я. Основною формою проведення навчально-тренувальних занять був 90-хвилинний оздоровчо-тренувальний урок, побудований за традиційною структурою та самостійні заняття, передбачені державною програмою, тривалістю від 25 до 30 хвилин. На початковому етапі (8 тижнів, вересень) інтенсивність занять становила 50–60 % від максимально допустимої частоти серцевих скорочень. Основна мета початкового етапу – дати змогу організму адаптуватися до навантажень і навчити студентів технічно правильно виконувати основні вправи.

З покращенням фізичної підготовленості досліджуваних на 2–4 етапах (від 7 до 9 тижнів) інтенсивність занять збільшувалася до 70–80 % від максимально можливої ЧСС. Протягом усього педагогічного експерименту проводилися спостереження за фізичним станом студентів. Основним засобом

оздоровчого тренування було малоінтенсивне циклічне навантаження аеробного характеру. Для осіб, у яких рівень здоров'я оцінювався в 2–3 бали, засобами тренування були ходьба, плавання, малоінтенсивний біг; для осіб, з рівнем здоров'я 3,5–4 бали, – ходьба, плавання, ігри, вправи на тренажерах, гімнастичні й легкоатлетичні вправи. У міру адаптації організму величина навантажень зростала і визначалася за самопочуттям студентів, відновленням пульсу, бажанням займатися тощо. В експериментальній групі після циклічних навантажень застосовували вправи на гнучкість тривалістю 10–20 хв. Тижневий обсяг навантаження становив від 1 год 20 хв (початковий обсяг) до 7 годин. Раціональне співвідношення затрат часу на розвиток фізичних якостей рекомендується таке: на загальну витривалість передбачати 50–60 % усього часу, на силу і силову витривалість – 15–20 %, на швидкість і швидкісну витривалість – до 10 %, на гнучкість – 10 %, на спритність – 10–15 % від загального часу занять.

У педагогічному дослідженні В. І. Романова [136] в експериментальних групах було застосовано чотири режими підвищеного обсягу фізичного навантаження:

- у групі «А» заняття проводилися з переважним розвитком швидкісно-силових якостей із застосуванням методу колового тренування;
- у групі «Б» – на розвиток витривалості із застосуванням рівномірного методу тренування;
- у групі «В» – також на розвиток витривалості, але з застосуванням методу перемінно-інтервальної вправи;
- у групі «Г» – на розвиток сили із застосуванням повторно-прогресувального методу.

У першому семестрі експерименту в експериментальних групах на підготовчу частину занять відводилося 35–40 хв., на основну – 50–55 хв. і на завершальну частину – 3 хв. Основна частина заняття включала різноманітні загальнорозвивальні вправи: біг, стрибки, метання, які проводилися переважно коловим методом тренування (з інтенсивністю 50 % від максимального тесту),

рухливі ігри і біг у повільному темпі до 600 м. З другого семестру підготовча частина заняття скорочувалася до 20–22 хв, основна частина занять збільшувалася, включалось навчання техніці трьох легкоатлетичних видів, продовжували використовувати рухливі ігри.

Встановлено, що запропоновані модельні показники фізичної підготовленості для студенток старших курсів на основі реального їхнього фізичного стану, дають змогу прогнозувати розвиток основних фізичних якостей лише при умові дотримання 6-годинного обсягу рухової активності впродовж тижня.

Розподіл часу практичних занять, за результатами дослідження Ю. В. Юрчишина [175], має бути таким: перші 25 хв. – підготовча частина, зокрема й виконання домашніх завдань з методичної підготовки, наступних 25 хв. – змагання у рухливих, 30 хв. – спортивних іграх, решта часу – завершальна частина, у тому числі вплив на гнучкість, що при визначеному викладачем дозуванні передбачає самостійний вибір студентами фізичних вправ. На перших восьми заняттях половина часу основної частини спрямовується на покращення функціональних можливостей студентів і підготовку організму до більш значних фізичних навантажень.

Водночас окрім практичних занять за розкладом (двічі на тиждень, згідно з навчальним планом для I і II курсів у кожному семестрі по 70 занять, за винятком 7 теоретико-методичних, тривалістю 90 хв. кожне) також рекомендується використовувати щоденно ранкову гімнастику; додаткові заняття (у спортивних секціях для спортсменів-розрядників – від 120 хв. (на початку) до 150 хв. (наприкінці навчального року), для інших – 90–120 хв. (кожне відповідно тричі й двічі на тиждень чи самостійні – у середньому двічі на тиждень по 60–90 хв.); масові спортивно-оздоровчі заходи (спортивні свята, вечори, змагання з видів спорту на першість курсу, факультету, університету), реалізовані за окремим планом щонайменше одне на два місяці.

Для реалізації диференційованого підходу у вищих навчальних закладах, на основі розрахункових критеріїв, О. О. Малімон [97] розділяв студентів на три

групи. Студенти, що відносяться до першої групи (А), мали недостатню вагу відносно до зросту, знижені обсяги частин тіла, нижчесердні функціональні можливості, високі показники розвитку швидкості та гнучкості. Представники другої групи (Б) характеризувалися оптимальними вагостовими показниками, середніми обсягами частин тіла та функціональними можливостями й високим розвитком відносної сили і швидкісно-силових якостей. Студенти третьої групи (В) мали надлишкову масу тіла, нерівномірно розвинені обсяги частин тіла (обсяги частин тіла, розвитку м'язів яких, практично не надається увага (передпліччя, шия, талія, стегно), мають високий індекс розвитку, а ті, що безпосередньо тренуються (плече, груди практично не розвинені), низькі функціональні можливості та високі показники абсолютної сили.

У процесі диференційованого підходу рекомендується різне співвідношення засобів оздоровчого тренування відповідно до рівня морфофункціонального стану студентів. Для студентів групи А 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, що належать до групи Б 40 % часу рекомендується відводити для розвитку сили, 30 % – витривалості, 15 % – спритності, 10 % – гнучкості і 5 % – швидкості. Представники групи В 50 % часу витрачають на розвиток витривалості, 25 % – сили та силової витривалості, 25 % – сили й силової витривалості, 20 % – спритності і гнучкості, 5 % – швидкості.

Дозування навантажень для розвитку сили й силової витривалості залежить від рівня фізичного стану студентів і спрямованості тренування. Для розвитку сили у студентів групи А рекомендується виконувати атлетичні вправи у 5–6 підходах. Кожна вправа повторюється 8–12 разів, тривалість відпочинку між серіями 1,5–3,0 хв. Вправи виконуються у повільному і середньому темпі (режим збільшення м'язової маси).

Аналіз досліджень показує [92; 95; 159], що з цих позицій розробка й упровадження інноваційних технологій активізації процесів здоров'яформування студентів стає все більш актуальною проблемою.

Використання фізкультурно-оздоровчих технологій сприяє ефективному формуванню в тих, хто займається, грамотного ставлення до себе, свого тіла, а також формуванню мотиваційної сфери, усвідомлення необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного вдосконалення. Це відповідає одному з головних напрямів сучасної концепції фізичного виховання, суть якого полягає в спрямуванні результатів цього виховання на досягнення максимально можливого оздоровчого ефекту на основі реалізації нових підходів, засобів, технологій. На сьогодні фізкультурно-оздоровчі технології інтенсивно розвиваються, спираючись на наукові підходи (діяльнісний, компетентнісний, контекстний, інтегративний, здоров'яформувальний, здоров'язбережувальний) та принципи (науковості, професійної, оздоровчої спрямованості, урахування індивідуальних особливостей, варіативності, інноватики), серед яких провідним є принцип оздоровчої спрямованості [92].

Основним інструментарієм тих людей, які використовують на практиці фізкультурно-оздоровчі технології, є тренування або заняття, спрямовані на підвищення фізичного стану до належного рівня тих, хто займаються, за допомогою використання фізичного навантаження, яке має тренувальний ефект [157].

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій є фізкультурно-оздоровчі програми або фітнес-програми, створені, як правило, на основі різноманітних за характером видів рухової активності та фізкультурно-оздоровчі заняття чи фітнес-заняття, в основу яких покладено різновиди рухової активності людини [20; 166]. Різниця між програмою та заняттям полягає в часі. Якщо фізкультурно-оздоровча програма передбачає виконання завдань у часовому аспекті й ураховує перспективи на сьогодні, певну послідовність виконання фізичних вправ, урахування певних термінів від

коротких (одне заняття) до тривалих (місяць, рік і більше), то фізкультурно-оздоровче заняття – передбачає одне заняття руховою активністю згідно з гігієнічними нормами.

Пріоритетність і перспективу фітнес програм нового типу забезпечує їх відповідність таким принциповим положенням:

- присутність оздоровчого ефекту, зумовленого участю в роботі великих м'язових груп, можливістю тривалого виконання рухів, в основному ритмічного характеру, з переважно аеробним механізмом енергозабезпечення;
- відсутність максимальних фізичних навантажень;
- широкий спектр мотиваційних орієнтирів з урахуванням індивідуальних потреб та інтересів осіб, які бувають участь у фітнес-програмах;
- активне впровадження інноваційних засобів і методів для досягнення оздоровчого ефекту, забезпечення максимальної комфортності умов проведення занять, готовність до своєчасної модернізації арсеналу технічних засобів.

Важливий компонент фітнесу – спортивно-орієнтовані види рухової активності, що значно розширюють діапазон мотивів та інтересів осіб, які займаються, особливо молоді [2; 8; 33; 104–107].

Встановлено основні чинники, які повинні бути враховані при розробці фітнес-програм, що тим самим сприятиме їхній ефективній реалізації у сучасних умовах, як-от:

- розробляючи програми, слід враховувати конкретну мету: активний відпочинок, зниження маси тіла, профілактика захворювання та ін.;
- комплекси вправ у програмах повинні бути доступними, передбачати оцінку стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості осіб, що займаються. Тестування повинно бути систематичним, комплексним, проводитись через певні проміжки часу, мотивуючи до занять по програмі;
- фітнес-програми повинні сприяти усвідомленню ставленню до ФВ та бути скеровані на отримання задоволення від занять. Першочергово враховуються потреби, мотиви, інтереси осіб, що займається;

- фітнес-програми повинні сприяти комунікації, забезпечувати позитивні емоції, бути безпечними, повинні постійно оновлюватись (М.М.Булатова, Ю.А. Усачев, 2003).

Задоволення мотиваційних пріоритетів та інтересів молоді забезпечується наявністю сучасних різноманітних фітнес-програм:

- програми, що базуються на видах рухової активності аеробної спрямованості (оздоровча ходьба, оздоровчий біг, катання на роликових ковзанах, програми на кардіотренажерах, спінбайк-аеробіка – заняття на велотренажері, що імітує основні елементи рухової діяльності спортсмена-шосейника);

- програми, що ґрунтуються на оздоровчих видах гімнастики (степ-аеробіка; хай-імпакт – спортивно-орієнтована аеробіка; роуп-скиппінг – акробатичні і танцювальні рухи із однією або двома скакалками; памп-аеробіка – танцювальна аеробіка з використанням спортивних снарядів; слайд-аеробіка; фітбол-аеробіка; терааеробіка – танцювальні рухи у сполученні із силовими вправами і стретчингом; танцювальна аеробіка – хіп-хоп; бокс-аеробіка, кара-Т-робіка; кикс-аеробіка; йога-аеробіка та ін.);

- програми, що базуються на поєднанні оздоровчих видів гімнастики та вправ силової спрямованості (система «Спліт»; шейпінг; система Пілатеса та ін);

- програми, що ґрунтуються на видах рухової активності, силової спрямованості (бодібілдинг, калланетика, слим-джим, бодистайлінг та ін.).

- програми аквафітнес (акваджогтін, аквастеп, акваритмік, аквабілдинг; свимнастік – гімнастичні вправи з предметами і без них; акваджим – із використанням водних тренажерів; акватикгеймз – застосування ігор і розваг у воді; аквафліппер – підводне плавання з використанням сучасної екіпіровки та ін.;

- комп'ютерні фітнес-програми.

Отже, незважаючи на лавину новацій, на практиці чинні програми з фізичної культури у ВНЗ не дають суттєвих позитивних змін у фізичному розвитку і фізичній підготовленості більшості студентів. Більшою мірою це

пояснюється слабкою організацією роботи з фізичного виховання і відсутністю врахування індивідуальних особливостей студентів. Тому необхідні фізкультурно-оздоровчі програми для студентської молоді, які враховують мотиваційні пріоритети, статеві особливості, диференціацію в нормуванні фізичного навантаження, альтернативний підхід у виборі засобів та методів оздоровчої фізичної культури, сприяють підвищенню рухової активності та поліпшенню фізичної підготовленості.

Висновки до розділу 1

У наукових працях зазначено, що для підвищення стану здоров'я студентів, поліпшення їхньої мотивації та інтересу до рухової активності необхідно використовувати нові здоров'язберезувальні програмно-керовані технології, побудовані за принципом урізноманітнення занять і заохочення молоді до активного виконання фізичних вправ у позанавчальний час. Важливо розробити методики використання різноманітних засобів фізичного виховання, які в умовах обмежених затрат часу на фізичну підготовку дали б максимальний ефект тренуваності. Оптимальний ефект від занять фізичними вправами досягають за умови, якщо спрямованість, інтенсивність і обсяг фізичних навантажень, кількість занять протягом тижня підбирають індивідуально, з огляду на рівень фізичного стану людини. У зв'язку з цим, акцент зміщується на програмування фізкультурно-оздоровчих занять студентів.

Програмування занять фізичними вправами розглядаємо як реалізацію у вигляді алгоритму програми дій, спрямованих на досягнення запланованого результату й навчання студентів діяти за алгоритмом. Це створює передумови для переходу від практики самотійних стихійних занять до ефективного управління оздоровчим процесом на основі розроблених режимів рухової активності. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дає змогу визначити не лише мінімальні та максимальні величини фізичних навантажень і їхню

спрямованість, але й визначити оптимальну дозу рухової активності відповідно до індивідуальних морфофункціональних можливостей студентів.

Аналіз науково-методичної літератури підтверджує актуальність реалізації програмування фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу й зумовлює напрям дослідження.

Основні результати дослідної роботи, подані в розділі 1, **опубліковано** в таких наукових працях:

1. Савчук С. До питання про оздоровчі технології фізичного виховання студентів / С. Савчук, А. Хомич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. : А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 38–41.

2. Хомич А. В. Засоби відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів / А. В. Хомич, О. З. Касарда // Тези XXII науково-технічної конференції професорсько-викладацького складу (гуманітарний напрям). – Луцьк : Навч.-наук. від. ЛНТУ, 2007. – С. 22–23.

3. Хомич А. В. Фізична культура: аспекти, складові частини / А. В. Хомич // Актуальні проблеми та перспективи науки і виробництва (гуманітарний напрям) : тези XXIII Наук.-техн. конф. проф.-виклад. складу. – Луцьк : Навч.-наук. від. ЛНТУ, 2008. – С. 29–30.

4. Хомич А. В. Фізичне виховання і спорт як необхідна складова здорового способу життя студента / А. В. Хомич, О. Г. Хомич // Сучасні проблеми та теоретико-методичні аспекти реалізації фізичного виховання студентської молоді (6–8 жовт. 2011 р.) : тези Всеукр. наук.-практ. конф. – Луцьк : РВВ ЛНТУ, 2011. – С. 43–45.

5. Хомич А. В. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту / А. В. Хомич // Актуальні проблеми та перспективи науки і виробництва

(гуманітарний напрямок) : тези XXVI Наук.-техн. конф. проф.-виклад. складу. – Луцьк : Навч.-наук. від. ЛНТУ, 2012. – С. 22–24.

РОЗДІЛ 2

ДІАГНОСТИКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ЯК ОСНОВИ ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

2.1 Рівень рухової активності студентів вищих навчальних закладів

Усього в педагогічному дослідженні брало участь 727 студентів (385 хлопців, 342 дівчини) 1–4 курсів денної форми навчання Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. З першого курсу було залучено 114 хлопців і 89 дівчат, другого – 97 хлопців і 74 дівчини, третього – 89 хлопців і 94 дівчини, четвертого – 85 хлопців та 85 дівчат.

Рухова активність – один із головних чинників, які визначають рівень фізичного здоров'я молодої людини. Її низький рівень негативно впливає на більшість функцій організму. Стан здоров'я студентів, опірність захворюванням безпосередньо пов'язані з резервними можливостями організму, рівнем його захисних сил, які визначають стійкість молодого організму до несприятливих зовнішніх чинників. Стрімкий ріст захворюваності серед студентської молоді є проявом фізичної детренованості, яка розвивається внаслідок обмеженої рухової активності. Тому забезпечення оптимальної рухової активності студентів є пріоритетним чинником здорового способу життя та засобів оздоровлення.

Визначення рівня рухової активності молоді за міжнародним опитувальником The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) свідчать про низький рівень рухової активності у більшості респондентів (51,35–85,88 %)(табл. 2.1), що підтверджує результати досліджень багатьох науковців [53; 128; 151; 169; 170; 181].

Варто також зауважити про гендерні відмінності щодо цього показника. Зокрема, кількість дівчат із низьким рівнем рухової активності на 6,77–28,04 % більша ніж хлопців, що першочергово продиктовано морфофункціональними

особливостями організму юнаків та дівчат, різницею проявів інтересу до різних видів спорту та ін. [9; 123; 147].

Таблиця 2.1

Рівень рухової активності студентів вищих навчальних закладів, %

Курс навчання	Стать	Рівень фізичної активності		
		високий	середній	низький
1	Х	6,14	25,44	68,42
	Д	4,49	22,47	73,03
2	Х	7,22	29,89	62,89
	Д	6,76	41,89	51,35
3	Х	7,86	26,97	65,17
	Д	5,32	15,96	78,72
4	Х	7,06	25,88	67,06
	Д	3,53	10,59	85,88

Аналіз рівня фізичної активності у віковому аспекті продемонстрував такі результати. Високий рівень фізичної активності був найнижчим на першому курсі як серед хлопців – 6,14 %, так і серед дівчат – 4,49 %. Проте, зауважимо, позитивним є той факт, що впродовж навчання кількість студентів із високою кількістю локомоцій збільшилась до третього курсу серед хлопців, що становило 7,86 %, та до другого курсу серед дівчат – 6,76 %. На старших курсах прослідковувалась тенденція до зменшення кількості осіб із високим рівнем фізичної активності, тим самим збільшуючи кількість студентів із низьким її рівнем. Більш вираженими були результати серед дівчат.

Щодо середнього рівня фізичної активності, то кількість студентів, коливалась у вузькому діапазоні серед хлопців – 25,44–29, 89 % та у широкому діапазоні серед дівчат – 10,59–41,89 %. Детальний розподіл студентів за рівнем фізичної активності подано в таблиці 2.1.

Динаміка рівнів фізичної активності студентів, залежно від курсу навчання, продемонструвала, що у студентів високий рівень локомоцій має

стабільно низький відсоток, порівняно з середнім і низьким рівнями, які мають не лінійну динаміку, більш виражену у дівчат (рис. 2.1; 2.2).

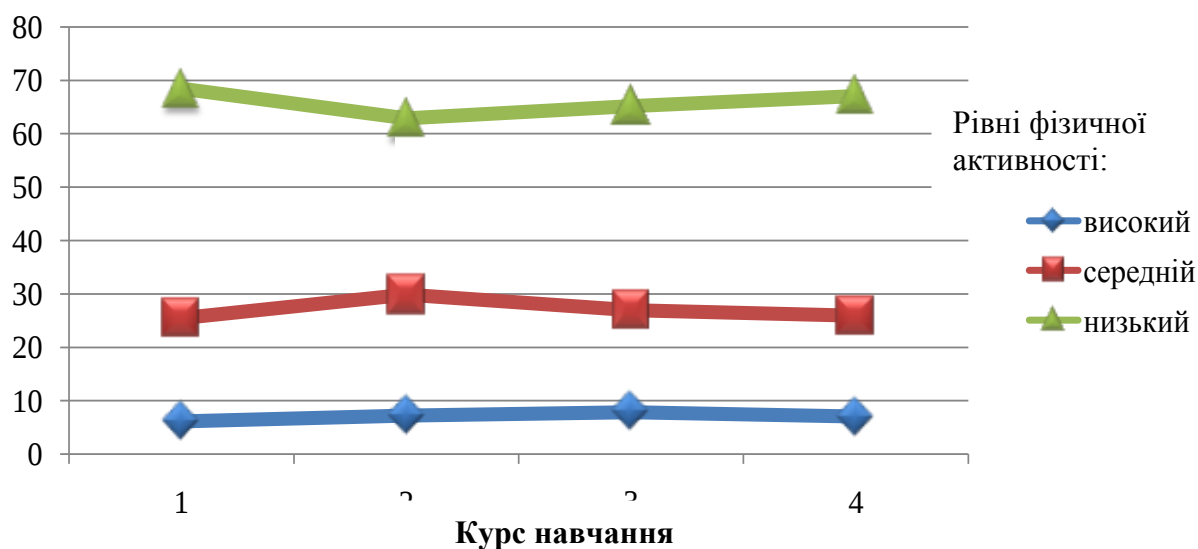


Рис. 2.1. Динаміка рівнів фізичної активності хлопців, %

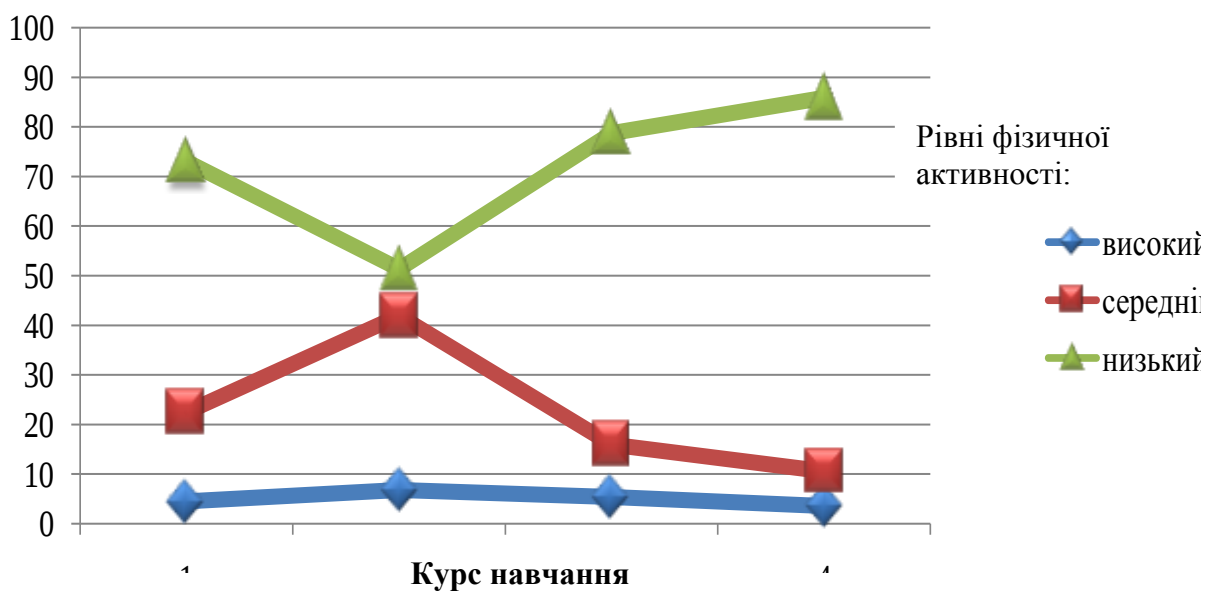


Рис. 2.2. Динаміка рівнів фізичної активності дівчат, %

Отже, високий рівень рухової активності, який забезпечує фізіологічну норму людини, мають лише 3,53–7,86 % студентів. Сподіватися на підвищення рухової активності молоді завдяки аудиторним заняттям фізичними вправами

не варто. Тому єдиний можливий спосіб залучення студентів до виконання фізичних вправ – формування в них інтересу й мотивації до особистісно орієнтованих фізкультурно-оздоровчих занять, спрямованих на зміцнення здоров'я, поліпшення їх адаптації до навчальної і трудової діяльності.

2.2 Рівень фізичного стану студентів вищих навчальних закладів

Для розробки програмування фізкультурно-оздоровчих занять студентів важливо визначити їхній рівень фізичного стану, що дозволить вирішувати питання підбору фізичних вправ, планувати режими рухового навантаження виходячи з рівня фізичної підготовленості й стану здоров'я організму. Ці знання важливі також для студентів, які можуть використовувати їх з метою проведення самоконтролю впродовж занять. Тому фізичний стан ми розглядаємо як сукупність взаємопов'язаних показників соматичного здоров'я, функціональних можливостей, фізичного розвитку, фізичної підготовленості молоді.

2.2.1. Стан соматичного здоров'я студентів

Аналізуючи стан здоров'я, передусім ми виходили з кількості студентів основної, підготовчої, спеціальної медичної груп та звільнених від занять фізичними вправами. Розподіл студентів за медичними групами у процесі навчання представлено в таблиці 2.2.

Аналіз розподілу студентів за медичними групами засвідчив погіршення стану здоров'я молоді, адже тільки 42,35–55,25 % студентів належали до основної медичної групи. Водночас інша половина респондентів була віднесена до підготовчої, спеціальної медичних груп та групи звільнених від занять фізичними вправами (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Розподіл студентів за медичними групами, %

Курс навчання	Стать	Медичні групи			Звільнені від занять
		Основна	Підготовча	Спеціальна	
1	Х	55,26	6,14	34,21	4,39
	Д	46,07	6,74	43,82	3,37
2	Х	52,57	3,09	38,14	6,19
	Д	52,7	5,41	35,14	6,75
3	Х	50,56	6,74	38,2	4,49
	Д	48,94	5,32	38,29	7,45
4	Х	48,24	3,53	42,35	5,88
	Д	42,35	5,88	43,52	8,23

Слід зауважити, що впродовж навчання у ВНЗ до четвертого курсу реєструвалось зменшення кількості студентів у основній медичній групі, відповідно, збільшувалась чисельність респондентів, які мали певні відхилення у стані здоров'я.

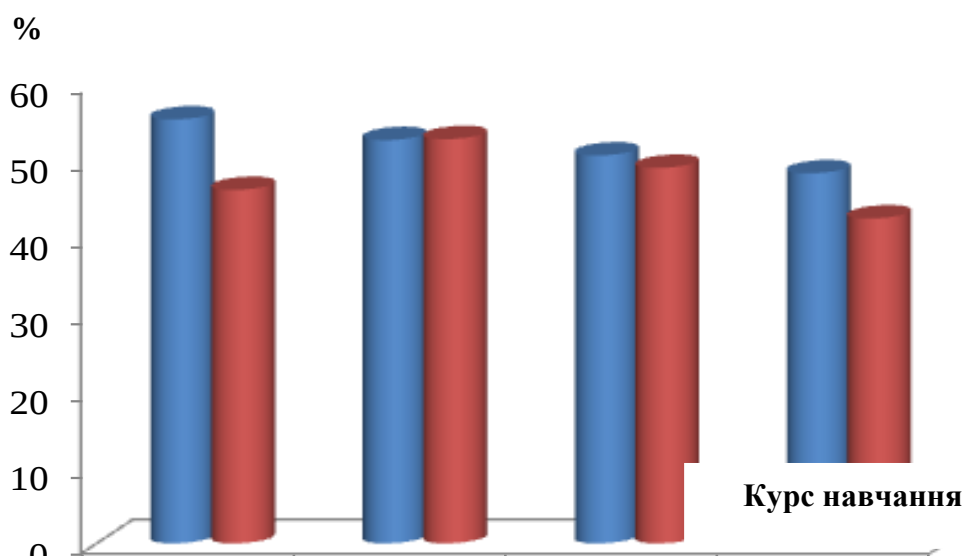


Рис. 2.3. Динаміка розподілу студентів у основній медичній групі, %

Загалом потрібно зазначити, що у дівчат до четвертого курсу фіксувалось більш виражена тенденція до збільшення чисельності групи звільнених від

занять фізичними вправами – 3,37–8,23 %, на відміну від хлопців, у яких ці показники мають не лінійну динаміку (рис. 2.4).

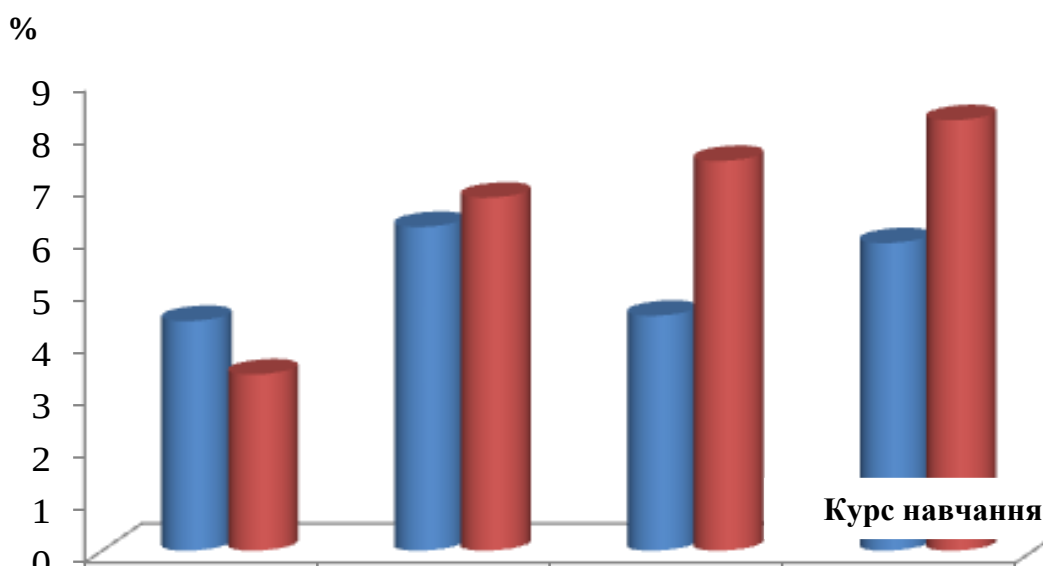


Рис. 2.4. Динаміка розподілу студентів у групі звільнених від занять фізичними вправами, %

Характеристику структури захворювань студентів представлено в таблиці 2.3.

За результатами ранжування серед п'яти найбільш поширених нозологічних форм, і у хлопців, і в дівчат, були захворювання органів дихання, нервової системи та органів чуття, шкіри та підшкірної клітковини, травми та отруєння, а також патологія органів травлення.

За період навчання в університеті структура захворювань студентів майже не змінювалася. Проте певну тенденцію до зростання з першого по четвертий курс навчання у студентів обох статей мали захворювання органів дихання.

Узагальнюючи результати дослідження, можна констатувати, що студентська молодь неоднорідна за станом здоров'я, що вимагає прицільної уваги до кожного студента при індивідуальному підборі фізичних вправ.

Таблиця 2.3

Структура захворюваності студентів, на 1000 осіб

Класи хвороб	Стать	Курс навчання			
		1	2	3	4
Органів дихання	Х	357,8	349,5	362,1	364,9
	Д	360,3	351,9	361,7	365,2
Нервової системи та органів чуття	Х	90,3	85,2	88,6	89,3
	Д	92,7	87,1	90,4	91,8
Крові, кровотворних органів, системи кровообігу	Х	14,7	15,1	13,5	14,2
	Д	14,3	15,2	14,7	15,9
Шкіри та підшкірної клітковини	Х	61,8	60,6	59,4	57,1
	Д	58,4	59,2	58,3	49,7
Травми й отруєння	Х	61,9	61,7	58,5	55,2
	Д	55,4	54,3	58,9	51,3
Органів травлення	Х	43,4	42,7	42,5	43,0
	Д	38,7	35,8	36,1	35,2
Сечостатевої системи	Х	21,7	25,4	24,9	22,6
	Д	37,3	38,1	32,4	33,6
Кістково-м'язової системи і сполучної тканини	Х	42,5	44,8	41,2	42,7
	Д	37,7	39,2	36,3	33,1
Інфекційні та паразитарні хвороби	Х	39,4	39,1	35,7	36,3
	Д	41,2	40,4	39,1	38,0
Ендокринної системи, порушення імунітету	Х	13,2	14,8	10,5	11,4
	Д	12,9	14,1	12,3	13,7
Психічні розлади	Х	6,2	4,7	3,2	4,9
	Д	9,5	7,1	5,8	6,3
Новоутворення	Х	3,1	2,6	1,8	2,4
	Д	4,3	2,3	2,7	1,4

Кількісну оцінку стану соматичного здоров'я студентів проводили за методикою Г. Л. Апанасенко, за якою виділяють п'ять рівнів здоров'я: низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий.

Результати дослідження дозволили констатувати, що високий рівень соматичного здоров'я мають лише 1,12–4,42 % студентів, вище середнього – 4,05–14,43 % (табл. 2.4). Здебільшого студенти демонструють середній (25,84–52,58 %), нижче середнього (13,4–32,59 %) і низький (15,46–39,36 %) рівні здоров'я. Причому у дівчат стан соматичного здоров'я гірший, ніж у хлопців.

Таблиця 2.4

**Рівень соматичного здоров'я студентів вищих навчальних закладів
(за Г. Л. Апанасенком), %**

Курс навчання	Стать	Рівні соматичного здоров'я				
		високий	вище середнього	середній	нижче середнього	низький
1	Х	1,75	13,16	43,86	22,81	18,42
	Д	1,12	4,49	25,84	32,59	35,96
2	Х	4,42	14,43	52,58	13,4	15,46
	Д	–	4,05	27,02	32,43	36,49
3	Х	1,12	12,36	43,82	19,1	23,60
	Д	2,13	4,26	27,66	26,59	39,36
4	Х	–	14,12	28,23	24,71	32,94
	Д	1,18	5,88	27,06	29,41	36,47

Динаміка рівнів соматичного здоров'я студентів, залежно від курсу навчання, наочно продемонструвала, що на першому курсі найбільше студентів з середнім рівнем соматичного здоров'я серед хлопців – 43,86 % та з низьким рівнем соматичного здоров'я серед дівчат – 35,96 % (рис. 2.5 і 2.6).

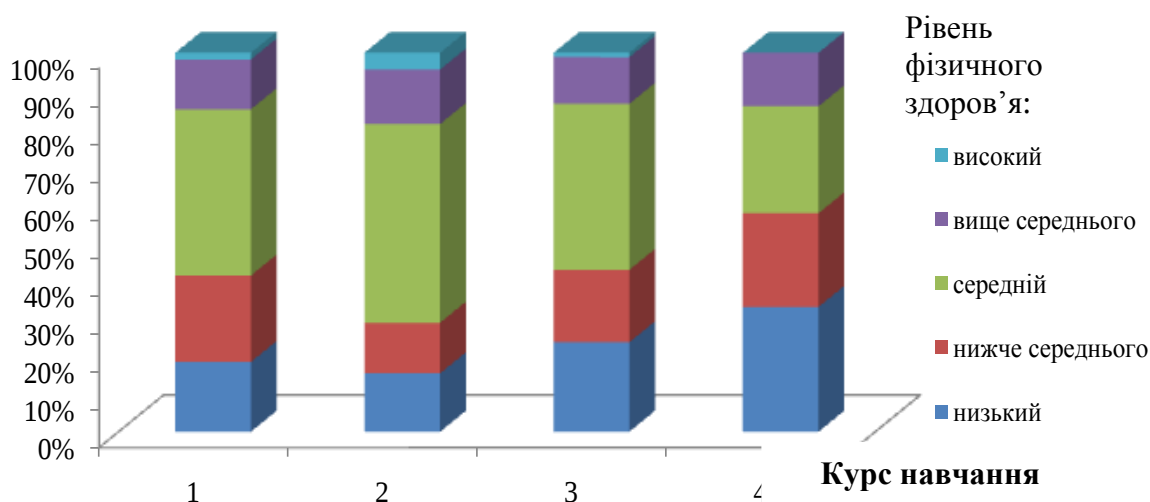


Рис. 2.5. Динаміка рівня соматичного здоров'я хлопців, %

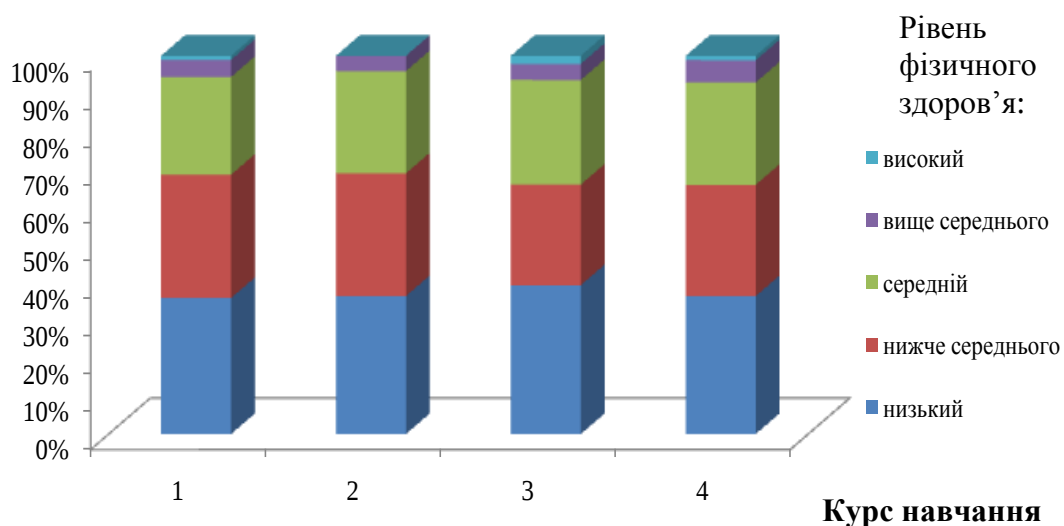


Рис. 2.6. Динаміка рівня соматичного здоров'я дівчат, %

Протягом навчання позитивної динаміки рівня соматичного здоров'я не спостерігалось. Цей факт незаперечно свідчить про великий ризик прояву хронічних неінфекційних захворювань у студентської молоді, на що необхідно спрямувати увагу під час розробки індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять.

2.2.2 Стан функціональних можливостей студентів

Одне з основних завдань фізичного виховання – стимулювання й підвищення функціональних можливостей організму студентів. Тому при оцінці впливу фізичних навантажень на організм передусім слід звернути увагу на кардіореспіраторну систему. Це пояснюється тим, що від функціонального стану серцево-судинної системи, яка разом із системою дихання забезпечує живлення робочих м'язів, залежить рівень фізичної працездатності, сталість внутрішнього середовища організму. Крім того, саме ці системи організму найбільш чутливо реагують на зміни і зовнішнього, і внутрішнього середовищ.

У нашому дослідженні для оцінки функціональних можливостей студентів проводили вимірювання показників гемодинаміки (пульсу та артеріального тиску) за стандартними методиками. Функціональні можливості дихальної системи організму студентів досліджували за допомогою вимірювання життєвої ємкості легень (ЖЄЛ), проведення стандартних функціональних проб зі свідомою затримкою дихання під час вдиху (Штанге) та видиху (Генчі).

За результатами дослідження, середні значення систолічного та діастолічного артеріального тиску, показники ЧСС як у хлопців, так і у дівчат перебувають у межах вікових норм (табл. 2.5). Проте, зауважимо, що у 18,7 % хлопців і 20,17 % дівчат виявлено підвищення артеріального тиску, а у 15,32 % хлопців і 14,91 % дівчат – зниження.

Результати, подані в таблиці 2.5, свідчать, що протягом навчання студентів у ВНЗ динамічних змін щодо середніх значень показників систолічного та діастолічного артеріального тиску не реєструвалось. Динаміка показників ЧСС у студентів за роки навчання незначно змінювалась відповідно у бік зменшення відносно показників, які реєструвались на першому курсі. Більш вираженою вона була у хлопців (рис. 2.7).

Таблиця 2.5

Стан функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем організму у студентів вищих навчальних закладів, ($\bar{X} \pm S\bar{x}$)

Показники	Стать	Курс навчання			
		1	2	3	4
Систолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.	Х	122,91 $\pm$ 4,23	123,18 $\pm$ 3,87	120,52 $\pm$ 5,49	121,74 $\pm$ 4,41
	Д	119,87 $\pm$ 3,17	120,22 $\pm$ 4,43	118,58 $\pm$ 5,27	119,33 $\pm$ 6,05
Діастолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.	Х	82,32 $\pm$ 2,48	81,23 $\pm$ 3,19	83,56 $\pm$ 2,33	81,24 $\pm$ 3,18
	Д	79,03 $\pm$ 3,25	78,29 $\pm$ 2,22	77,47 $\pm$ 2,74	78,51 $\pm$ 4,17
ЧСС, уд/хв	Х	77,32 $\pm$ 2,27	78,11 $\pm$ 3,55	73,52 $\pm$ 2,94	71,48 $\pm$ 4,08
	Д	75,28 $\pm$ 1,74	73,42 $\pm$ 2,48	74,21 $\pm$ 2,65	72,35 $\pm$ 3,53
Проба Штанге, с	Х	47,42 $\pm$ 2,31	41,05 $\pm$ 2,29	41,38 $\pm$ 1,87	40,55 $\pm$ 2,37
	Д	36,25 $\pm$ 1,12	39,43 $\pm$ 1,23	38,25 $\pm$ 1,08	37,56 $\pm$ 1,43
Проба Генчі, с	Х	26,45 $\pm$ 0,31	28,48 $\pm$ 0,31	29,05 $\pm$ 0,38	27,44 $\pm$ 0,35
	Д	20,52 $\pm$ 0,42	22,43 $\pm$ 0,26	22,35 $\pm$ 0,21	21,21 $\pm$ 0,44
ЖЄЛ, л	Х	3,75 $\pm$ 0,37	4,02 $\pm$ 0,49	4,09 $\pm$ 0,46	3,82 $\pm$ 0,38
	Д	2,83 $\pm$ 0,45	3,37 $\pm$ 0,27	3,06 $\pm$ 0,32	2,91 $\pm$ 0,51

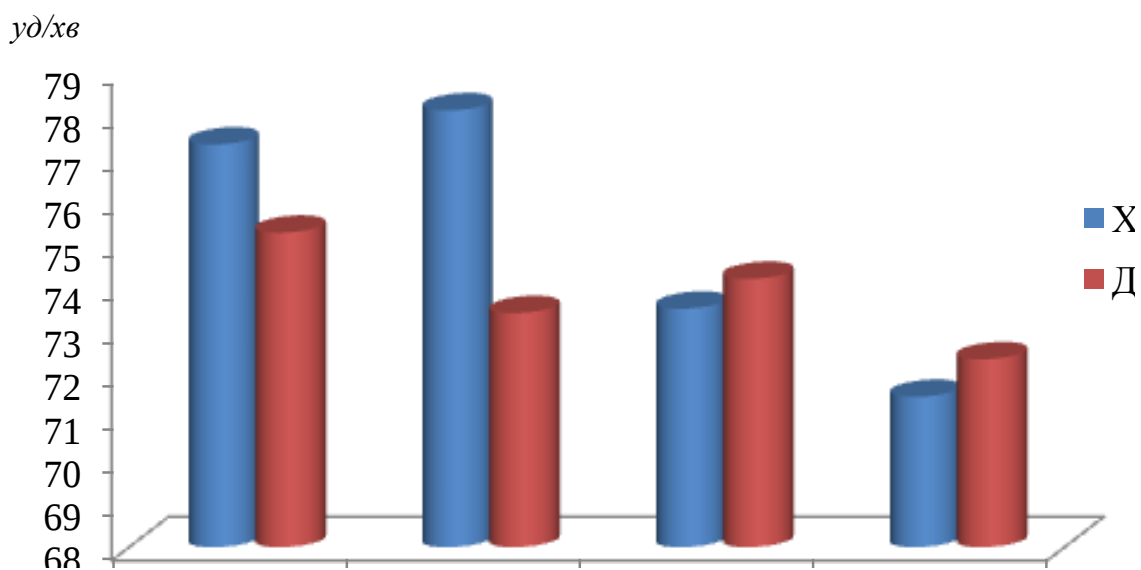


Рис. 2.7. Динаміка показників ЧСС у студентів за роки навчання

Результати функціональних проб Штанге, Генчі, показники ЖЄЛ мають статеві відмінності. Дані проби Штанге, яка характеризує стійкість організму до нестачі кисню, у хлопців були у межах 40,55–47,42 с, у дівчат – 36,25–39,43 с. Відповідно до норм ці показники відповідали нижній межі задовільної оцінки.

Упродовж навчання у хлопців тривалість затримки дихання на вдиху зменшувалась, на відміну від дівчат, у яких середні величини даного показника зростали до другого курсу, після чого до четвертого курсу поступово фіксували спад (рис. 2.8).

Середні результати проби Генчі на відміну від показників проби Штанге були ще нижчими та незадовільними. Протягом навчання у хлопців тривалість затримки дихання на видиху збільшувалась до третього курсу, після чого на четвертому курсі почали фіксували спад.

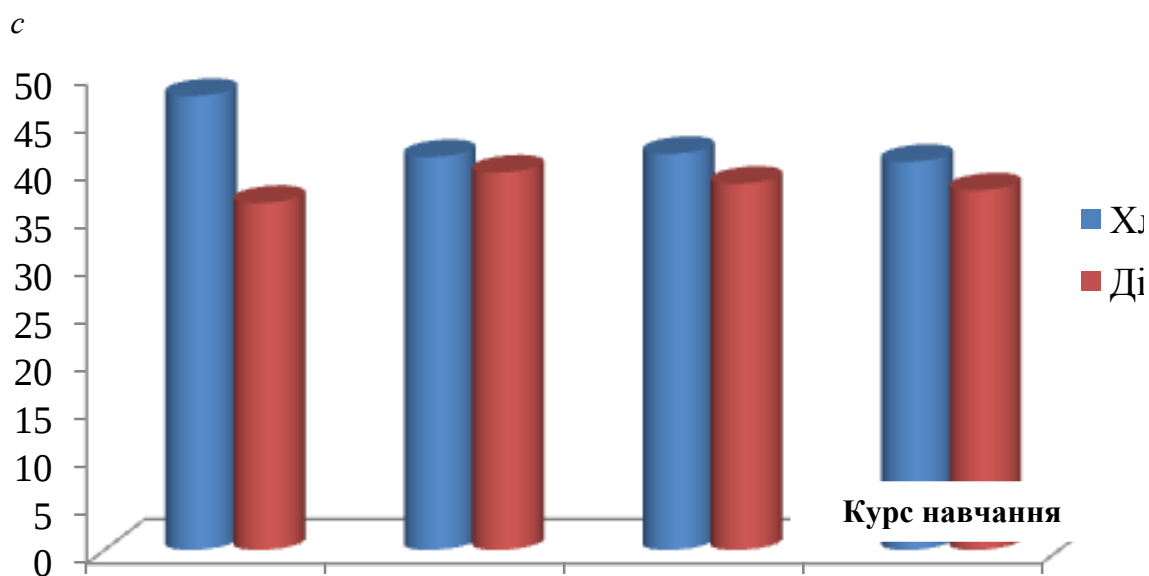


Рис. 2.8. Динаміка показників проби Штанге у студентів за роки навчання

У дівчат середні величини цього показника під час навчання в університеті дещо зростали, після чого на четвертому курсі ситуація щодо результатів була подібною (рис. 2.9).

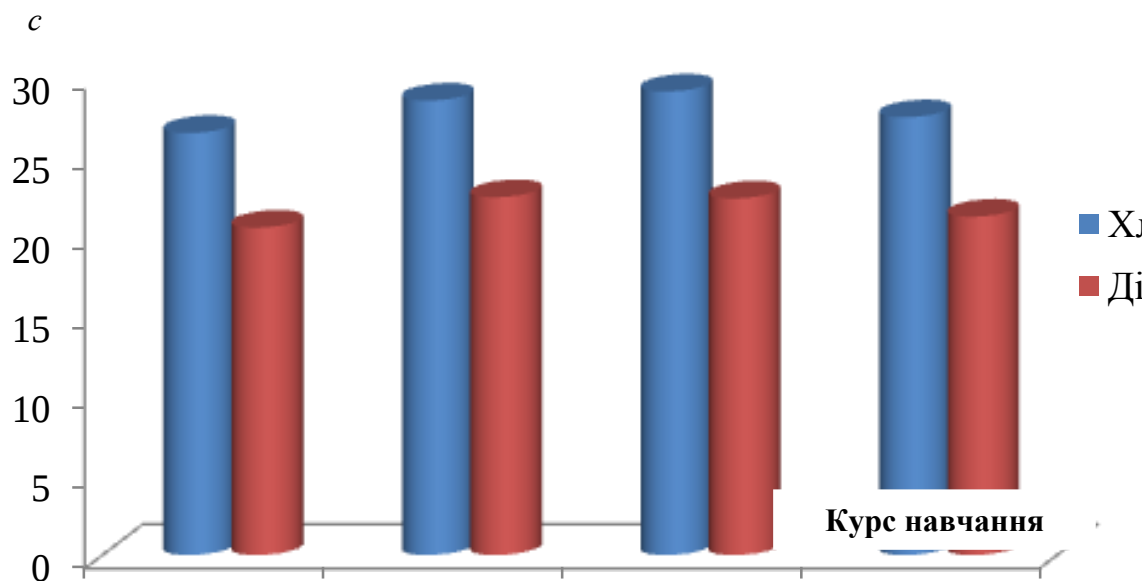


Рис. 2.9. Динаміка показників проби Генчі у студентів за роки навчання

Аналіз результатів ЖЄЛ засвідчив, що показники максимального об'єму, який можна видихнути після глибокого вдиху на 17,36–28,0 % (хлопці) та 6,82–27,21 % (дівчата) нижчі від норми. Причому ця ситуація в процесі навчання практично не змінювалась (рис. 2.10).

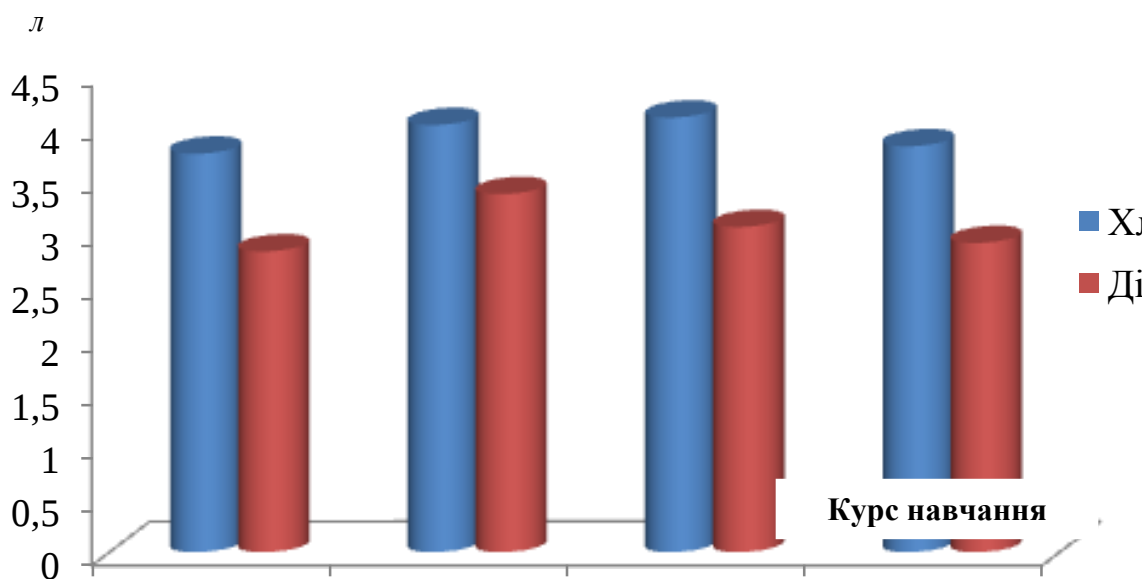


Рис. 2.10. Динаміка показників ЖЄЛ у студентів за роки навчання

Вищенаведені факти вказують на помітну тенденцію до функціональних зрушень, які можуть свідчити про наявність бронхо-легеневої патології, яка лідирує серед патологій респондентів нашої вибірки та гіподинамії.

Отже, як свідчать результати дослідження, здатність забезпечувати видалення з організму вуглекислого газу, утвореного у процесі життєдіяльності, у студентів знижена, що потрібно враховувати під час дозування аеробних фізичних навантажень.

2.2.3. Стан фізичного розвитку студентів

Науковці визначають фізичний розвиток як процес становлення й змін біологічних форм і функцій організму людини в певні періоди вікового розвитку. Він залежить від природних життєвих сил організму та його будови. Фізичний розвиток змінюється протягом всього життя і зумовлюється внутрішніми чинниками, природнім середовищем та соціальними умовами. Він відображає формування структурних і функціональних властивостей організму в онтогенезі [150; 153; 154; 155]. Фізичний розвиток оцінюють рівнем розвитку фізичних якостей, антропометричними й динамометричними показниками, показниками формування постави. Його показники є одним із об'єктивних критеріїв адаптаційних резервів організму.

Вивчення фізичного розвитку дає змогу пізнати закономірності становлення організму, визначити оптимальні фізичні навантаження, скласти індивідуальні програми оздоровчого тренування, визначити ефективність занять та основні умови самоконтролю.

Виявлено статеві розбіжності морфофункціональних показників: більші величини довжини та маси тіла, обхвату грудної клітки у юнаків (табл. 2.6).

Довжина тіла – інтегральний показник фізичного розвитку. Протягом усього періоду навчання у хлопців і дівчат цей антропометричний показник суттєво не змінився. На другому курсі довжина тіла незначно збільшувалася порівняно з показниками першокурсників: у хлопців – на 0,88 см, у дівчат – на 0,64 см, а надалі практично стабілізувалась (рис. 2.11). Ці дані свідчать про те, що ріст тіла в довжину майже завершився до 19 років.

Таблиця 2.6

Стан фізичного розвитку студентів вищих навчальних закладів, ($\bar{X} \pm S\bar{X}$)

Показники	Стать	Курс навчання			
		1	2	3	4
Довжина тіла, см	Х	177,38 $\pm$ 2,83	178,26 $\pm$ 2,54	178,74 $\pm$ 2,68	178,91 $\pm$ 2,52
	Д	167,19 $\pm$ 1,49	168,44 $\pm$ 1,62	168,59 $\pm$ 1,58	167,82 $\pm$ 1,94
Маса тіла, кг	Х	67,05 $\pm$ 1,18	67,83 $\pm$ 1,29	69,71 $\pm$ 1,38	68,45 $\pm$ 1,22
	Д	65,23 $\pm$ 0,85	65,87 $\pm$ 1,07	66,33 $\pm$ 0,74	66,15 $\pm$ 0,86
Окружність грудної клітки, см	Х	88,39 $\pm$ 0,68	90,27 $\pm$ 0,79	91,03 $\pm$ 0,84	90,74 $\pm$ 0,77
	Д	80,94 $\pm$ 0,97	81,59 $\pm$ 1,03	82,37 $\pm$ 0,85	81,64 $\pm$ 0,79

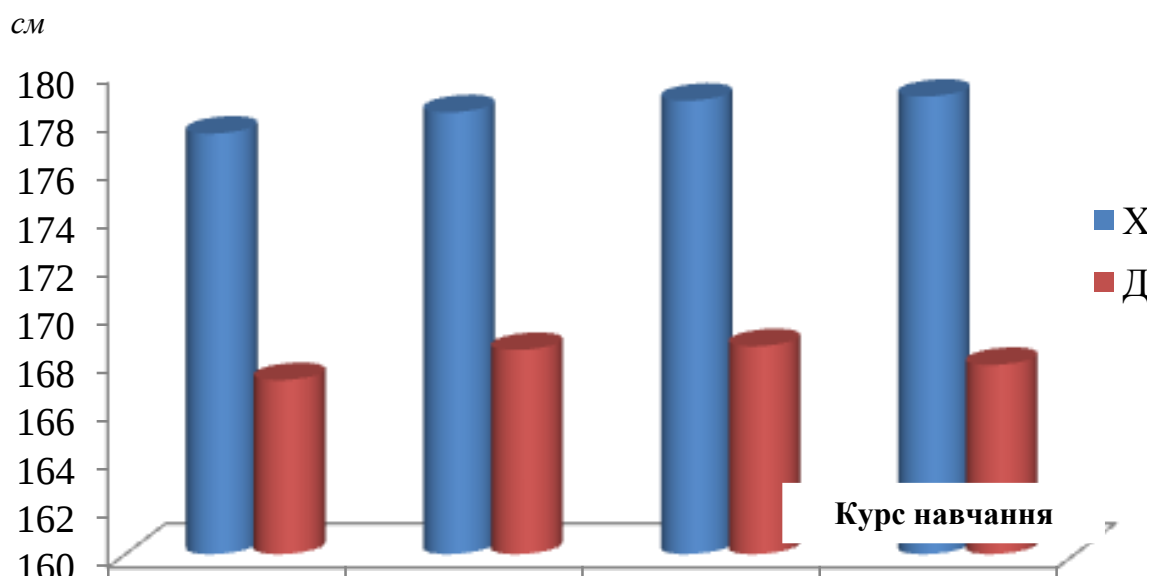


Рис. 2.11. Динаміка показників довжини тіла у студентів за роки навчання

Маса тіла в юнаків на початку навчання становила 67,05 $\pm$ 1,18 кг, дещо збільшувалася на третьому курсі, порівняно з першим, на 2,66 кг, проте на четвертому курсі відзначено тенденцію до зменшення. У дівчат маса тіла протягом навчання незначно збільшувалася, коливаючись у межах 65,23 кг $\pm$ 0,85 – 66,33 кг $\pm$ 0,74 (рис. 2.12).

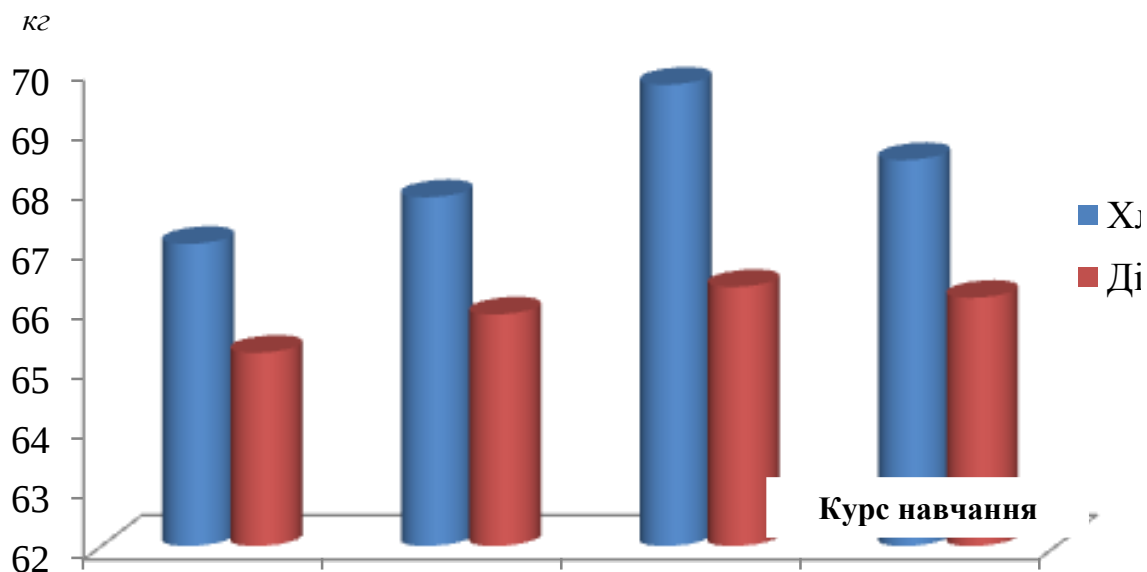


Рис. 2.12. Динаміка показників маси тіла у студентів за роки навчання

Обхват грудної клітки у стані спокою в юнаків упродовж навчання змінювався в межах 2,64 см, у дівчат – на 1,43 см, що може бути пов'язане з незначним приростом маси тіла (проілюстровано вище) і маси м'язів тулуба (рис. 2.13).

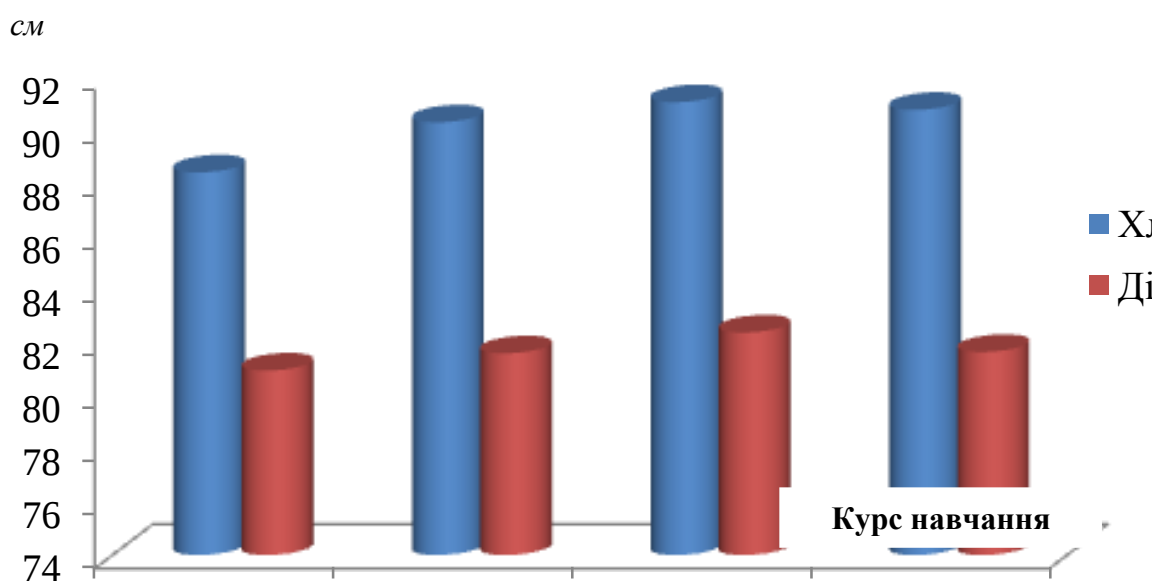


Рис. 2.13. Динаміка показників окружності грудної клітки у студентів за роки навчання

Отже, показники фізичного розвитку студентів (довжина й маса тіла, окружність грудної клітки) загалом перебувають у межах вікових норм, у процесі навчання практично не змінюються, що зумовлено фізіологічними механізмами вікового періоду.

2.2.4. Стан фізичної підготовленості студентів

Фізична підготовленість – це готовність студента до виконання фізичних навантажень, передбачених навчальною програмою. Вона розкриває рівень розвитку фізичних якостей, який був досягнутий у процесі фізичного виховання. Фізична підготовленість – результат фізичної активності студентів, їх інтегральний показник, тому що під час виконання фізичних вправ у взаємозв'язок вступають практично всі органи й системи організму.

Фахівці фізичної культури й спорту зазначають, що одним із головних завдань фізичного виховання є підвищення рівня фізичної підготовленості студентів. Адже відомо, що міцне здоров'я і різнобічна фізична підготовка – основа будь-якої професії. Окрім того, визначення рівня фізичної підготовленості має важливе значення при рекомендації рухового режиму, виборі чи складанні програм оздоровчих тренувань, а також для оцінки ефективності дії певних фізичних навантажень на організм в цілому.

Фізична підготовленість визначається рівнем розвитку фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності і гнучкості. У таблиці 2.7 представлені середні показники розвитку фізичних якостей студентів 1–4 курсів.

Таблиця 2.7

Стан фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів, ($\bar{X} \pm S\bar{x}$)

Показники	Стать	Курс навчання			
		1	2	3	4
Біг 3000 м, хв, с	Х	14,23 $\pm$ 0,09	13,59 $\pm$ 0,14	14,42 $\pm$ 0,17	15,14 $\pm$ 0,22
Біг 2000 м, хв, с	Д	12,16 $\pm$ 0,07	11,55 $\pm$ 0,08	12,18 $\pm$ 0,09	12,22 $\pm$ 0,12
Біг 100 м, с	Х	14,36 $\pm$ 0,08	14,22 $\pm$ 0,06	14,29 $\pm$ 0,1	14,52 $\pm$ 0,12
	Д	17,2 $\pm$ 0,12	16,56 $\pm$ 0,17	17,01 $\pm$ 0,12	17,07 $\pm$ 0,14
Човниковий біг 4×9 м, с	Х	10,51 $\pm$ 0,05	10,25 $\pm$ 0,07	10,42 $\pm$ 0,09	10,37 $\pm$ 0,08
	Д	11,21 $\pm$ 0,07	11,17 $\pm$ 0,11	11,23 $\pm$ 0,06	11,29 $\pm$ 0,08

Закінчення таблиці 2.7

Стрибок у довжину з місця, <i>см</i>	Х	216,47 ± 4,37	232,85 ± 5,07	229,21 ± 6,48	232,45 ± 7,39
	Д	178,49 ± 4,94	180,72 ± 3,32	179,53 ± 5,29	176,48 ± 8,14
Підтягування на перекладині, <i>разів</i>	Х	6,23 ± 0,07	9,47 ± 0,12	10,22 ± 0,15	7,93 ± 0,11
Вис на зігнутих руках, <i>с</i>	Д	14,43 ± 1,04	19,08 ± 0,86	18,34 ± 1,35	11,55 ± 1,27
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, <i>см</i>	Х	5,84 ± 0,09	9,61 ± 0,07	7,38 ± 0,11	6,53 ± 0,18
	Д	11,34 ± 0,39	12,56 ± 0,41	12,49 ± 0,52	11,43 ± 0,55

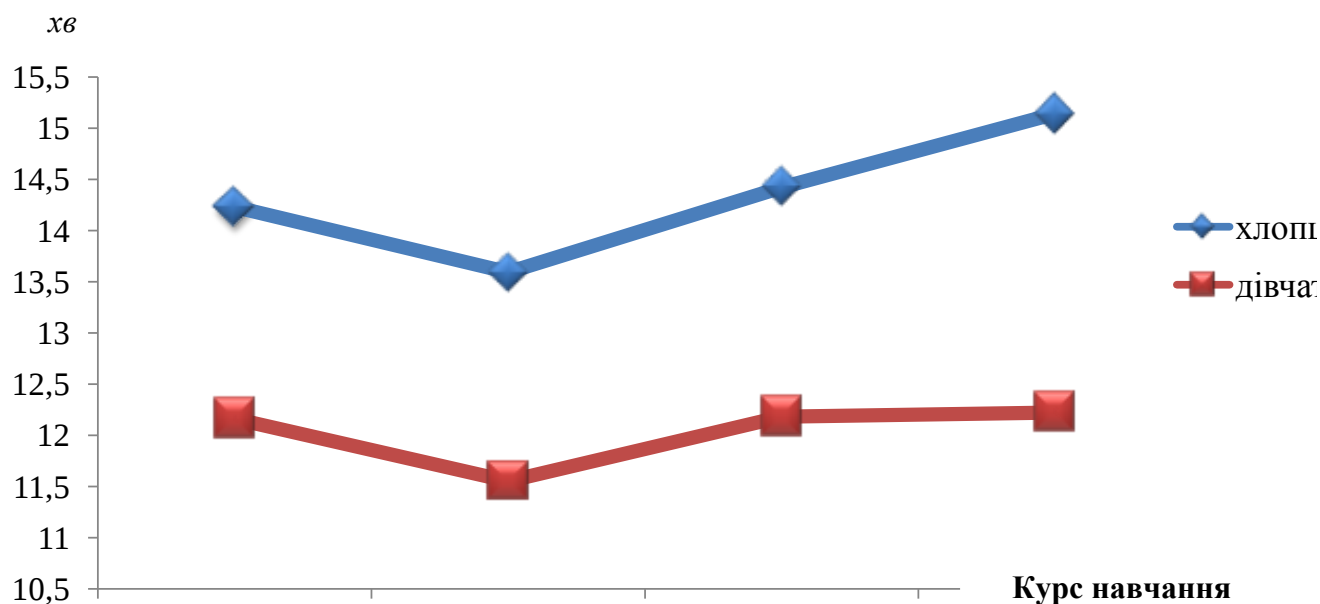


Рис. 2.14. Динаміка показника швидкості бігу на 3000 м у хлопців та на 2000 м у дівчат за роки навчання

Показники швидкості бігу студентів на дистанції 100 м протягом навчання в університеті мали незначну тенденцію до покращення з акцентом на другому курсі, а на четвертому – фактично результати повертались до вихідного значення першого курсу (рис.2.15).

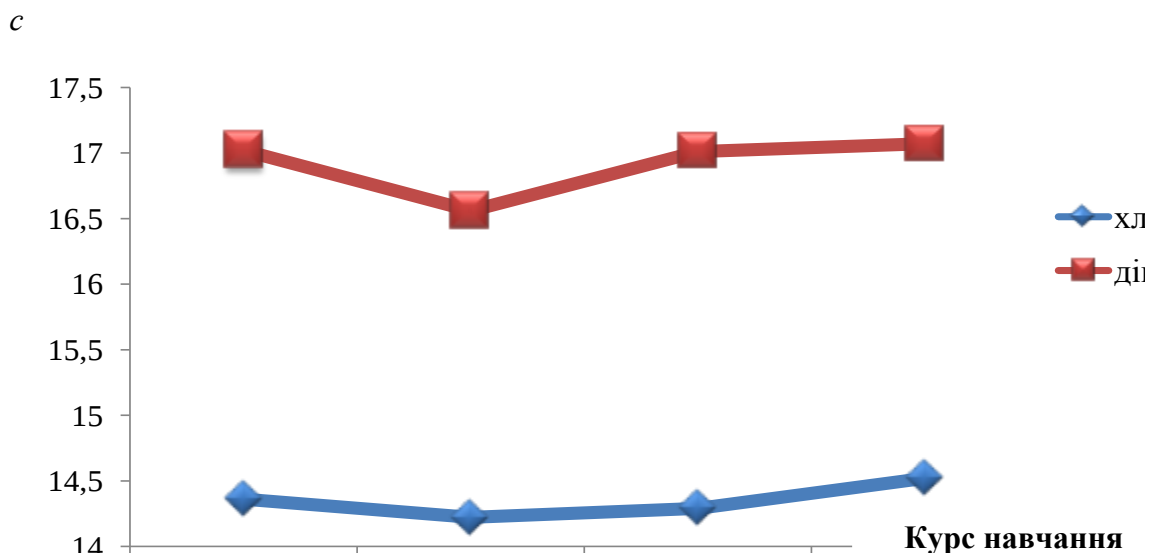


Рис. 2.15. Динаміка показника швидкості бігу на 100 м у студентів за роки навчання

Дещо інша динаміка показників тестування човникового бігу 4х9 м. У юнаків і дівчат до другого курсу навчання результати цього тесту покращувалися з наступною стабілізацією результатів у хлопців. А у дівчат навпаки: впродовж третього та четвертого курсу було зафіксовано повернення показників фактично до рівня першого курсу (рис. 2.16).

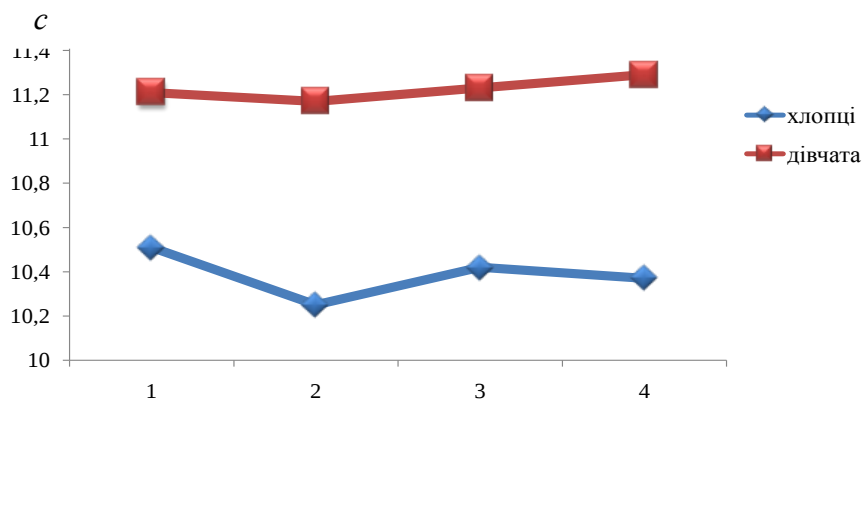


Рис. 2.16. Динаміка показників човникового бігу у студентів за роки навчання

Стрибок у довжину з місця – показник, який позитивно відображається на фізичній підготовленості студентів. Під час усього навчання в юнаків результати цього тесту мали позитивну динаміку. У дівчат незначне збільшення довжини стрибка спостерігалось на другому курсі, а в подальшому – до четвертого курсу – результати погіршувалися до менших значень як на першому курсі навчання (рис. 2.17).

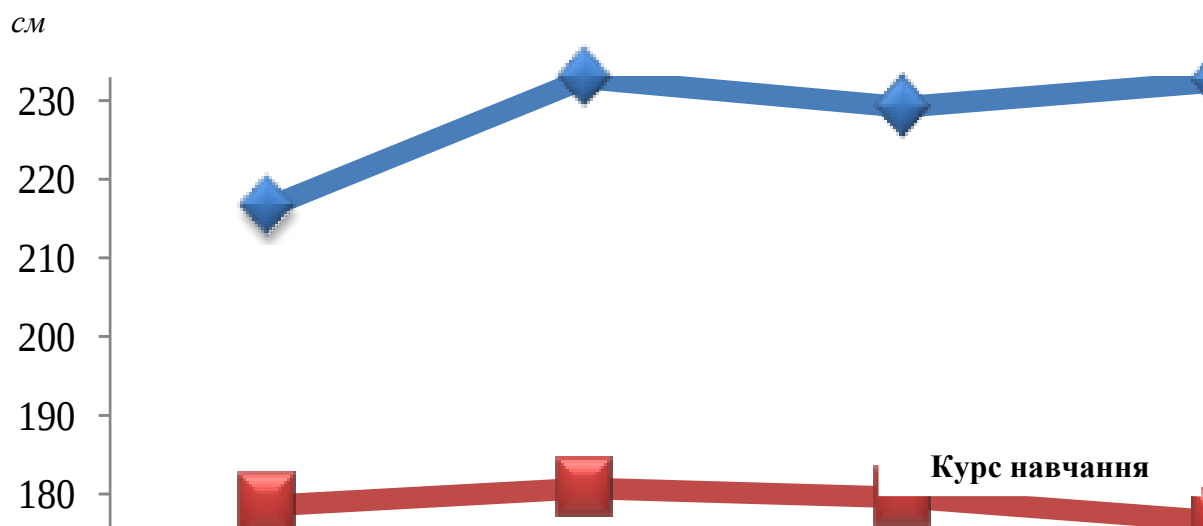


Рис. 2.17. Динаміка показників стрибка у довжину з місця у студентів за роки навчання

Позитивні результати спостерігалися у юнаків щодо тесту на силову витривалість, яку визначали за кількістю підтягувань на перекладині. Саме на другому та третьому курсах простежено чітку позитивну динаміку. До третього року навчання результати зросли майже на чотири одиниці, порівняно з початковими результатами, а на четвертому курсі показники тесту наближено повертались до результатів першого курсу (рис. 2.18).

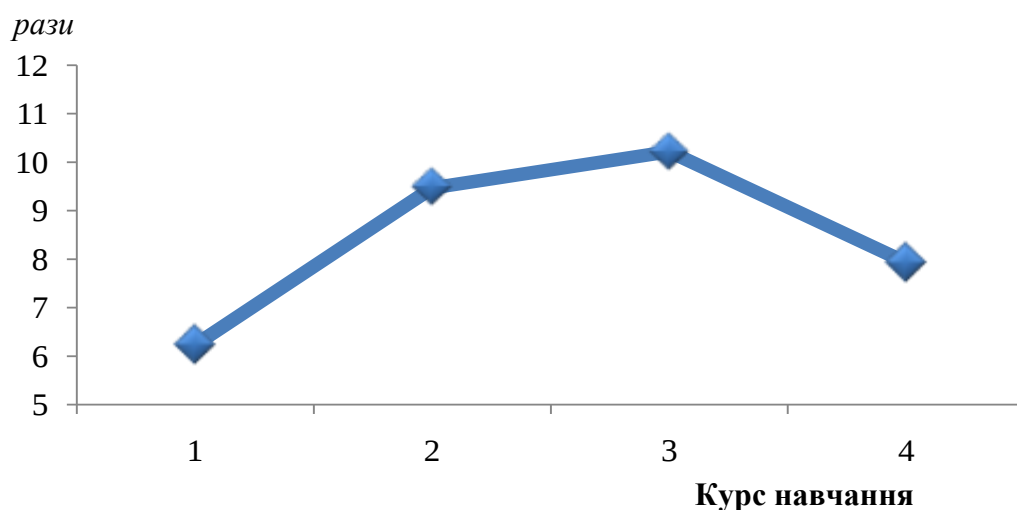


Рис. 2.18. Динаміка показників підтягування на перекладині у хлопців за роки навчання

У дівчат визначення витривалості проводили за допомогою тесту вис на зігнутих руках на перекладині. Найкращі результати були зафіксовані на другому курсі. Починаючи з третього курсу, темпи зростання показників сповільнювалося, а на четвертому курсі – значно знизились (рис. 2.19).

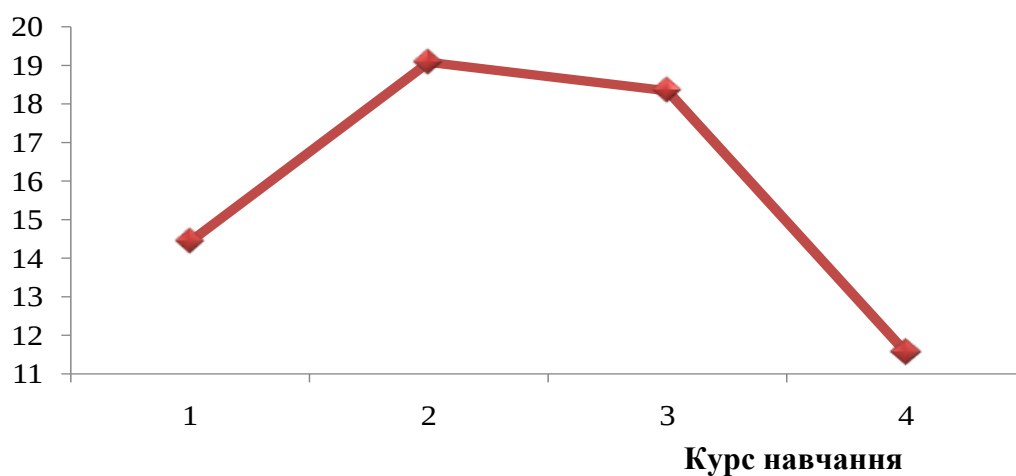


Рис. 2.19. Динаміка показників вис на зігнутих руках у дівчат за роки навчання

Показник нахилу тулуба вперед з положення сидячи впродовж навчання у ВНЗ у хлопців та дівчат мав свої відмінності. Так, у юнаків на другому курсі фіксували ріст результатів на 3,77 см, порівняно з першим курсом, проте з третього року навчання спостерігалось зменшення значень до нижчого рівня як

на першому курсі. У дівчат динамічних змін щодо результатів цього тесту не реєстрували (рис. 2.20).

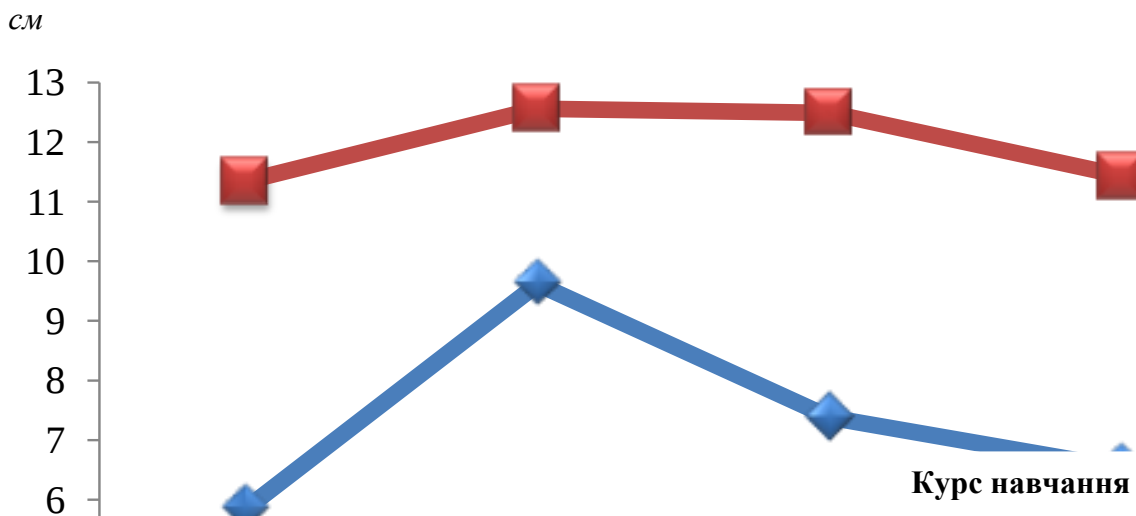


Рис. 2.20. Динаміка показника нахилу тулуба вперед із положення сидячи у студентів за роки навчання

Таким чином, зміна саме цього показника – підтвердження негативного впливу на організм студентів низької фізичної активності на старших курсах навчання у ВНЗ.

Отже, аналіз результатів тестування фізичної підготовленості студентів засвідчив переважно низький її рівень з оцінками «задовільно» і «незадовільно» відповідно до вимог навчальної програми. Гірший стан спостерігали в розвитку витривалості, сили та швидкості, дещо краще були розвинуті спритність і гнучкість. Фізична підготовленість студентів зростала з першого до другого курсу, після чого фіксували стабілізацію і зниження результатів.

Виходячи з викладеного вище, результати фізичної підготовленості студентів потрібно враховувати під час визначення змісту фізичних навантажень у частині переважного впливу на підвищення «відсталих» фізичних якостей. Отже, проведене емпіричне дослідження зумовлює основні підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих занять зі студентами ВНЗ.

2.3 Особливості фізичного і психологічного компонентів здоров'я якості життя студентів

Сучасна система вищої освіти ставить високі вимоги до здоров'я, фізичної та розумової працездатності студентів. Високі навчальні навантаження і низька рухова активність, нераціональне харчування та шкідливі звички, стресові ситуації і незадовільна організація процесу фізичного виховання негативно позначаються на стані здоров'я студентів. Як наслідок – погіршення самопочуття, зниження фізичних можливостей, психоемоційного стану, рівня соціальної адаптації, що негативно позначається на якості життя студентської молоді [170].

За визначенням ВООЗ, якість життя (ЯЖ) – це визначення людиною свого місця в житті в контексті культури та системи цінностей, у яких живе, та у зв'язку із завданнями, очікуваннями, стандартами й інтересами цієї людини. Загалом ЯЖ людини в сучасних дослідженнях розглядають як інтегральну характеристику її стану, що складається з фізичного, психологічного, соціального компонентів. Кожен із компонентів, зі свого боку, містить окремі складники, зокрема фізичний – можливість виконання фізичної роботи, здатність до самообслуговування; психологічний – тривогу, депресію, поведінку; соціальний – соціальну підтримку, роботу, громадські зв'язки тощо. Їх усебічне вивчення дозволяє визначити рівень ЯЖ як окремої особи, так і цілих груп та встановити, завдяки якому складнику він підвищується чи знижується, на що необхідно вплинути, щоб покращити ЯЖ.

Фізичний і психологічний компоненти здоров'я ЯЖ студентів ми досліджували за допомогою одного з найбільших популярних міжнародних опитувальників при вивченні ЯЖ – Medical Outcomes Study Short Form (MOS SF-36, надалі – анкети SF-36). Він належить до неспецифічних опитувальників, тобто може використовуватись для оцінки ЯЖ як у здорових осіб, так і у пацієнтів із різними захворюваннями, незалежно від нозології.

Так, з'ясували, що у студентів фізичний компонент здоров'я був вищим, ніж психологічний компонент. Таке співвідношення спостерігалось упродовж усіх курсів навчання (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Фізичний і психологічний компоненти здоров'я якості життя студентів, балів, ($\bar{X} \pm S\bar{x}$)

Курс навчання	Стать	Фізичний компонент здоров'я (Physical component summary – PCS)	Психологічний компонент здоров'я (Mental component summary – MCS)
1	Х	55,81 $\pm$ 1,42	46,44 $\pm$ 1,19
	Д	50,21 $\pm$ 0,94	44,29 $\pm$ 1,54
2	Х	52,35 $\pm$ 1,93	48,58 $\pm$ 1,73
	Д	52,69 $\pm$ 1,47	46,82 $\pm$ 1,05
3	Х	50,42 $\pm$ 2,07	46,91 $\pm$ 1,68
	Д	49,75 $\pm$ 1,82	43,05 $\pm$ 0,97
4	Х	48,83 $\pm$ 1,32	45,69 $\pm$ 2,14
	Д	48,37 $\pm$ 2,06	41,39 $\pm$ 1,73

Вивчаючи вплив вікового чинника та навчального середовища на суб'єктивну оцінку ЯЖ студентів, його фізичного і психологічного компонентів, ми проаналізували динаміку протягом усіх років навчання, враховуючи гендерні особливості.

За результатами дослідження, фізичний компонент здоров'я мав найбільше значення у юнаків на першому, а у дівчат – на другому курсі, проте протягом навчання студентів цей показник зменшився на 6,98 бала в юнаків та на 4,32 бала, порівняно з молодшими курсами. Гендерна різниця між показниками фізичного компоненту майже не помітна, за винятком першого курсу (рис. 2.21).

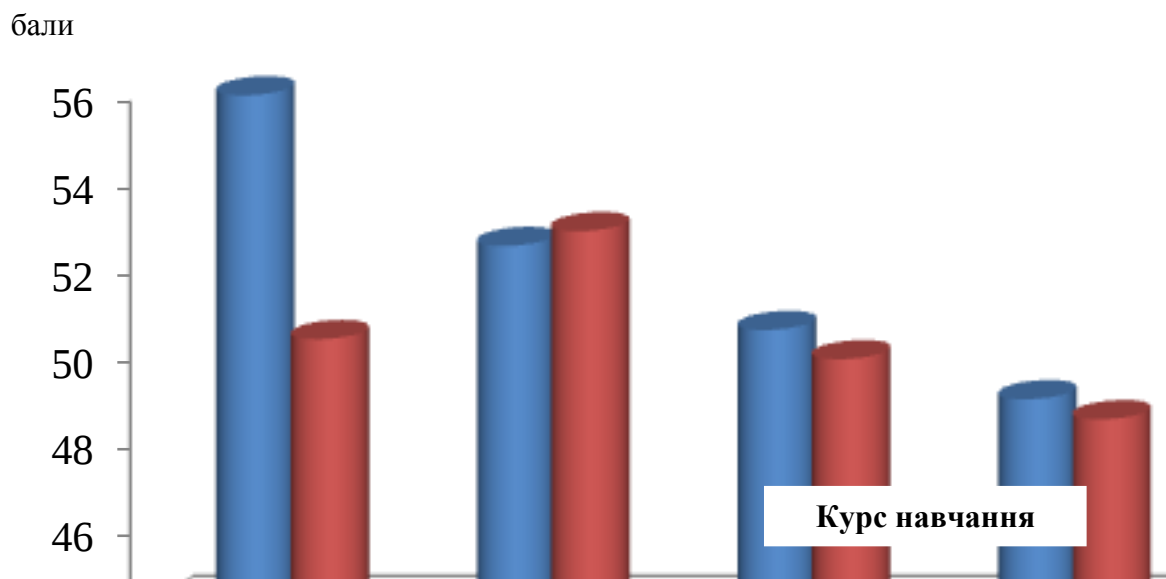


Рис. 2.21. Динаміка фізичного компоненту здоров'я у студентів за роки навчання

Важливий компонент ЯЖ студентів – їхнє психологічне здоров'я, яке є умовою успішної адаптації до нових соціальних умов, зокрема навчальних. Від того, скільки часу і яких витрат потрібно на процес адаптації, залежить ефективність становлення майбутнього фахівця, формування знань, вмінь і навичок, подальша успішність, гармонійний розвиток, тобто становлення студента не тільки як професіонала, а й як зрілої особистості, готової до самостійного життя, успішної самореалізації свого потенціалу.

За результатами нашого дослідження середні значення показника психологічного компоненту, порівняно з фізичним, були нижчими у студентів усіх років навчання, особливо у дівчат.

Психологічний компонент здоров'я досяг фрагментарно свого піку у студентів на другому курсі навчання, а в подальшому спостерігалась тенденція до зменшення, більш вираженою вона була у дівчат (рис. 2.22).

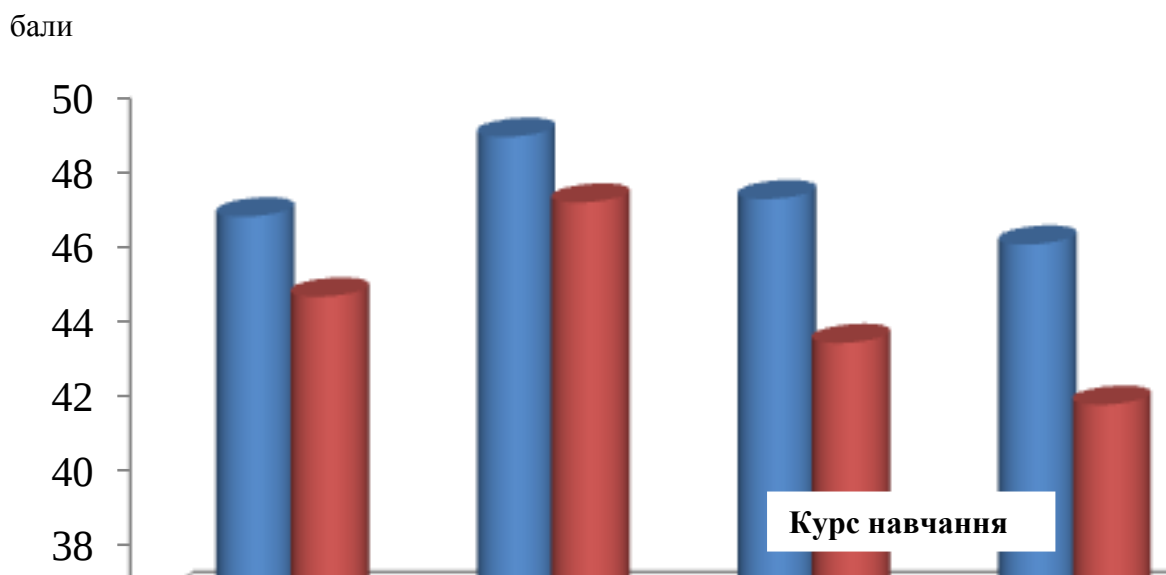


Рис. 2.22. Динаміка психологічного компоненту здоров'я у студентів за роки навчання

Із загальної кількості опитаних студентів свої знання як відмінні оцінили лише 5 %, дуже добрі – 22 %, добрі – 50 % і посередні – 23 %. Розподіл студентів за самооцінкою навчальних досягнень подано рисинку 2.23.

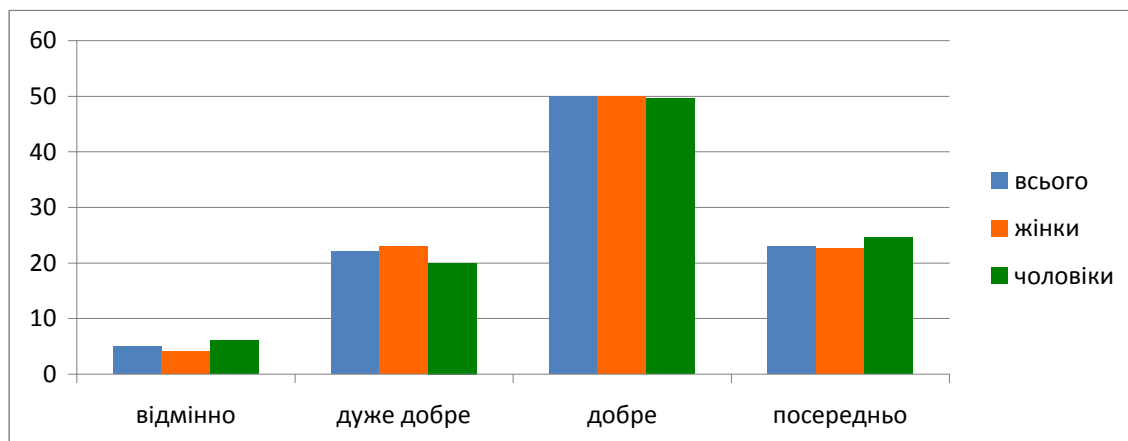


Рис. 2.23. Розподіл студентів за самооцінкою навчальних досягнень, %

Як випливає з даних діаграми, на самооцінку своїх навчальних досягнень стать студента не впливає: студенти, і чоловіки, і жінки, однаковою кількістю представлені в кожній групі.

Аналізуючи отримані дані щодо показників якості життя студенток, ми отримали такі результати: показник фізичної активності (PF) на однаково високому рівні у студенток, які навчаються на відмінно (90,76), добре (91,01) і

дуже добре (90,84), а нижчий – у студенток, які оцінюють свої знання як посередні (85,94). Показник рольової діяльності, зумовлений фізичним станом (RP) у всіх досліджуваних групах, є достатньо високим: найвищим – у студенток, які оцінили свої знання як дуже добрі (71,12) і добрі (67,15), на другому місці за своїм значенням показник RP у студенток – у відмінниць (63,46), а на останньому місці – у студенток, які вчаться, на їхню думку, посередньо (61,23). Вплив інтенсивності больового відчуття на якість життя студенток (BP) практично однаковий у тих, які вчаться добре (69,9) і дуже добре (70,18), незначно нижчий – у відмінниць (68,46), а найнижчий – у тих, які за самооцінкою мають як посередні знання (64,47).

Загальний стан здоров'я студенток, який суб'єктивно відобразився у числовому значенні показника (GH), виявив, що у студенток із дуже добрим рівнем знань він найвищий (70,52), незначно нижчий – у тих, які оцінили свої знання на «добре» (68,49), на передостанньому місці з показником (63,46) студентки з відмінними оцінками, а найнижчий показник – у студенток, котрі здобувають освіту посередньо (59,33). Показник життєвої активності (VT) у відмінниць є таким же низьким, як і у студенток з посереднім вмінням засвоєння навчального матеріалу (54), вищий показник – у студенток з добрими знаннями (58,62) і найвищий – з дуже добрими (62,39).

Соціальна активність (SF) має високі показники у студенток, які оцінюють свої знання як дуже добрі (78,16) і добрі (76,63), низький показник у студентів з посереднім рівнем знань (68,11). Показник рольової активності, пов'язаної з емоційним станом (RE), має самі низькі значення в усіх досліджуваних групах: найнижчий – у студенток з відмінними знаннями (46,11), дещо вищий – у студенток з посередніми знаннями (49,27) і на практично однаковому рівні у студенток з добрими (58,6) і дуже добрими знаннями (59,15). Останній показник – психічне здоров'я студенток (MH) – найнижчий у відмінниць (56,61), дещо вищий – у студенток з посереднім рівнем знань (58,66), найвищий – у студенток з дуже добрим, на їх думку, рівнем знань (69,07).

У хлопців усі досліджувані показники якості життя мають меншу варіабельність, ніж у жінок. Так, показник фізичної активності (PF) є на практично однаковому рівні (93–94) у всіх студентів, незалежно від їх навчальних досягнень. Показник рольової діяльності, зумовленої фізичним станом (RP), дещо вищий у студентів, які навчаються дуже добре (71,95) і найнижчий у студентів-відмінників (65,38). Показник інтенсивності болю (BP) також найнижчий у студентів з відмінними знаннями (65,3) і найвищий у студентів з дуже добрими знаннями (75,39). Загальний стан здоров'я, який відображається числовим значенням показника GH, найвищий у студентів, котрі оцінили свої знання як дуже добрі (77,46), у решти студентів – показник практично на одному рівні.

Показник життєвої активності (VT) прямопропорційний самооцінці рівню знань: найвищий у відмінників (73,07), найнижчий – у студентів, які мають посередні знання (60,81). Соціальна активність (SF) є однаково високою у студентів з відмінними (81,73), дуже добрими (82,01), добрими (81,49) знаннями і дещо нижчою у студентів, які навчаються, на їхню думку, посередньо (76,27).

Рольова активність, пов'язана з емоційним станом (RE), найвища у відмінників (74,35), а найнижча – у студентів, які оцінили свої знання як посередні (63,26). Показник психічного здоров'я (MH) також має низькі значення у цієї категорії студентів (65,63), у решти – на більш високому рівні: у відмінників – 71,07; у студентів з дуже добрими знаннями – 70,63; у студентів з добрими знаннями – 71,33. Показники якості життя студентів подано в таблиці 2.9 і на рисунку 2.24.

Таблиця 2.9

Основні показники фізичного і психологічного компонентів здоров'я якості життя студентів із різними навчальними досягненнями, ум. од

Навчальні досягнення	Стать	PF	RP	BP	GH	VT	SF	RE	MH
Відмінні	Д n=13	90,76	63,46	68,46	63,46	54,23	72,11	46,15	56,61
	Х n=13	93,84	65,38	65,3	70,76	73,07	81,73	74,35	71,07
	Сер.знач (X) n=26	92,3	64,42	66,88	67,11	63,65	76,92	60,25	63,84

Закінчення таблиці 2.9

Дуже добрі	Д n=71	90,84	71,12	70,18	70,52	62,39	78,16	59,15	69,07
	Х n=41	93,78	71,95	75,39	77,46	68,53	82,01	65,04	70,63
	Сер.знач (Х) n=112	91,91	71,42	72,08	73,06	64,64	79,57	61,3	69,64
Добрі	Д n=153	91,01	67,15	69,9	68,49	58,62	76,63	58,6	65,38
	Х n=102	94,01	69,85	71,82	73,47	65,0	81,49	68,3	71,33
	Сер.знач (Х) n=255	92,21	68,23	70,67	70,48	61,17	78,57	62,48	67,76
Посередні	Д n=69	85,94	61,23	64,47	59,33	54,49	68,11	49,27	58,66
	Х n=51	93,67	70,91	73,28	71,04	60,81	76,27	63,26	65,63
	Сер.знач (Х) n=120	89,15	65,25	68,13	64,19	57,11	71,5	55,08	61,55

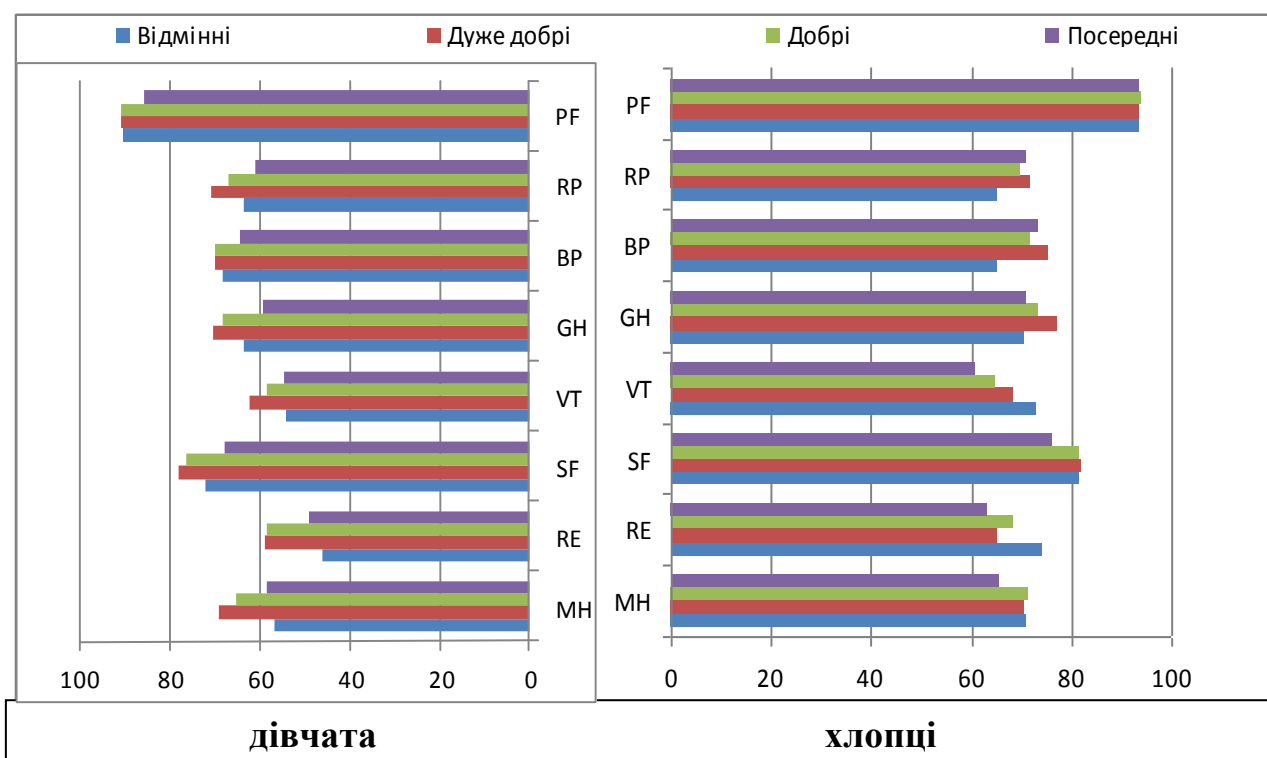


Рис. 2.24. Основні показники фізичного і психологічного компонентів здоров'я в якості життя студентів з різними навчальними досягненнями

Позитивним аспектом анкети SF-36, яку ми використовували в нашому дослідженні, є можливість узагальнювати отримані дані показників, формуючи два важливих компоненти здоров'я якості життя студентів: фізичний компонент (Physical component summary – PCS) і психологічний компонент здоров'я (Mental component summary – MCS). Фізичний компонент здоров'я (Physical component summary – PCS) передбачає показники PF, RP, BP, GH. Психологічний компонент здоров'я (Mental component summary – MCS) формується з показників VT, SF, RE, MH.

У студенток усіх досліджуваних груп психологічний компонент якості життя нижчий, ніж фізичний. Найнижчий показник MCS=38,69 у студенток-відмінниць, найвищий – у студенток, які оцінили свої знання як дуже добрі (44,99). Щодо фізичного розвитку (PCS), то практично в усіх студенток він на однаковому рівні (50-51,5), і дещо нижчий – у студенток з посереднім рівнем знань (48,91). На рисунку 2.25 відображено фізичний і психологічний компонент здоров'я якості життя студенток.

У хлопців різниця між показниками фізичного і психологічного здоров'я відрізняється від такого ж розподілу у жінок. Так, у студентів, які застоюють навчальний матеріал на відмінно, фізичний і психологічний компоненти здоров'я в якості життя майже однакові (49,56 і 49,27). У решти студентів фізичний компонент здоров'я перевищує психологічний. Найвищий показник фізичного компоненту здоров'я (PCS) у студентів, які мають дуже добрий рівень знань (52,95), найнижчий психологічний компонент здоров'я (MCS) у студентів, які мають посередні навчальні досягнення (43,79).

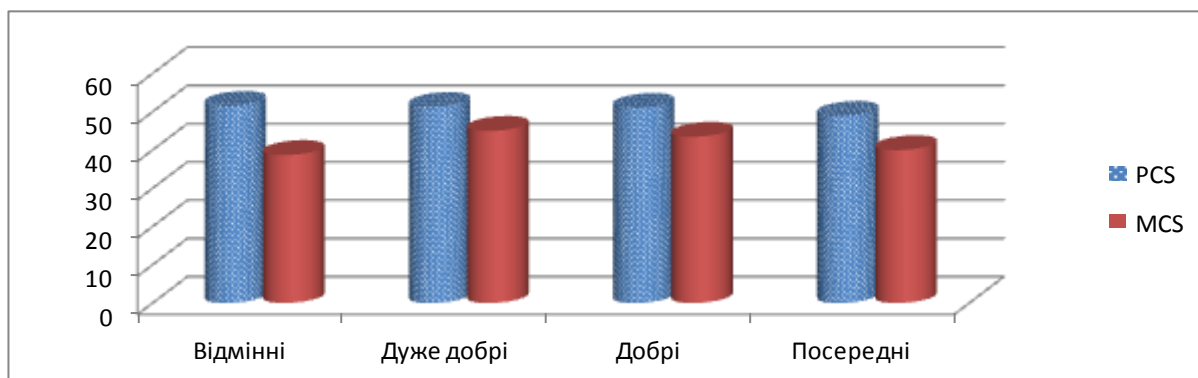


Рис. 2.25. Компоненти якості життя студенток з різними навчальними досягненнями, бали

Фізичний і психологічний компонент здоров'я якості життя студентів подано на рисунку 2.26.

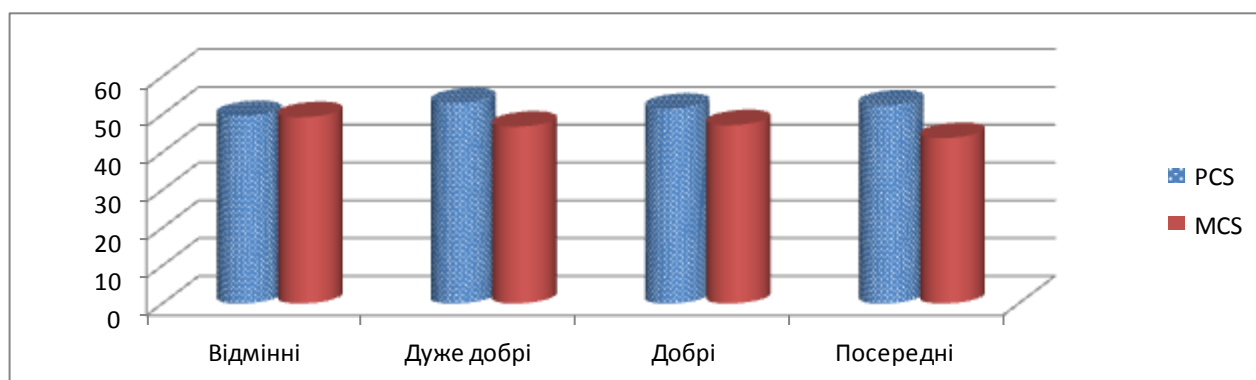


Рис. 2.26. Компоненти якості життя студентів із різними навчальними досягненнями, бали

Отже, проводячи аналіз фізичного і психологічного компонентів здоров'я та їхніх складників у студентів з різними навчальними досягненнями, ми з'ясували, що і в жінок, і в чоловіків найвищі показники в того контингенту студентів, які оцінюють свій рівень знань як добрий і дуже добрий. У решти студентів, показники відрізняються своєю варіабельністю. З усіх досліджуваних показників найвище значення в показника фізичної активності (PF). Щодо узагальнених показників фізичного і психологічного компонентів здоров'я, то фізичний компонент вищий, ніж психологічний, окрім студентів

відмінників, де показники на практично однаковому рівні. Детальні дані подано в таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

Стан здоров'я як компонент якості життя студентів із різними навчальними досягненнями, ум. од

Навчальні досягнення	Стать	Фізичний компонент здоров'я (Physical component summary – PCS)			Психологічний компонент здоров'я (Mental component summary – MCS)		
		X	S	Sx	X	S	Sx
Відмінні	Д	51,5	6,68	1,85	38,69	11,21	3,1
	Х	49,56	8,57	2,37	49,27	10,48	2,9
	Сер.знач (X)	50,53	7,59	1,48	43,98	11,92	2,33
Дуже добрі	Д	51,23	7,23	0,85	44,99	10,54	1,25
	Х	52,95	5,34	0,83	46,75	8,83	1,37
	Сер.знач (X)	51,86	6,63	0,62	45,64	9,94	0,93
Добрі	Д	50,99	6,28	0,5	43,47	9,4	0,76
	Х	51,48	6,49	0,64	47,14	9,93	0,98
	Сер.знач (X)	51,19	6,35	0,39	44,94	9,76	0,61
Посередні	Д	48,91	7,57	0,91	39,97	10,0	1,2
	Х	52,38	6,88	0,98	43,79	10,32	1,47
	Сер.знач (X)	50,35	7,46	0,68	41,55	10,26	0,94

Ми проаналізували кореляційні зв'язки між показниками, які формують фізичний і психологічний компоненти здоров'я якості життя студентів. При трактуванні сили кореляційних зв'язків, ми користувались таблицею «Чеддока» щодо визначення тісноти зв'язку. Так, прийнято розрізняти слабкий зв'язок ($r=0,10-0,29$), помірний зв'язок ($r=0,30-0,49$), значний ($r=0,50-0,69$), сильний ($r=0,70-0,89$), дуже сильний ($r=0,90-0,99$).

На формування психічного компоненту здоров'я всі показники виявляють сильний або значний вплив, окрім показника психічного здоров'я (МН) у хлопців, які оцінюють свої знання як відмінні ($r=0,94$). Результати подані в таблиці 2.11.

Таблиця 2.11

Кореляція показників психологічного компоненту здоров'я якості життя студентів із різними навчальними досягненнями

Показники MCS	Навчальні досягнення							
	Відмінні		Дуже добрі		Добрі		Посередні	
	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х
VT	0,80	0,55	0,75	0,79	0,83	0,58	0,66	0,75
SF	0,82	0,52	0,73	0,73	0,69	0,74	0,69	0,72
RE	0,64	0,84	0,76	0,82	0,84	0,76	0,84	0,79
MH	0,85	0,94	0,86	0,87	0,88	0,75	0,87	0,86

Щодо кореляційного впливу показників на формування фізичного компоненту здоров'я, то в процесі аналізу виділено різноманітні прямі зв'язки (табл. 2.12).

Таблиця 2.12

Кореляція показників фізичного компоненту здоров'я якості життя студентів із різними навчальними досягненнями

Показники PCS	Навчальні досягнення							
	Відмінні		Дуже добрі		Добрі		Посередні	
	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х
PF	0,54	0,77	0,57	0,63	0,73	0,38	0,61	0,64
RP	0,72	0,35	0,71	0,61	0,67	0,54	0,68	0,62
BP	0,76	0,75	0,69	0,73	0,65	0,64	0,7	0,65
GH	0,33	0,63	0,6	0,4	0,63	0,18	0,58	0,63

Слабкий зв'язок впливу показника GH на формування фізичного компонента здоров'я у хлопців, які оцінили свій рівень знань як добрий. Помірний зв'язок у студенток за показником GH і студентів за показником RP,

які за дооцінкою є відмінниками. Помірний кореляційний зв'язок також помічено за показником GH у студентів, які оцінюють свої знання як дуже добрі, і за показником PF, у студентів, які оцінили свої знання як добрі. Решта показників виявляють значні і сильні кореляційні зв'язки. Досліджуючи кореляційні зв'язки у студентів із різними навчальними досягненнями, з'ясовано, що на формування якості життя всі показники виявляють позитивний вплив із різною силою зв'язку.

Отже, дані, отримані внаслідок опрацювання анкети SF-36, дозволили одержати інтегральну характеристику фізичного та психологічного компонентів здоров'я студентів, засновану на його суб'єктивному сприйнятті. Загалом, результати дослідження свідчать про відносно низькі показники здоров'я і наявність проблем у життєдіяльності респондентів. Психологічний компонент здоров'я студентів перебувають на ще нижчому рівні, ніж фізичний, що вимагає реалізації відповідних корекційних програм і залучення до спортивної діяльності студентської молоді.

2.4 Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізичного виховання і спорту

Мотивація діяльності посідає одне з провідних місць у щоденному житті людини, яка формується в процесі впливу зовнішніх та внутрішніх чинників, будується впродовж життя за ланцюгом «мотив — потреба — мета». Мотиваційно-ціннісне ставлення виражає внутрішню позицію особистості, яка зумовлює конкретну структуру її поглядів на дійсність. Ставлення до цінностей фізичного виховання набуватиме позитивної мотивації за умови трансформації зовнішніх стимулювальних впливів на особистість студента у внутрішні спонукаючі сили [59; 72; 98; 104-107].

Головна передумова залучення молоді до занять фізичними вправами — випереджальне формування серед студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установки на здоровий спосіб життя й фізичне

самовдосконалення, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом. Це спричинено передусім тим, що за даними нашого дослідження, більше половини студентів мають відхилення у стані здоров'я.

Як свідчать результати анкетування, рівень інтересу до фізичного виховання та спорту у студентів ВНЗ невисокий (табл. 2.13).

Таблиця 2.13

Рівень інтересу студентів до фізичного виховання та спорту, %

Рівень інтересу	Стать	Курс навчання			
		1	2	3	4
Високий	Х	23,63	21,65	14,61	11,76
	Д	22,47	18,92	12,76	9,41
Вище середнього	Х	19,3	19,59	17,98	17,65
	Д	23,6	20,27	14,89	15,29
Середній	Х	26,32	23,71	28,09	29,41
	Д	17,98	22,97	27,66	32,94
Нижче середнього	Х	15,79	17,53	16,85	12,94
	Д	20,22	14,86	20,21	8,24
Низький	Х	13,16	14,42	17,98	23,53
	Д	13,48	20,27	19,15	27,06
Інтерес відсутній	Х	1,75	3,09	4,49	4,71
	Д	2,25	2,7	5,32	7,06

Високий рівень інтересу мали 9,41–23,63 % студентів та вище середнього – 15,29–23,6 % осіб. Найчисельнішою була група молоді із середнім рівнем інтересу – 17,98–32,94 %. Рівень інтересу нижче середнього реєструвався у 8,24–20,22 % студентської молоді. Низький рівень інтересу фіксували у 13,16–27,06 % у студентів. Занепокоєння викликає той факт, що серед студентів також була група осіб, у яких інтерес до фізичного виховання і спорту відсутній – 1,75–7,06 %. Загалом у дівчат рівень інтересу був нижчим, ніж у юнаків.

Аналіз результатів дослідження продемонстрував у студентів зниження рівня інтересу до фізичного виховання та спорту впродовж навчання. Зокрема, до четвертого курсу показник високого рівня інтересу знизився у хлопців на 11,87 %, у дівчат – на 13,06 % (рис. 2.27).

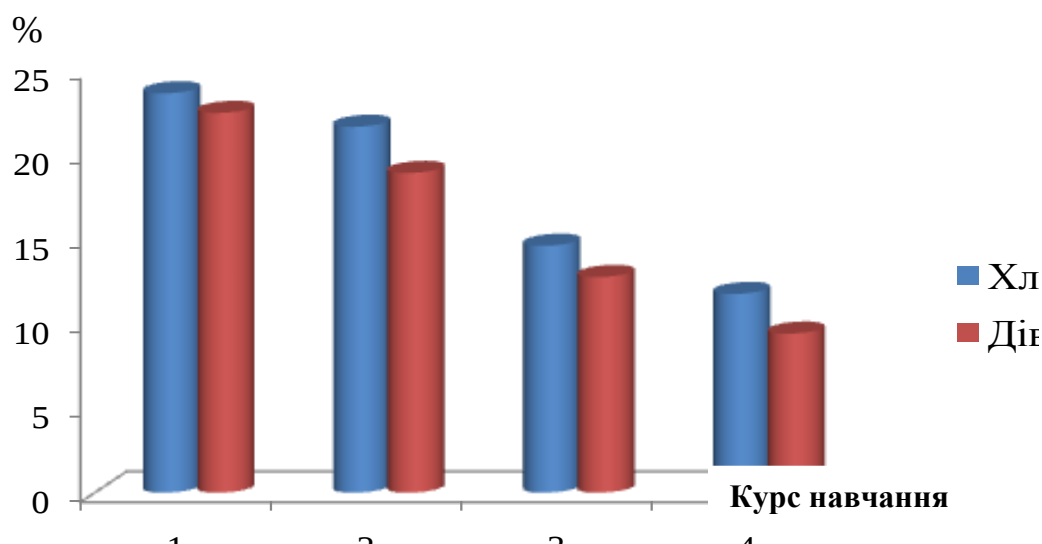


Рис. 2.27. Динаміка показника високого рівня інтересу у студентів до фізичного виховання та спорту

Як наслідок, збільшилась кількість осіб із низьким рівнем інтересу, зокрема: на 10,37 % серед хлопців та на 13,58 % серед дівчат (рис. 2.28).

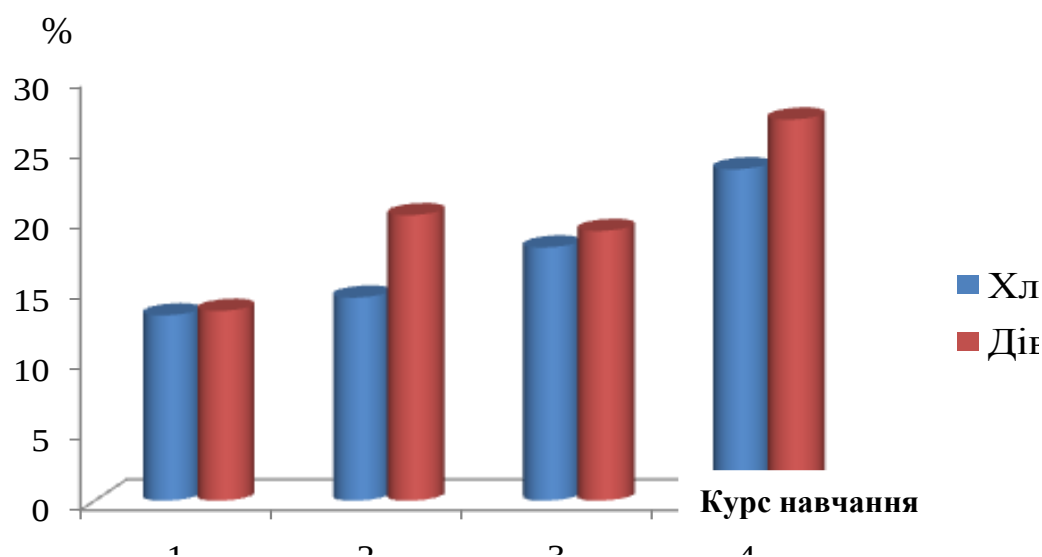


Рис. 2.28. Динаміка показника низького рівня інтересу у студентів до фізичного виховання та спорту

Також слід звернути увагу на збільшенні до кінця навчання більш як у двічі хлопців та більш як у тричі дівчат з відсутнім інтересом до фізичного виховання та спорту (рис. 2.29).

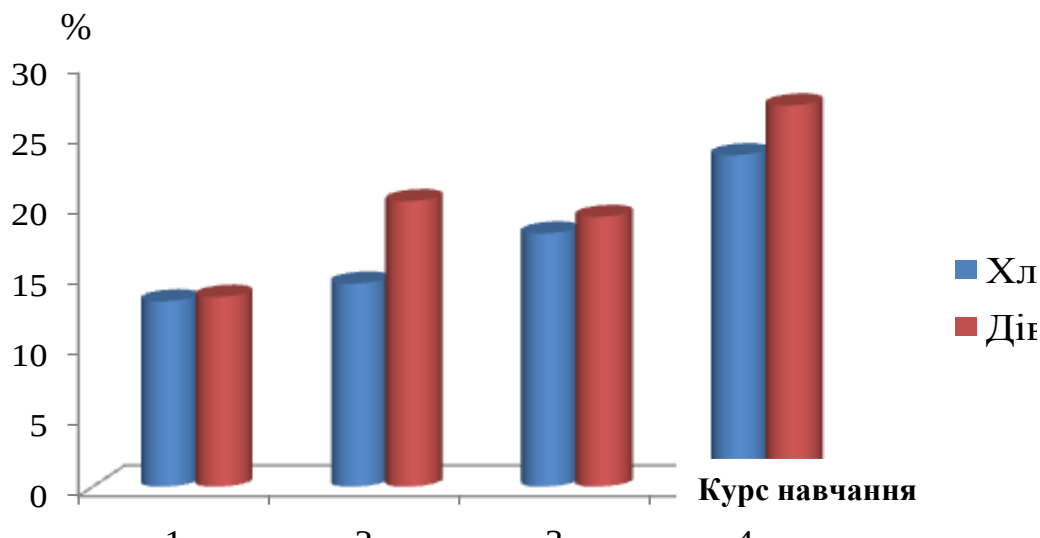


Рис. 2.29. Динаміка показника відсутності у студентів інтересу до фізичного виховання та спорту

Як стверджують численні дослідження, більшість студентів тією чи тією мірою не задоволені системою організації, формами й методами проведення навчальних занять із фізичного виховання, а це, зі свого боку, негативно впливає на їх ставлення до самостійних занять фізичними вправами в позанавчальний час [102; 103; 145; 173].

Самостійні заняття фізичними вправами повинні бути обов'язковою частиною здорового способу життя студента. Вони заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більш ефективному відновленню організму після стомлення, підвищенню розумової та фізичної працездатності.

Фізичні вправи на самостійних заняттях повинні виконуватися в режимі дня студента та передбачати ранкову гігієнічну гімнастику, прогулянки на свіжому повітрі, індивідуальні завдання, виконання комплексів вправ.

Дані анкетування свідчать, що серед студентів досить мала частка тих, які виконували ранкову гігієнічну гімнастику або самостійно займалися фізичними вправами протягом дня (табл. 2.14).

Таблиця 2.14

Самостійне виконання студентами фізичних вправ, %

Рівень інтересу	Стать	Курс навчання			
		1	2	3	4
Виконання ранкової гігієнічної гімнастики	Х	7,89	13,4	8,99	7,06
	Д	6,74	10,81	4,26	3,52
Самостійне виконання фізичних вправ протягом дня	Х	6,14	12,37	7,87	5,88
	Д	5,62	9,46	3,19	2,35

За період навчання у вищій ситуація щодо самостійного виконання фізичних вправ студентами мала не чіткий характер. Так, на другому курсі майже вдвічі серед юнаків та в півтора раза серед дівчат, збільшився відсоток тих, хто займався самостійно. Проте, на старших курсах відсоток юнаків, які виконували ранкову гігієнічну гімнастику або самостійно займалися фізичними вправами протягом дня, повернувся до вихідного рівня першого курсу (рис. 2.30).

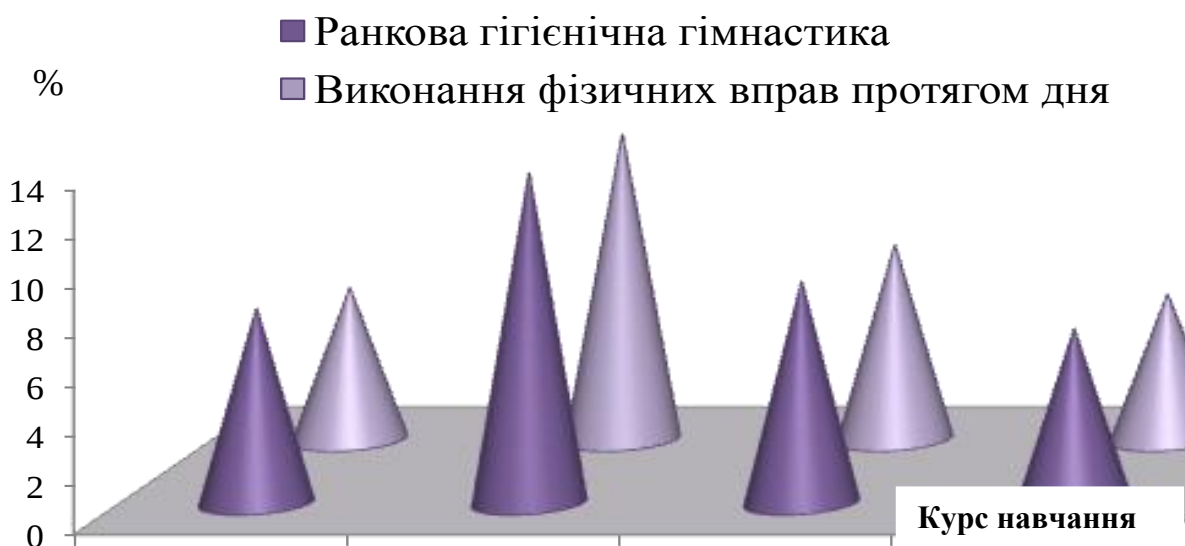


Рис. 2.30. Динаміка показника самостійного виконання хлопцями фізичних вправ

Щодо дівчат, то до четвертого курсу вдвічі зменшилась частка осіб, які займались самотійно, порівняно з першим роком навчання (рис. 2.31).

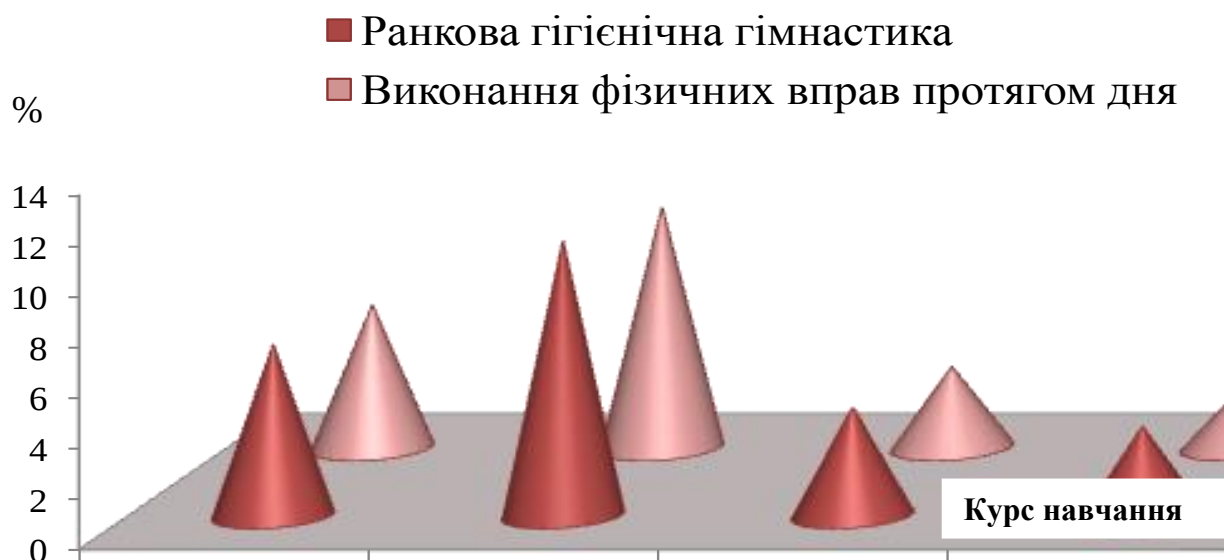


Рис. 2.31. Динаміка показника самотійного виконання дівчатами фізичних вправ

Для того, щоб у студентів виробилося позитивне ставлення до фізичних вправ, до самотійного їх виконання, вони повинні усвідомлювати, чому й для чого необхідно продовжувати заняття фізичними вправами, яким чином удосконалювати свою фізичну підготовленість, зміцнювати здоров'я, підтримувати в належній формі будову тіла.

Аналізуючи дані таблиці 2.15, можна констатувати, що мотиви, які спонукають студентів систематично виконувати фізичні вправи, проранжувалися за рівнем значення так:

- поліпшити стан здоров'я;
- мати гарну будову тіла;
- підвищити фізичну підготовленість;
- уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять;
- отримати фізкультурно-оздоровчі знання;
- оволодіти технікою фізичних вправ;
- інтерес до особи викладача.

Таблиця 2.15

**Мотиви фізичного виховання студентів (допускалося декілька варіантів
відповідей), %**

Мотиваційні детермінанти	Стать	Курс навчання			
		1	2	3	4
Поліпшити стан здоров'я	Х	42,98	48,94	50,56	50,59
	Д	52,81	52,7	52,12	52,94
Підвищити фізичну підготовленість	Х	30,7	36,17	38,2	37,65
	Д	31,47	28,38	34,04	22,35
Оволодіти технікою фізичних вправ	Х	16,67	21,28	20,22	21,18
	Д	22,47	27,03	20,21	20,0
Мати гарну будову тіла	Х	41,23	46,81	49,43	51,76
	Д	50,56	58,11	56,38	56,47
Інтерес до особи викладача	Х	10,53	13,83	11,24	10,59
	Д	7,84	14,86	9,57	8,24
Отримати фізкультурно- оздоровчі знання	Х	18,42	28,72	21,35	21,18
	Д	23,68	43,24	22,34	22,35
Уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять	Х	23,68	29,78	19,1	8,24
	Д	37,08	47,3	28,72	10,59

Проте між хлопцями та дівчатами були достовірні відмінності в мотивах за рівнем значення, які спонукають їх до систематичних занять фізичними вправами, а саме: достовірно більше дівчат «рухали» мотиви «Мати гарну будову тіла», «Поліпшити стан здоров'я», «Уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять». За рівнем значимості у хлопців лідирували мотиви «Поліпшити стан здоров'я», «Мати гарну будову тіла», «Підвищити фізичну підготовленість».

Аналіз результатів опитування показав, що за роки навчання у ВНЗ майже в усіх відсоток лідерський мотивів, які спонукали студентів

систематично виконувати фізичні вправи, мав тенденцію до збільшення. Варто зауважити, що до четвертого курсу і у хлопців, і в дівчат суттєво зменшився відсоток мотиву «Уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять».

Отже, рівень інтересу студентів до фізичного виховання та спорту невисокий. Протягом навчального процесу в університеті спостережено тенденцію зниження інтересу студентів до фізичного виховання та спорту. Основними мотивами фізичного виховання студентів були бажання мати гарну будову тіла, покращити стан здоров'я, підвищити фізичну підготовленість.

Задля залучення більшої кількості студентів до здорового способу життя, підвищення інтересу і мотивації до занять різними видами спортивно-оздоровчої діяльності необхідно впроваджувати в навчальний процес сучасні фізкультурно-оздоровчі програми, реалізовувати принцип індивідуального підходу, враховувати мотиви та фізичні можливості студентів.

Висновки до розділу 2

Результати дослідження свідчать, що більшість респондентів мають низький рівень рухової активності (51,35–85,88 %). Спостережено тенденцію збільшення осіб із низькою кількістю локомоцій на старших курсах навчання. Кількість дівчат із низьким рівнем рухової активності на 6,77–28,04 % більша ніж хлопців.

Високий рівень рухової активності, який забезпечує фізіологічну норму людини, мають лише 3,53–7,86 % студентів. Сподіватися на підвищення рухової активності молоді завдяки аудиторним заняттям фізичними вправами не варто. Тому єдиний можливий спосіб залучення студентів до виконання фізичних вправ – формування в них інтересу й мотивації до індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять.

Для розробки програмування фізкультурно-оздоровчих занять студентів важливо визначити їхній рівень фізичного стану, оскільки від цього буде залежати індивідуальна спрямованість оздоровчих тренувань. Фізичний стан розглянуто як сукупність показників соматичного здоров'я, функціональних можливостей, фізичного розвитку, фізичної підготовленості молоді. Результати дослідження

дозволили констатувати, що високий рівень соматичного здоров'я мають лише 1,12–4,42 % студентів, вище середнього – 4,05–14,43 %. Здебільшого студенти демонструють середній (25,84–52,58 %), нижче середнього (13,4–32,59 %) і низький (15,46–39,36 %) рівні здоров'я. У дівчат стан соматичного здоров'я гірший, ніж у хлопців.

Загальні величини систолічного та діастолічного артеріального тиску, ЧСС студентів перебувають у межах вікових норми. Водночас, у 18,7 % хлопців і 20,17 % дівчат виявлено підвищення артеріального тиску, а у 15,32 % хлопців і 14,91 % дівчат – зниження.

Результати проби Штанге, що характеризує стійкість організму до нестачі кисню, у хлопців становлять 40,55–47,42 с, у дівчат – 36,25–39,43 с. Відповідно до норм ці показники відповідають нижній межі задовільної оцінки. Середні результати проби Генчі ще нижчі та незадовільні. Отже, здатність забезпечувати видалення з організму вуглекислий газ, утворений у процесі життєдіяльності, у студентів знижена, що потрібно враховувати під час дозування аеробних фізичних навантажень. Це підтверджують результати ЖЄЛ, які на 17,36–28,0 % (хлопці) та 6,82–27,21 % (дівчата) нижчі від норм.

Показники фізичного розвитку студентів (довжина й маса тіла, окружність грудної клітки) загалом перебувають у межах вікових норм, у процесі навчання практично не змінюються, що зумовлено фізіологічними механізмами вікового періоду.

Аналіз результатів тестування фізичної підготовленості студентів засвідчує переважно низький її рівень з оцінками «задовільно» і «незадовільно» відповідно до вимог навчальної програми. Гірший стан спостерігаємо в розвитку витривалості, сили та швидкості, дещо краще розвинуті спритність і гнучкість. Фізична підготовленість студентів зростає з першого до другого курсу, після чого настає стабілізація і зниження результатів.

Результати фізичної підготовленості студентів потрібно враховувати під час визначення змісту фізичних навантажень у частині переважного впливу на підвищення «відсталих» фізичних якостей.

Отже, проведене емпіричне дослідження зумовлює основні підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих занять зі студентами вищих навчальних закладів.

Основні результати дослідної роботи, подані в розділі 2, **опубліковано** в таких наукових працях:

1. Савчук С. Оцінка рівня фізичного розвитку студентів вищого технічного закладу освіти / С. Савчук, А. Хомич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. : А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – № 1 (5). – С. 58–61.

2. Андрійчук О. Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я студентів залежно від їхніх навчальних досягнень / О. Андрійчук, А. Шевчук, О. Самчук, А. Хомич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. : А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 3 (31). – С. 96–104.

3. Цьось А. В. Особливості фізичної активності студенток вищих навчальних закладів / А. В. Цьось, А. Б. Шевчук, О. М. Самчук, А. В. Хомич, О. З. Касарда // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт». – 2015. – Вип. 129, т. III. – С. 329–334.

4. Tsos A. The state of physical and psychological components of health in the quality of life of the University students / A. Tsos, A. Homych, O. Sabirov // Człowiek i Zdrowie / Human and Health. – 2013. – Т. VII, № 2. – S. 8–12.

5. Радченко О. Ставлення студенток вищих навчальних закладів до фізичної культури та спорту / О. Радченко, А. Хомич // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. – 2011. – № 4. – С. 32–35.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ПРОГРАМУВАТИ ІНДИВІДУАЛЬНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ В ПОЗААУДИТОРНІЙ РОБОТІ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

3.1 Програмування фізкультурно-оздоровчих занять студентів вищих навчальних закладів

3.1.1. Визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності студентів

Нормальне функціонування організму людини забезпечується оптимальною руховою активністю. Тому з метою програмування оздоровчих занять передусім необхідно визначити доцільний вибір фізичних вправ. У світовій практиці оздоровчого тренування існують різні підходи до визначення доцільного вибору фізичних вправ [160]. Найпоширенішими є такі погляди:

- вибір фізичних вправ може бути довільним за можливості програмування їх бажаної інтенсивності (Б. Спок, Н. Амосов та ін.);
- вибір фізичних вправ повинен здійснюватися за педагогічними критеріями: доступність, безпека виконання, точність дозування фізичного навантаження (В. Лабскір);
- вибір фізичних вправ має зумовлюватися клініко-фізіологічними критеріями, насамперед можливістю ефективно впливати на активізацію резервів серцево-судинної системи, підвищення аеробної продуктивності організму (К. Купер, Л. Каганов та ін.).

На сьогодні визначальною є думка, що в нетренованих людей для профілактики серцево-судинних захворювань необхідно використовувати циклічні вправи аеробного характеру у зв'язку з їх специфічним впливом на

організм (Р. С. Паффенбаргер, Є. А. Пирогова, Л. Я. Іващенко та ін.). Цей вплив проявляється в:

- зниженні вираженості чинників ризику розвитку серцево-судинних захворювань, зменшенні надлишкової маси тіла, нормалізації артеріального тиску крові, збільшенні рівня захисних ліпідів – ліпопротеїдів високої щільності, зменшенні рівня холестерину, що призводить до нормалізації співвідношень між ліпідами атерогенного і антиатерогенного характеру;
- збільшенні скорочувальної здатності серцевого м'яза (підвищується серцевий викид у спокої);
- зростанні продуктивності серця (збільшується максимальний хвилинний об'єм кровообігу);
- підвищенні аеробної продуктивності (збільшується її потужність, ємність та ефективність);
- зменшенні чутливості організму до стресів у зв'язку з появою гормону ендорфіну (гормону «радості»), який виділяється гіпофізом і викликає відчуття радості, підвищення настрою;
- збільшенні економізації в діяльності різних систем і органів;
- підвищенні фізичної працездатності;
- поліпшенні адаптації організму до дії несприятливих впливів зовнішнього середовища.

Під час визначення раціонального змісту рухової активності, спираючись на дослідження К. Купера та праці українських учених О. Л. Благій Л. Я. Іващенко, О. А. Пирогової, ми рекомендували циклічні вправи низької або помірної інтенсивності (аеробної спрямованості) у сполученні з вправами анаеробної або аеробно-анаеробної спрямованості залежно від індексу фізичного стану особи.

У наукових працях описано різноманітні способи визначення раціональних обсягів рухової активності для осіб різного віку. Найпоширенішим є врахування певних показників:

1. Тривалість занять фізичними вправами упродовж тижня.

2. Кількість довільних рухів, які виконують протягом дня.
3. Витрати енергії за одиницю часу фізкультурної активності.
4. Обчислення умовних балів відповідно до показників фізичного стану.

Загалом тижневий обсяг рухової активності для студентів має становити 10–14 год. Тому мінімальною кратністю занять, які забезпечують підвищення рівня фізичного стану, були заняття, що проводяться тричі в тиждень; для збереження рівня фізичного стану – двічі в тиждень.

Для нормального функціонування організму людини необхідна певна «доза» рухової активності [160]. Обсяг рухової активності людини залежить від фізіологічних, соціально-економічних і культурних чинників: віку, статі, рівня фізичної підготовленості, способу життя, умов праці й побуту, географічних та кліматичних умов тощо [94]. Визначення раціональної норми рухової активності, залежно від індивідуальних особливостей людини, є однією з найактуальніших проблем оздоровчого тренування. Раціональна норма рухової активності – це такий її обсяг, який забезпечує зміцнення здоров'я та підвищення професійної працездатності людини.

Оптимальний ефект від занять фізичними вправами досягається в тому випадку, якщо їх спрямованість, інтенсивність і обсяг фізичних навантажень, кратність занять на тиждень підбираються індивідуально, з огляду на рівень фізичного стану людини, яка виконує ці вправи.

Зважаючи на показники функціонування організму, студентів поділено на групи з різним рівнем фізичного стану (РФС): 1-й – низький, 2-й – нижчий за середній, 3-й – середній, 4-й – вищий за середній, 5-й – високий. Кожний рівень характеризується сукупністю клініко-функціональних ознак. Безпечний рівень фізичного здоров'я, який гарантує відсутність захворювань, мають лише особи з високим РФС. Середній РФС вважається критичним. Подальше його зниження супроводжується зростанням захворюваності та зниженням функціональних резервів організму до небезпечного рівня, що межує з патологією.

Підвищення РФС супроводжується поліпшенням функціонування кардіореспіраторної системи, зниженням ризик-факторів розвитку серцево-судинних захворювань, підвищенням рівня розвитку фізичних якостей. Найвищий рівень розвитку функціональних можливостей кардіореспіраторної системи та стабільне фізичне здоров'я характерні для осіб із високим РФС.

У наукових працях встановлено, що ефективність використання аеробних вправ залежить від функціональних можливостей організму людини: чим вони нижчі, тим більший ефект оздоровчого тренування в аеробному режимі. Особам із достатньо високими функціональними можливостями рекомендується змішаний аеробно-анаеробний режим тренування. При цьому специфічний оздоровчий ефект досягається через використання швидкісно-силових і силових вправ: різних видів оздоровчої гімнастики, спортивних ігор, вправ на тренажерах.

Беручи до уваги рівень і особливості фізичного стану студентів, було розроблено співвідношення засобів оздоровчого тренування (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Співвідношення засобів оздоровчого тренування студентів із різним рівнем фізичного стану, % від загальної тривалості занять

Спрямованість фізичних навантажень	Стать	Групи з різним рівнем фізичного стану				
		Перша (низький)	Друга (нижче середнього)	Третя (середній)	Четверта (вище середнього)	П'ята (високий)
Витривалість (аеробний режим)	Х	75	60	50	20	25
	Д	75	60	50	20	25
Сила й силова витривалість	Х	20	20	30	35	35
	Д	15	20	25	35	30
Швидкість і швидкісна витривалість	Х	2	10	10	30	20
	Д	3	10	15	30	30
Спритність	Х	1	5	5	5	10
	Д	2	5	5	5	5
Гнучкість	Х	2	5	5	10	10
	Д	5	5	5	10	10

У студентів із низьким і нижче середнього рівнями фізичного стану обсяг вправ аеробної спрямованості становить 60–75 % від загального обсягу, із середнім рівнем – до 50 %, вище середнього і високим – 20–25 %

Провідне значення розвитку аеробних можливостей надавалося у зв'язку з її визначальним позитивним впливом на функціонування систем і органів організму студентів, профілактики захворювань. Значний відсоток часу, спрямований на розвиток сили і силової витривалості, пояснюється великим значенням таких вправ для виробництва енергії, забезпечення корсетної функції всіх органів і систем організму. Також силові тренування зумовлюється великою мотиваційною цінністю у молоді, у зв'язку з впливом на будову тіла.

Використання фізичних вправ для розвитку спритності, швидкості і гнучкості викликано потребою різнобічного розвитку організму студентів. З підвищенням РФС в оздоровчому тренуванні збільшується обсяг вправ, спрямованих на розвиток швидкісної та швидкісно-силової витривалості.

3.1.2. Визначення раціональних пульсових режимів під час фізкультурно-оздоровчих занять

В основі оздоровчого тренування лежать різноманітні фізичні навантаження. Фізичне навантаження – це певна міра впливу фізичних вправ на організм студентів. Два різних за рівнем фізичної підготовленості студента, виконуючи однакову м'язову роботу, отримають різну за величиною навантаження. Тому фізичне навантаження є реакцією організму на виконану роботу. Недостатні фізичні навантаження неефективні, надмірні – завдають шкоди організму. Тому поступове підвищення фізичного навантаження – необхідна вимога фізкультурно-оздоровчих занять.

Відповідно до класифікації, прийнятої Міжнародною асоціацією спортивної медицини в Сеулі (1985), виділяють п'ять рівнів фізичних навантажень (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Класифікація фізичних навантажень

Інтенсивність, % від максимального споживання кисню (МСК)	Класифікація навантажень	
	міжнародна	вітчизняна
до 30	дуже легка	низька інтенсивність
30–49	легка	
50–74	помірна	середня або помірна інтенсивність
75–85	важка	субмаксимальна інтенсивність
понад 85	дуже важка	максимальна інтенсивність

Загалом до обґрунтування і нормування фізичних навантажень, що відповідають функціональним можливостям студентам, потрібно підходити з таких позицій:

- 1) нормування фізичних навантажень за окремими фізіологічними показниками, зокрема за ЧСС, вживання кисню, спірометрії;
- 2) дозування інтенсивності фізичного навантаження залежно від максимальної швидкості переміщення, тривалості й характеру пауз відпочинку між вправами, вихідного положення, амплітуди рухів;
- 3) оцінка інтенсивності навантаження, виходячи з максимальних енергетичних можливостей організму;
- 4) стан здоров'я студентів;
- 5) фізичний розвиток студентів.

Сукупність фізичних параметрів навантаження, їх комбінації визначають в цілому інтенсивність і обсяг тренувального навантаження одного чи системи занять.

Залежно від конкретного рівня фізичного стану студентів призначається та чи та величина інтенсивності фізичних навантажень (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Інтенсивність навантажень різної спрямованості для занять кондиційним тренуванням у людей із різним рівнем фізичного стану, % від МСК

Рівень фізичного стану	Мінімальний рівень (активний відпочинок)	Раціональний рівень	
		Безперервний метод	Інтервальний метод
низький	30–35 (низька інтенсивність)	40–45 (низька інтенсивність)	75–80 (субмаксимальна інтенсивність)
нижче середнього	30–35 (низька інтенсивність)	45–50 (низька інтенсивність)	75–80 (субмаксимальна інтенсивність)
середній	35–45 (низька інтенсивність)	50–60 (середня інтенсивність)	80–85 (субмаксимальна інтенсивність)
вище середнього	45–50 (низька інтенсивність)	60–65 (середня інтенсивність)	80–85 (субмаксимальна інтенсивність)
високий	45–50 (низька інтенсивність)	65–70 (середня інтенсивність)	85–100 (максимальна інтенсивність)

Під час визначення інтенсивності фізичного навантаження за показниками МПК необхідно керуватися рекомендаціями фахівців оздоровчого тренування [55]. Для осіб із високим РФС тренувальні навантаження мають бути в межах 65–75 % МСК. Тривалість занять повинна становити 30–50 хв. при потужності навантажень 65 % МСК і 10–25 хв. – при потужності 70–75 % МСК. При РФС вищому за середній раціональними вважаються навантаження в діапазоні 60–70 % МСК. В осіб із середнім РФС тренувальні навантаження повинні становити 50–65 % МСК. Для осіб із низьким і нижчим за середній РФС рекомендована потужність навантаження 40–50 % МСК

На практиці інтенсивність фізичних навантажень визначають за рівнем частоти серцевих скорочень (ЧСС). Пульсові режими фізичних навантажень розраховують на основі віку, показників ЧСС та рівня фізичного стану. Максимальну інтенсивність характеризує ЧСС, розрахована за формулою: $220 - \text{вік (роки)}$. Орієнтовний пульсовий режим навантажень тренувального

характеру відповідає значенням, розрахованим за формулами: чоловіки – $110 + N - A$; жінки – $120 + N - A$, де N – інтенсивність навантажень у % від МСК, A – вік у роках.

Відповідно до початкового рівня фізичного стану студентів, ми розробили оптимальні пульсові режими для молоді 20 років для виконання фізичних навантажень циклічного характеру, які подано в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Пульсові режими для занять студентів циклічними вправами

Пульсові режими	Групи з різним рівнем фізичного стану									
	Перша (низький)		Друга (нижче середнього)		Третя (середній)		Четверта (вище середнього)		п'ята (високий)	
	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д
ЧСС гранично допустима	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
ЧСС для відновлювальних навантажень	130	130	130	130	120	120	120	120	120	120
ЧСС для навантажень тренувального характеру (10 хв)	175	180	180	185	180	185	173	175	170	175
ЧСС для навантажень тренувального характеру (20 хв)	165	170	170	175	172	175	165	167	162	165
ЧСС для навантажень тренувального характеру (30 хв)	157	160	160	165	122	160	155	160	150	155
ЧСС для навантажень тренувального характеру (40 хв)	145	147	147	150	150	155	145	150	142	145
ЧСС для навантажень тренувального характеру (50 хв)	135	137	137	140	140	145	135	137	132	135
ЧСС для навантажень тренувального характеру (60 хв)	125	127	127	130	130	135	128	130	120	125

Результати, подані в таблиці, показують, що гранично допустимий пульс у студентів не повинен перевищувати 200 уд./хв. Пульсовий режим для відновлювальних навантажень (туризм, їзда на велосипеді, веслування тощо) не повинен перевищувати 120 – 130 уд./хв.

Пульсовий режим для навантажень тренувального характеру різний залежно від тривалості виконання фізичної вправи. Наприклад, для 20-хвилинного навантаження пульсовий режим повинен перебувати в межах 162–175 уд./хв, а для 40-хвилинного – 142–155 уд./хв.

Оскільки тренувальний і оздоровчий ефект залежить від співвідношень інтенсивності та тривалості вправ, відповідно до результатів досліджень Л. Я. Іващенко, О. Л. Благій, Ю. А. Усачева [55], запропонована номограма для визначення тренувального пульсу при конкретній тривалості оздоровчого тренування (рис. 3.1).

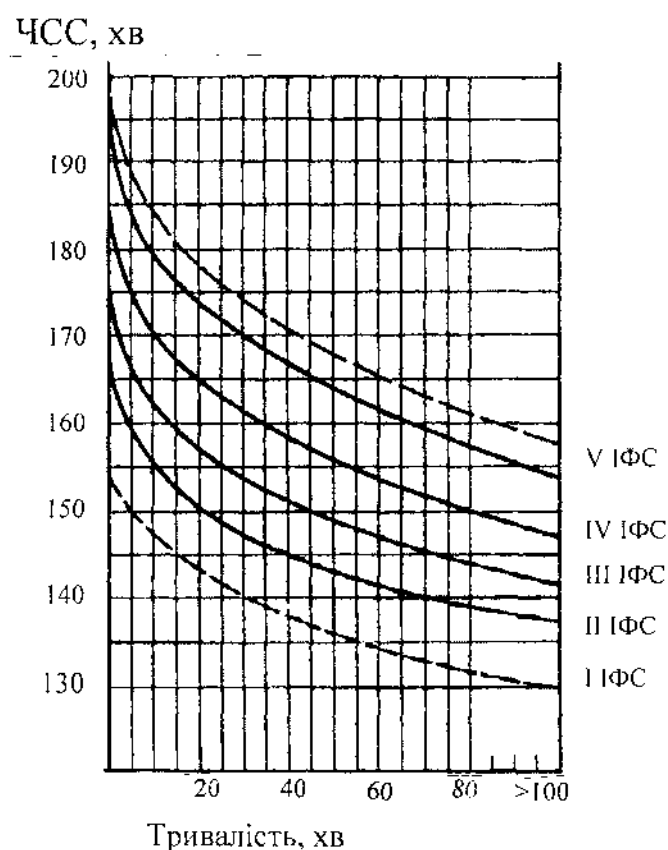


Рис. 3.1. Номограма для визначення тренувального пульсу при навантаженнях різної тривалості у студентів із різним рівнем фізичного стану

Методика розрахунку пульсових режимів: із точки, відповідній конкретній тривалості навантаження, проводиться перпендикуляр до перетину з кривою для конкретного рівня фізичного стану. Точка перетину з'єднується з вертикальною прямою, на якій позначено пульсовий режим. Верхньою межею пульсового режиму занять є дані вищезазначеного рівня.

Підбір орієнтовної швидкості вправ циклічної спрямованості визначається відповідно до рисунка 3.2 і таблиці 3.5.

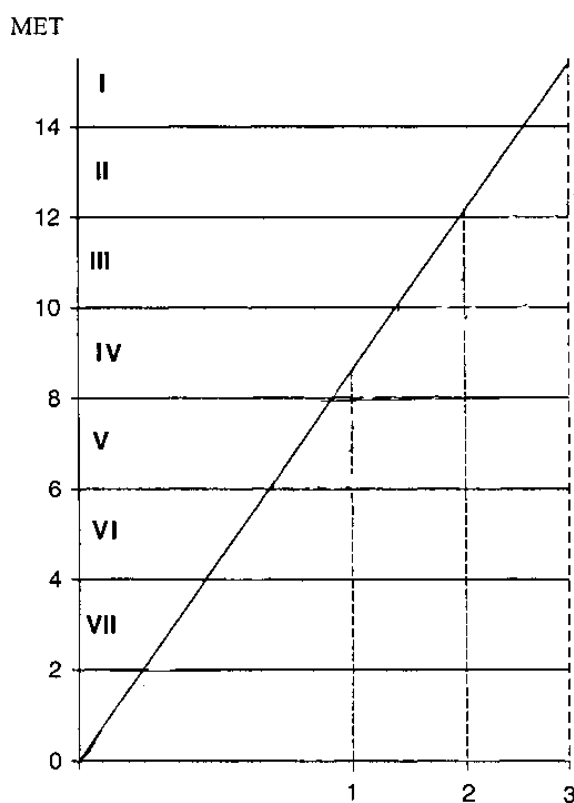


Рис. 3.2. Номограма для визначення орієнтовної інтенсивності циклічних фізичних вправ для студентів з різним рівнем фізичного стану

Для цього необхідно точку, відповідну конкретному рівню фізичного стану (1 – низький, нижче середнього; 2 – середній; 3 – вище середнього, високий), з'єднати з висхідною лінією. Раціональні рівні фізичних навантажень позначені на косій лінії цифрами 1, 2 і 3. Діапазон раціональних рівнів навантажень перебуває між цифрами 1–1 (1 – на горизонтальній і 1 – на косій лініях) для низького, нижче середнього рівнів фізичного стану, 2–2 – для середнього; 3–3 – для вище середнього та високого рівнів фізичного стану.

Таблиця 3.5

**Орієнтовна швидкість виконання студентами окремих видів
фізичних вправ**

Група вправ	Фізичні вправи				
I > 14 MET*	Біг 13–14 км/г	Велосипед 21,5–22 км/г	Лижі 10–12,5 км/г	Веслування 110 м/хв	Плавання 55 м/хв
	Спортивні ігри з елементами змагань, гірський, водний туризм, швидкі танці, гімнастичні вправи в швидкому темпі, з обтяженнями, водні лижі, гірськолижний спорт				
II 12–14 MET	Біг 10,5–12 км/г	Велосипед 21–21,5 км/г	Лижі 9–10 км/г	Веслування 100–110 м/хв	Плавання 50–52 м/хв
	Спортивні ігри з елементами змагань, гірський, водний туризм, швидкі танці, гімнастичні вправи в швидкому темпі, з обтяженнями, водні лижі, гірськолижний спорт				
III 10–12 MET	Біг 6–8 км/г	Велосипед 20–21 км/г	Лижі 8,5–9 км/г	Веслування 90–95 м/хв	Плавання 45–50 м/хв
	Велотренажер 2,1–2,3 Вт / кг, спортивні ігри, водний, гірський туризм, швидкі танці, гімнастичні вправи в швидкому темпі, з обтяженнями, водні лижі, гірськолижний спорт				
IV 8–10 MET	Біг 6–8 км/г	Велосипед 16,5–20 км/г	Лижі 6,5–8 км/г	Веслування 80–90 м/хв	Плавання 30–40 м/хв
	Велотренажер 2,1–2,3 Вт / кг, спортивні ігри, водний, гірський туризм, швидкі танці, гімнастичні вправи в швидкому темпі, з обтяженнями, водні лижі, гірськолижний спорт				
V 6–8 MET	Ходьба 5–6,5 км/г	Велосипед 10–16 км/г	Лижі 6–6,5 км/г	Веслування 65–80 м/хв	Плавання 15–30 м/хв
	Біг підтюпцем, велотренажер 1,1–1,5 Вт / кг, настільний теніс, теніс, туризм, танці, гімнастичні вправи				
VI 4–6 MET	Ходьба 3–5 км/г	Велосипед 10–16 км/г	Веслування 80–90 м/хв	Плавання 55 м/хв	Велотренажер 1,1–1,5 Вт/кг
VII < 4 MET	Прогулянки	Велосипед <7 км/г	Веслування <50 м/хв	Вільне плавання	Велотренажер <0,6 Вт/кг

* MET – метаболічна одиниця, 1 МЕТа дорівнює рівню основного обміну.

Витрати енергії під час виконання різноманітних фізичних вправ можна визначити за допомогою спеціальних таблиць (табл. 3.6)

Таблиця 3.6

Витрати енергії на різні види фізичних навантажень

(М. М. Амосов, А. Я. Бендет)

Вид фізичних навантажень	Витрати енергії (ккал/хв.)
Біг зі швидкістю 8 км/год	9,5
Біг зі швидкістю 180 м/хв	12,5
Біг зі швидкістю 320 м/хв	22,4
Ходьба на лижах перетятою місцевістю	9,9 – 15,9
Їзда на велосипеді зі швидкістю 8 км/год	4,5
Їзда на велосипеді зі швидкістю 15 км/год	5,2 – 7
Плавання	5 – 12,4
Веслування	4,1 – 11,2
Волейбол	3,5
Теніс	7,1
Бадмінтон	6,4
Баскетбол	11,2
Футбол	8,9 – 13,3

Спираючись на наукові дослідження [55], також було рекомендовано студентам способи розрахунку ефективного рівня частоти серцевих скорочень під час виконання вправ аеробного характеру за формулами: 1) $220 - \text{вік} = \text{макс. ЧСС}$; 2) $\text{макс.ЧСС} - \text{ЧСС спокою} = \text{тренув.ЧСС}$; 3) $\text{тренув.ЧСС} \times 0,6 + \text{ЧСС спокою} = \text{нижній межі ЧСС}$; 4) $\text{тренув.ЧСС} \times 0,85 + \text{ЧСС} = \text{верхній межі ЧСС}$; 5) ефективний рівень ЧСС знаходиться між нижньою та верхньою межею ЧСС.

Для бігових навантажень пульсовий режим визначається з урахуванням фізичного стану студентів та величини дистанції. Для досягнення

тренувального ефекту для триразових занять протягом тижня тривалість бігу повинна бути не менше як 30 хв. (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

**Пульсові режими під час бігових навантажень в осіб різного віку
(за Б. З. Сагіяним)**

Вік, років	Мінімальний рівень	Оптимальний рівень	Максимальний рівень
20	150	185	200
25	145	175	195
30	140	172	190

Е. Г. Мільнер [100] розробив принципи оздоровчого бігу, які забезпечують високу його ефективність: навантаження повинно відповідати функціональним можливостям організму; біг повинен приносити задоволення; бігти потрібно легко: темп і ритм повинні бути вільними й ритмічними; бігати через день; бігати одному; бігові навантаження повинні приносити бадьорість, а не втоми.

Тривалість початкового етапу оздоровчого бігу становить від 0,5 до 1,5 року. Відрізки бігу поступово збільшуються, темп бігу лишається стабільним. Е. Г. Мільнер пропонує використовувати двотижневі мікроцикли з оптимальним співвідношенням роботи відповідно до рівня фізичної підготовленості (табл. 3.8)

Таблиця 3.8

**Розподіл бігових навантажень у двотижневому мікроциклі
залежно від стажу фізкультурно-оздоровчих занять**

Стаж занять	Дні 1-го тижня							Дні 2-го тижня						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
До 6 місяців	–	–	20	–	20	–	20	–	–	20	–	20	–	20
6–12 місяців	–	–	20	–	20	–	30	–	–	20	–	20	–	30
2–3 роки	–	–	30	–	20	–	60	–	–	30	–	20	–	40
5–6 років	–	20	40	–	20	–	120	–	10	40	–	20	–	90

Для студентів рекомендували систему аеробних навантажень, розроблену К. Купером (табл. 3.9). Програма передбачала нарахування балів для осіб залежно від дистанцій бігу і часу подолання відстані.

Таблиця 3.9

Тренувальна програма бігу (за К. Купером)

Тиждень	Дистанція, км	Час, хв, с	Кількість, разів	Бали за тиждень
Навчальний курс				
1	1,5	13,30	5	10
2	1,5	13,00	5	10
3	1,5	12,45	5	10
4	1,5	11,45	5	10
5	1,5	11,00	5	15
6	1,5	10,30	5	15
І рівень підготовленості				
7	1,5	9,45	5	20
8	1,5	9,30	5	20
9	1,5	9,15	5	20
10	1,5	9,00	3	21
	2,5	16,00	2	
11	1,5	8,45	3	21
	2,5	15,00	2	
12	1,5	8,30	3	24
	2,5	14,00	2	
13	1,5	8,15	3	24
	2,5	13,30	2	
14	1,5	7,55	3	27
	2,5	13,00	2	
15	1,5	7,45	2	30

Закінчення таблиці 3.9

	2,5	12,30	2	
	3,0	18,00	1	
16	2,5	11,55	2	31
	3,0	17,00	2	
II рівень фізичної підготовленості				
8	1,5	9,00	3	21
	2,5	16,00	2	
9	1,5	8,45	3	21
	2,5	15,00	2	
10	1,5	8,15	3	24
	2,5	13,30	2	
11	1,5	7,55	3	27
	2,5	13,00	2	
12	1,5	7,45	2	
	2,5	12,30	2	
	3,0	18,00	1	
13	2,5	11,55	2	31
	3,0	17,00	2	
III рівень фізичної підготовленості				
7	1,5	8,30	3	24
	2,5	14,00	2	
8	1,5	7,55	3	30
	2,5	13,00	2	
9	1,5	7,45	2	30
	2,5	12,30	2	
	3,0	18,00	1	
10	2,5	11,55	2	31
	3,0	17,00	2	

Під час програмування виконання фізичних вправ, відповідно до рекомендацій Л. Я. Іващенко, О. Л. Благій, Ю. А. Усачева, необхідно визначити вид (або спрямованість) рухової активності, інтенсивність занять, тривалість вправ, кількість занять у тиждень або впродовж дня, темпи збільшення навантаження протягом тижня або місяця. Для конкретизації зазначених положень було розроблено алгоритм побудови програми індивідуального фізкультурно-оздоровчого заняття, який передбачає такі послідовні дії:

1. Визначити фактичний початковий рівень фізичного стану (здоров'я, функціональні можливості, фізичний розвиток, фізична підготовленість) і мотивацію до рухової активності особи, яка приступає до занять фізичними вправами.

2. З'ясувати ступінь відхилення індивідуальних параметрів фізичного стану від вікових та санітарно-гігієнічних норм.

3. Визначити можливі обмеження і протипоказання під час виконання фізичних вправ.

4. Окреслити сутність та особливості корекції фізичного стану відповідно до виявлених відхилень.

5. Сформулювати мету й головні завдання занять фізичними вправами.

6. Встановити спрямованість і раціональні обсяги рухової активності.

7. Визначити параметри та режими фізичних навантажень (гранично допустимі, оптимальні, тренувальні).

8. Схарактеризувати етапи фізкультурно-оздоровчих занять.

9. Підібрати адекватні методи педагогічного контролю і самоконтролю.

10. Корекція змісту індивідуальної фізкультурно-оздоровчої програм занять відповідно до отриманого результату.

3.1.3 Самоконтроль фізичного стану студентів у процесі фізкультурно-оздоровчих занять

Самоконтроль – це система спостережень за своїм здоров'ям, фізичним розвитком, функціональним розвитком, здатністю долати фізичні навантаження. Дані самоконтролю допомагають планувати фізичні навантаження відповідно до індивідуальних особливостей організму школярів, запобігати перевтомі. У процесі самоконтролю враховують об'єктивні й суб'єктивні показники.

Найважливіший об'єктивний показник самоконтролю – фізичний стан. Визначення рівня фізичного стану дозволяє контролювати адаптацію організму до фізичних навантажень, визначати ефективність занять і вносити корективи в розроблену програму.

Для визначення фізичного стану використовувалися експрес-методи. Система КОНТРЕКС-1 [40] враховує функціональний стан організму, наявність чинників ризику серцево-судинних захворювань, характер рухової активності і складається з 8 тестів, результати яких оцінюють таким способом:

1. Вік. За кожен рік життя нараховується один бал. Наприклад, у віці 23 років нараховується 23 бали.

2. Маса тіла. Хто має нормальну масу тіла отримує 30 балів. За кожен додатковий кілограм маси, розрахований за наведеними нижче формулами, віднімається 1 бал:

$$\text{чоловіки: } 50 + (\text{ріст} - 150) \times 0,75 + \frac{\text{вік} - 21}{4}$$

$$\text{жінки: } 50 + (\text{ріст} - 150) \times 0,32 + \frac{\text{вік} - 21}{5}$$

3. Артеріальний тиск. Хто має нормальний АТ отримує 30 балів. За кожні 0,7 кПа систолічного або діастолічного тиску (для переведення величин, розрахованих за формулами систолічного або діастолічного тиску в кілопаскалі, потрібно знайдений результат помножити на 0,1333) вище розрахункових величин, що визначаються за наведеними нижче формулами, з загальної суми віднімається 1 бал:

Чоловіки:

$$AT_{\text{сист.}} = 109 + 0,5 \times \text{вік} + 0,1 \times \text{маса тіла}$$

$$AT_{\text{діаст.}} = 74 + 0,1 \times \text{вік} + 0,15 \times \text{маса тіла}$$

Жінки:

$$AT_{\text{діаст.}} = 102 + 0,7 \times \text{вік} + 0,15 \times \text{маса тіла}$$

$$AT_{\text{діаст.}} = 78 + 0,17 \times \text{вік} + 0,1 \times \text{маса тіла}.$$

4. Куріння. Той, хто не курить, отримує 30 балів. За кожну випалену сигарету протягом дня із загальної суми віднімається 1 бал.

5. Алкоголь. Той, хто не вживає алкоголю, отримує 30 балів. За кожні 100 г алкогольного напою, вживаного не рідше одного разу на тиждень, з набраної суми віднімається 2 бали. Епізодичний прийом алкоголю не враховується.

6. Пульс у стані спокою. За кожен удар нижче 90 нараховується 1 бал. Наприклад, пульс 70 за 1 хв. дає 20 балів і т. д., при пульсі 90 і вище бали не нараховуються.

7. Відновлюваність пульсу. Після 5 хв. відпочинку в положенні сидячи вимірюється пульс за 1 хв., потім виконується 20 глибоких присідань протягом 40 с. Через 2 хв відпочинку сидячи, пульс знову вимірюється за 10 с і результат множиться на 6. Відповідність пульсу початковій величині дає 30 балів, перевищення на 10 ударів – 20 балів; на 15–10 балів, на 20 – 5 балів, понад 20 – з загальної набраної суми віднімається 10 балів.

8. Загальна витривалість визначається непрямым шляхом без використання тестів із фізичними навантаженнями. Виконання вправ на розвиток витривалості (біг, плавання, їзда на велосипеді, біг на лижах, веслування та ін.) щодня протягом не менше 15 хв. при пульсі 170 мінус вік у роках (максимально – 185 мінус вік у роках) дає 30 балів, їх виконання 4 рази на тиждень – 25 балів, 3 рази – 20 балів, 2 рази – 10 балів, 1 раз – 5 балів, жодного разу і при недотриманні описаних вище умов – бали не нараховуються (за ранкову гігієнічну гімнастику бали також не нараховуються).

Після підсумовування отриманих балів визначається фізичний стан, що відповідає певній сумі балів (3.10).

Таблиця 3.10

Шкала визначення рівня фізичного стану за методикою КОНТРЕКС-1

Рівень фізичного стану	Сума балів
Низький	менш ніж 90
Нижче середнього	91–120
Середній	121–170
Вище середнього	171–200
Високий	понад 200

У студентів, сума балів яких за діагностичною системою КОНТРЕКС-1 не перевищує 120, зниження працездатності зумовлюється насамперед наявністю чинників ризику серцево-судинних захворювань. Тому людям із низьким та нижче середнього рівнями фізичного стану необхідне більш глибоке лікарське обстеження із застосуванням інструментальних методів дослідження і функціональних проб для виявлення станів на межі норми і патології або прихованої патології. Крім того, особам із вираженими ризик-факторами необхідні спеціальні програми фізичних вправ з коригуючим впливом.

Це тест досить інформативний, проте він не містить тестів, які дозволяють оцінити рівень адаптації до фізичного навантаження. Тому більш об'єктивні експрес-методи контролю другої підгрупи, які включають функціональні показники і рухові тести, в.а-1 наприклад, КОНТРЕКС-2 [40].

Так само, як і в попередніх бальних системах, результати тестування порівнюються з нормативами і за ступенем відхилення їх від належних величин нараховуються або знімаються відповідні бали:

1. Вік
2. Маса тіла
3. АТ
4. Пульс в стані спокою

Оцінюється так само, як в системі КОНТРЕКС-1

5. Гнучкість. Оцінюється шляхом максимального нахилу тулуба вперед (в см) із випрямленими в колінах ногами на сходинці з нульовою відміткою на рівні стоп. Дотик пальцями позначки нижче нульової точки і збереження позиції не менше як 2 с характеризує хорошу рухливість хребетного стовпа, вище – недостатню. Кожен сантиметр нижче нульової точки, рівний або вищий нормативної величини, яка представлена в таблиці 3.11, оцінюється в один бал, вище – бали не нараховуються. Тест проводиться три рази поспіль і зараховується кращий результат.

6. Швидкість. Оцінюється естафетним тестом по швидкості захоплення сильною рукою падаючої лінійки. За кожен сантиметр, рівний і менший нормативної величини, нараховується 2 бали. Виконання тесту: в положенні стоячи сильніша рука з розігнутими пальцями витягнута вперед. Асистент бере 40-сантиметрового лінійку і встановлює її паралельно долоні на відстані 1–2 см. Нульова відмітка лінійки знаходиться на рівні нижнього краю долоні. Після команди «Увага!» асистент протягом 5 с повинен опустити лінійку. Перед випробуванням стоїть завдання якомога швидше стиснути пальці в кулак і затримати падіння лінійки. Вимірюється відстань (в см) від нижнього краю долоні до нульової позначки лінійки. Тест проводиться 3 рази поспіль і зараховується кращий результат.

7. Динамічна сила. Динамічна сила м'язів ніг оцінюється максимальною висотою стрибка вгору з місця. За кожен сантиметр, рівний та той, який перевищує нормативну величину, нараховуються 2 бали.

Виконання тесту: обстежуваний стає боком до стіни поруч із вертикально закріпленою вимірювальною шкалою (учнівська лінійка довжиною 1 м) і торкається шкали піднятої вгору більш активною рукою, не відриваючи п'яток від підлоги. Потім він відходить від стіни на відстань від 15 до 30 см і вистрибує вгору, відштовхуючись двома ногами. Більш активною рукою він повинен торкнутися шкали якомога вище. Різниця між значеннями першого і другого торкання характеризує висоту стрибка. Виконується три спроби, зараховують кращий результат.

8. Швидкісна витривалість. Підраховується максимальна частота підйому прямих ніг до кута 90° з положення лежачи на спині за 20 с. За кожен підйом, рівний та той, що перевищує по рахунку нормативне завдання, нараховується 4 бали.

Таблиця 3.11

Нормативи рухових тестів для оцінки фізичної підготовленості

Вік, років	Гнучкість, см		Швидкість, см		Динамічна сила, см		Швидкісна витривалість, кількість повторів		Силова витривалість, кількість		Загальна витривалість (біг)			
	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	10-хвилинний, м		2000 м, хв	1700 м, хв
											Ч	Ж	Ч	Ж
19	9	10	13	15	57	41	18	15	23	21	3000	2065	7.00	8.43
20	9	10	13	15	56	40	18	15	22	20	2900	2010	7.10	8.56
21	9	10	14	16	55	39	17	14	22	20	2800	1960	7.20	9.10
22	9	10	14	16	53	38	17	14	21	19	2750	1920	7.30	9.23
23	8	9	14	16	52	37	17	14	21	19	2700	1875	7.40	9.36
24	8	9	15	17	51	36	16	13	20	18	2650	1840	7.50	9.48

9. Швидкісно-силова витривалість. Вимірюється максимальна частота згинання рук у позиції лежачи за 30 с із нарахуванням 4 балів за кожне згинання, рівне та те, яке перевищує нормативні величини. Жінки виконують згинання рук у позиції упору на колінах.

10. Загальна витривалість. У фізично малоактивних людей вона визначається непрямим шляхом (як у системі КОНТРЕКС-1). У фізично підготовлених осіб, що тренуються не менше 6 тижнів, загальна витривалість при самостійному тестуванні оцінюється в природних умовах по 10-хвилинному бігу на максимально можливу відстань. За виконання нормативу нараховується 30 балів і 15 балів – за кожні 50 м дистанції, що перевищує цю

величину. Якщо віковий норматив не виконаний, то з 30 балів віднімають по 5 балів за кожні 50 м.

Для тестування загальної витривалості в організованій групі людей, що займаються, використовуються забіги на 2000 м (для чоловіків) і 1700 м (для жінок). Показані результати порівнюються з контрольними нормативами (табл. 3). За виконання нормативної вимоги нараховується 30 балів і за кожні 10 с менше цієї величини додають по 15 балів. За кожні 10 с, що перевищує віковий норматив, з 30 балів віднімають 5.

11. Відновленість пульсу. Для початківців заняття фізичними вправами або ті, хто займається ними менше 6 тижнів, відновленість пульсу оцінюється так само, як в системі КОНТРЕКС-1.

Через 6 тижнів занять ті, хто регулярно виконує фізичні вправи, відновленість оцінюють через 10 хв після закінчення 10-хвилинного бігу або бігу на 2000 м для чоловіків і 1700 м для жінок, порівнюючи його з вихідним (до початку бігу). Збіг величин дає оцінку в 30 балів, перевищення до 10 ударів – 20 балів, до 15 – 10 балів, до 20 – 5 балів, при перевищенні більше як 20 ударів із загальної суми необхідно відняти 10 балів. Після підрахування отриманих балів за шкалою оцінок визначають рівень фізичного стану (3.12)

Таблиця 3.12

Шкала визначення рівня фізичного стану за методикою КОНТРЕКС-2

Рівень фізичного стану	Сума балів
Низький	менше ніж 50
Нижче середнього	51–90
Середній	90–161
Вище середнього	161–250
Високий	більше ніж 250

Для визначення фізичного стану студентів рекомендувався тест К. Купера, який полягає у подоланні бігом або ходьбою за мінімальний час дистанції, що дорівнює 1,5 милі (2414 м), або подоланні максимальної дистанції

за 12 хв. із наступним зіставленням результатів зі шкалою оцінки аеробної продуктивності та фізичного стану (табл. 3.13).

Таблиця 3.13

**Градация фізичного стану за результатами 12-хвилинного тесту
(за К. Купер), км**

Градация фізичного стану	Вік, років			
	Молодші за 30	30–39	40–49	50 і старші
Дуже поганий	<1,6(<1,5) ¹	<1,5(<1,4)	<1,4(<1,2)	<1,3(<1,0)
Поганий	1,6-2,0 (1,5-1,8)	1,5-1,8 (1,4-1,7)	1,4-1,7 (1,2-1,5)	1,3-1,6 (1,0-1,3)
Задовільний	2,01-2,4 (1,81-2,1)	1,81-2,2 (1,71-2,0)	1,71-2,1 (1,51-1,8)	1,61-2,0 (1,31-1,7)
Добрий	2,41-2,8 (2,11-2,6)	2,21-2,6 (2,01-2,5)	2,11-2,5 (1,81-2,3)	2,01-2,4 (1,71-2,2)
Дуже добрий	більше ніж 2,8 (більше ніж 2,6)	більше ніж 2,6 (більше ніж 2,5)	більше ніж 2,5 (більше ніж 2,3)	більше ніж 2,4 (більше ніж 2,2)

Примітки:

¹В дужках наведені розміри дистанції для жінок

До способів визначення фізичного стану студентів можна віднести і методики, які прогнозують результати за фізіологічними та функціональними показниками, що за реєстровані в стані спокою [121]: вік, ріст, маса тіла, ЧСС в стані м'язового спокою (після 5-хвилинного відпочинку сидячи), АТ. Цей метод використовують здебільшого для попередньої оцінки рівня фізичного стану, оскільки для нетренованих людей, які ведуть малорухливий спосіб життя, виконання тестових вправ може привести до надмірного навантаження.

Для розрахунку очікуваного рівня фізичного стану у хлопців запропонована формула:

$$X = \frac{700 - 3 \times ЧСС_{п.} - 2,5 \times АТ_{ср.} - 2,7 \times вік + 0,28 \times маса \text{ тіла}}{350 - 2,6 \times вік + 0,21 \times ріст}$$

де X – показник, еквівалентний рівню фізичного стану;

ЧСС_{п.} – частота серцевих скорочень у стані спокою;

АТ_{ср.} – середній артеріальний тиск, розрахований за формулою:

$$АТ_{ср.} = \frac{АТ_{сист.} - АТ_{диаст.}}{3} + АТ_{диаст.}$$

Зіставлення значень X зі шкалою оцінки визначає прогнозований рівень фізичного стану хлопців (3.14).

Таблиця 3.14

Шкала визначення рівня фізичного стану за методикою О. А. Пірогової

Рівень фізичного стану	Сума балів
Низький	менш ніж 0,375
Нижче середнього	0,376–0,525
Середній	0,526–0,675
Вище середнього	0,670–0,825
Високий	більш ніж 0,825

Визначення рівня фізичного стану дозволило розробити оптимальні параметри фізкультурно-оздоровчих занять. У процесі виконання фізичних вправ важливе значення має поточний самоконтроль, мета якого – оцінка ефективності одного або декількох занять, циклу тренування для внесення необхідної корекції в тренувальний режим. Такий контроль передбачає самостійні спостереження за станом свого здоров'я в процесі занять фізичними вправами з аналізом ряду суб'єктивних і об'єктивних показників, що свідчать про адекватність тренувальних навантажень і їх оздоровчої ефективності.

До суб'єктивних показників відносяться самопочуття, апетит, сон, бажання займатися фізичними вправами, працездатність та ін. Свої суб'єктивні показники студенти оцінювали за допомогою загальноприйнятих показників (табл. 3.15).

Самопочуття досить точно відбиває зміни, що відбуваються в організмі під впливом занять фізичними вправами. Як правило, позитивні зміни – зростання рівня фізичного стану, розширення функціональних резервів організму, які супроводжуються поліпшенням настрою, бадьорістю, припливом сил, жагою діяльності. І, навпаки, якщо навантаження на заняттях підібране невірно, перевищує можливості організму, поступово накопичується втома, на

яку організм реагує появою безсоння або підвищеною сонливістю, головним болем, втратою апетиту, дратівливістю.

Таблиця 3.15

Суб'єктивні показники оцінювання фізичного стану учнів

Показник	Дата		
	Після сну	Перед тренуванням	Після тренування
Настрій	Добрий	Добрий	Відмінний
Самопочуття	Задовільне	Добре	Добре
Утома	—	—	Середня
Працездатність	Знижена	Звичайна	Звичайна
Сон	—	—	Нормальний
Апетит	Добрий	Добрий	Підвищений
Потовиділення	Немає	—	Рясне
Бажання	Без бажань	Із задоволенням	—

Може з'явитися відчуття затиснення у грудях і біль в області серця. При зростанні втоми порушується і координація рухів, тому немає почуття задоволення від вправ або роботи, що вимагає точних рухів. Результати спостережень лягли в основу нормування фізичних навантажень.

За ЧСС, яка вимірюється в стані м'язового спокою вранці (після сну лежачи в ліжку), можна судити про ступінь економізації роботи серця під впливом фізичного тренування і зростанні його функціонального резерву. Підвищення тренуваності супроводжується зниженням пульсу. Під час систематичних заняттях фізичними вправами з адекватно підібраним навантаженням через 2–3 місяці ЧСС у здорових людей може знизитися на 10 і більше ударів в хвилину. Визначення ЧСС безпосередньо після тренувального навантаження і у відновлювальному періоді дає орієнтоване уявлення про вплив навантаження на стан серцево-судинної системи.

Важливо в процесі фізкультурно-оздоровчих занять визначати ступінь втоми студентів для корекції фізичного навантаження (табл. 3.16).

Таблиця 3.16

Визначення ступеня втоми учнів у процесі виконання фізичних вправ

Об'єкт спостереження	Ознаки втоми		
	Низький ступінь	Середній ступінь	Високий (неприпустимий) ступінь
Колір шкіри обличчя	Невелике почервоніння	Значне почервоніння	Різде почервоніння, побліднення або синюшність
Міміка, мова	Міміка звичайна, мова чітка	Вираз обличчя напружений, мова ускладнена	Виразне страждання на обличчі, мова вкрай ускладнена або неможлива
Потовиділення	Невелике	Велике потовиділення верхньої половини тіла	Різде потовиділення верхньої половини тіла та поясничного відділу, виступання солі
Дихання	Прискорене	Дуже прискорене	Дуже прискорене, поверхове, з окремими глибокими вдихами, безладне
Характер рухів	Бадьорий хід	Непевний крок, погойдування	Різде гойдання, тремтіння, змушена поза з опорою, падіння

Відповідно до зовнішніх ознак втоми підвищується, знижується або припиняється фізичне навантаження. Також у школярів формували вміння самоконтролю в процесі виконання фізичних вправ.

Якісну інформацію для самоконтролю дає вимірювання артеріального тиску (АТ) вранці у стані спокою. Нестійкість АТ при повторних вимірах може свідчити про нервово-судинної розлади і перевтому. Про це свідчить і стійке підвищення мінімального (діастолічного) артеріального тиску. У здорової тренованої людини після фізичного навантаження максимальне АТ може бути підвищеним, а мінімальне залишається на початковому рівні або знижується (пульсовий тиск збільшується).

Частота дихання – важливий функціональний показник. У спокійному стані здорова людина, зазвичай, здійснює 16–20 дихальних циклів. Під впливом регулярних занять фізичними вправами глибина дихання збільшується, а частота зменшується, доходячи у тренованих людей до 8–10 циклів за 1 хв.

Для поточного самоконтролю аналізують зміни маси тіла, яка є об'єктивним показником фізичного розвитку, стану здоров'я та правильності тренувального режиму. Зазвичай, на початку регулярних занять фізичними вправами (перші 2–3 тижнів) маса тіла, особливо в людей із перевищенням її, дещо знижується (на 1,5–2 кг) завдаки втраті води і зменшенню жирового прошарку. Надалі при правильному тренуванні маса тіла стабілізується (якщо тренування не спрямоване на зниження надмірної маси). Після великих за обсягом та інтенсивності фізичних навантажень (одноразових) спостерігається різке зниження маси тіла на декілька кілограмів, але потім відбувається швидке (протягом 1–1,5 діб) її відновлення.

Під час систематичних і правильно дозованих фізичних навантажень уже через 5–6 занять починає розвиватися тренувальний ефект, який проявляється в економізації фізіологічних реакцій на навантаження, розвитку певних рухових навичок, удосконаленні регуляторних механізмів. Тому для досягнення оптимального ефекту і корекції фізичних навантажень через кожні 5–6 фізкультурно-оздоровчих занять рекомендується проводити контрольні тестування зі стандартним навантаженням. При цьому оцінювалися у зіставленні з вихідним рівень фізіологічні реакції на фізичне навантаження або результат виконання контрольного тесту. З урахуванням отриманих даних

вносилися поправки в тренувальні фізкультурно-оздоровчі програми. Більш повна корекція тренувальних навантажень проводиться через кожні 8–10 тижнів занять після чергового визначення рівня фізичного стану за допомогою вищеописаних методик.

3.2 Методика навчання студентів програмувати фізкультурно-оздоровчі заняття

На основі аналізу літературних джерел, практики роботи вищих навчальних закладів, а також системного підходу як методологічної основи дослідження було розроблено методику навчання студентів програмувати індивідуальні фізкультурно-оздоровчих заняття в позааудиторній роботі вищого навчального закладу, що охоплює дотримання визначеної мети, завдань, педагогічних умов, методів, засобів, форм та етапів навчання (рис. 3.3).

Науковцями встановлено, що зв'язки між завданнями, змістом, засобами, методами і формами організації навчання носять постійний, закономірний характер. Взаємозв'язок усіх компонентів навчального процесу у відповідних умовах закономірно забезпечує міцні й усвідомлені результати навчання. При порушенні цих зв'язків процес навчання не досягає поставленої мети.

Мета експериментальної роботи – сформувати у студентів навички програмування фізкультурно-оздоровчих занять відповідно до рівня фізичного стану. В основі розробленої методики навчання лежали такі основні принципи: врахування спортивної мотивації студентів; неперервність освіти; міждисциплінарний підхід до навчання; поступового переходу від інформаційного навчання до пошукового і творчого.

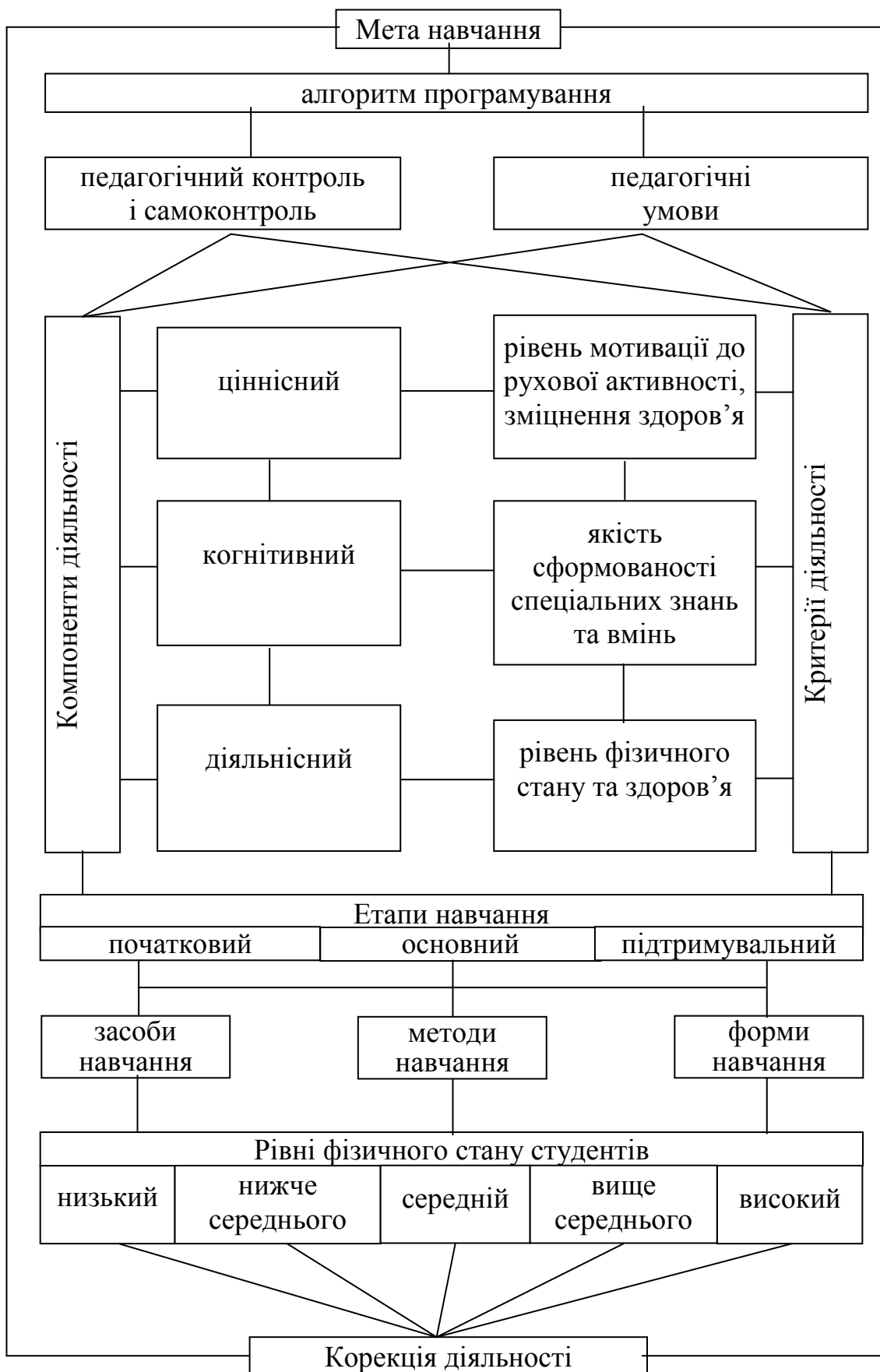


Рис. 3.3. Структура методики навчання студентів програмувати індивідуальні фізкультурно-оздоровчі заняття

Методика, спрямована на розвиток у студентів особистісних якостей, спеціальних знань, умінь і навичок, формування раціональної фізичної активності, що забезпечують високий рівень фізичного стану. В основі навчальної діяльності лежить формування у студентів ціннісного, когнітивного та діяльнісного компонентів.

Ціннісний компонент забезпечував формування інтересу та мотивації студентів до самостійних фізкультурно-оздоровчих занять. Формування мотивації студентів до самостійних занять фізичними вправами здійснювалося за допомогою трьох груп методів:

- різнобічний вплив на свідомість, почуття, волю студентів із метою формування в них поглядів і переконань (бесіда, розповідь, лекція, диспут, метод прикладу);

- організація діяльності й формування досвіду суспільної поведінки (педагогічна вимога, громадська думка, вправа, привчання, доручення, створення виховальних ситуацій);

- стимулювання поведінки й діяльності (змагання, заохочення, покарання).

Здійснюючи заохочення, дотримувалися таких правил:

- заохочували студента лише за ті досягнення, які стали результатом його власної праці;

- не заохочували більше одного разу за одне й те ж саме досягнення;

- хвалили за сумлінність, старанність, самостійність, а не за здібності та розум;

- заохочення проводили справедливо, об'єктивно й своєчасно; кожне заохочення аргументували.

Когнітивний складник передбачав формування системи знань і розвиток мислення студентів. Методика формування фізкультурно-оздоровчих знань ґрунтувалася на загальнопедагогічних положеннях і визначалася специфікою фізичного виховання. Тому теоретичний матеріал був органічно пов'язаний зі змістом практичної діяльності, що робило знання особливо значущими для

студентів. Інформація повідомлялася в процесі пояснення, бесід, виправлення типових та індивідуальних помилок, а вивчення гігієнічних правил супроводжували конкретними вимогами в процесі засвоєння вправ.

Методика повідомлення знань передбачала реалізацію міжпредметних зв'язків, що давало змогу краще зрозуміти причинно-наслідкову залежність між окремими компонентами техніки рухової дії та вплив фізичних вправ на організм.

Під час пояснення фізичних вправ повідомлялася і наголошувалася їх фізіологічна дія на організм людини. Орієнтовний зразок таких завдань подано в таблиці 3.17. Також значна увага приділялася системі дихання. Студентам наголошувалося, що під час виконання фізичних вправ ритм і частота дихання повинні бути узгоджені з рухами тіла. Безладне, з паузами або, навпаки, занадто часте дихання порушує ритм бігу, ускладнює координацію і не забезпечує достатньої вентиляції легень.

Таблиця 3.17

Опис фізичних вправи та їхня фізіологічна дія на організм людини

Опис вправ	Фізіологічна дія
В.п. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми, пальці схрещені 1–4 – кругові рухи в промене-зап'ястковому суглобі.	Підвищення рухових можливостей у промене-зап'ясткових суглобах. Активізація обмінних процесів у верхніх кінцівках.
В.п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1–4 – кругові рухи передпліччями.	Підвищення рухових можливостей у ліктьових суглобах. Активізація обмінних процесів у верхніх кінцівках.
В.п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Нахил голови уперед. 2. Те ж назад.	Підвищення рухових можливостей шийного відділу хребтового стовпа
В.п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі 1–4 – кругові рухи тулубом вліво; 1–4 – те ж вправо.	Підвищення рухових можливостей усіх відділів хребтового стовпа. Активізація дії серцево-респіраторної системи та внутрішніх органів.

Закінчення таблиці 3.17

В.п. – широка стійка ноги нарізно 1. Глибокий випад вліво, руки на підлозі. 2. Поворот вліво. 3. Поворот вправо. 4. В.п.	Підвищення рухових можливостей у колінних та тазостегнових суглобах. Активізація дії м'язів нижніх кінцівок.
В.п. – стійка обличчям до опори, руки на опорі 1. Мах лівою ногою назад; 2. В.п.; 3. Мах правою ногою назад; 4. В.п.	Підвищення рухових можливостей у колінних та тазостегнових суглобах. Активізація обмінних процесів у нижніх кінцівках
В.п. – основна стійка 1–4 – стрибки на одній нозі; 1–4 – стрибки на двох ногах.	Підвищення рухових можливостей у гомілко-ступневих суглобах. Активізація обмінних процесів у нижніх кінцівках, активізація серцево-респіраторної системи та внутрішніх органів.

Виконуючи вправи циклічного типу, намагайтеся дихати рівно і глибоко, роблячи акцент на видиху. Чим повнішим буде видих, тим глибшим буде вдих і тим кращою буде вентиляція легень. Однак у всьому необхідно почуття міри. Надмірно глибоке дихання може викликати перенасичення киснем і призвести до запаморочення.

Під час виконання силових вправ дихання залежить від стану напруженості м'язів – видих рекомендується робити в момент найбільшого м'язового напруження, а вдих – у момент найменшого. Затримка дихання, особливо під час максимального напруження може стати причиною короткочасної втрати свідомості внаслідок кисневого голодування мозку.

Крім того, через затримки дихання може значно збільшитися артеріальний тиск. Тому під час згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги вдих потрібно робити при згинанні рук, а видих – при розгинанні. Аналогічно при виконуючи інші силові вправи (зі своєю вагою чи із приладами).

Зважаючи на важливе значення правильного дихання під час виконання фізичних вправ, студентів ознайомлювали з основами дихальних вправ та їхньою фізіологічною дією на організм людини (табл. 3.18).

Таблиця 3.18

Опис дихальних вправ та їхній вплив на організм студентів

Опис вправ	Фізіологічна дія
Черевне дихання. В.п. – стійка ноги нарізно. Повільно вдихнути через ніс, випинаючи живіт. Видих, втягуючи живіт. Груди, плечі нерухомі.	Покращення травлення, зміцнення серця. Нормалізація кров'яного тиску. Зміцнення органів дихання. Покращення роботи печінки.
Повне дихання. Стоячи, сидячи, лежачи повільно вдихаємо, послідовно виконуючи три попередні дії. Поволі видихаємо у тому ж порядку: живіт, ребра, плечі.	Покращення травлення. Зміцнення серця. Нормалізація тиску крові. Оздоровлення лімфатичної системи. Зміцнення дихального апарату.
Сидячи, стоячи вдихи – видихи черевом, вдих черевом і через одну ніздрю поштовхами видихи. Те ж через іншу ніздрю.	Покращення роботи мозку. Попередження захворювань верхніх дихальних шляхів.
Сидячи робимо декілька вдихів і видихів черевом, потім робимо повний вдих і затримку дихання на 14 сек., потім видих і повторюємо ще 2 рази.	Запобігання захворюванню верхніх дихальних шляхів. Зміцнення органів дихання. Профілактика та лікування астми.
Стоячи повний вдих, підняти руки уперед, зігнути три рази руки, стиснуті у кулаки до плечей, видих нахилом, руки опустити вниз. Випростовуючись, цикл повторюємо 2 рази.	Зміцнення нервової системи. Очищення після дихальних отруєнь.

Основою діяльнісного компонента було навчання студентів умінь та навичок самостійного виконання фізичних вправ. Формування умінь і навичок

для самостійних фізкультурно-оздоровчих занять передбачало вивчення алгоритму програмування фізичних навантажень.

У процесі побудови програм самостійних занять фізичними вправами студенти дотримувалися таких методичних правил:

1. Поступове підвищення інтенсивності й тривалості фізичних навантажень. За низького вихідного рівня тренуваності зростання навантажень становить 3–5 % у день відносно досягнутого рівня, а після досягнення високих показників – менше. Зміна фізичних навантажень, здійснюється таким чином:

- збільшення кількості занять;
- збільшення тривалості занять;
- ускладнення умов виконання фізичних вправ;
- збільшення інтенсивності занять;
- зменшення тривалості відпочинку між вправами;
- збільшення складності й амплітуди рухів.

2. Різноманітність засобів. Ефективними засобами різнобічного тренування, яке включає в роботу велику кількість м'язів, є біг, ходьба на лижах, плавання, аеробіка й інші. В оздоровчому тренуванні повинні виконуватися вправи на витривалість (біг у низькому темпі та середньому), силові вправи для великих м'язових груп (присідання, піднімання ніг у висі на перекладині або гімнастичній стінці, перехід із положення лежачи в положення сидячи й т. д.), вправи для суглобів хребта, рук і ніг, а також у зміні положення тіла (нахили тулуба вперед, назад, у сторони тощо).

Для того, щоб процес комплексного оздоровчого 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 на заняттях різних засобів не тільки не сприяє зросту працездатності, але й може негативно вплинути на стан здоров'я. 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.

3. Системність занять. Систематичні заняття фізичними вправами дають позитивний вплив практично на всі органи та системи організму. Планування самостійних занять фізичними вправами спрямовано на досягнення єдиної мети, що полягає в зміцненні здоров'я, підтримки високого рівня фізичної та розумової працездатності. У процесі планування та проведення самостійних занять урахувалося, що в період підготовки й складання іспитів їх інтенсивність та обсяг доцільно дещо зменшувати.

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 аеробної витривалості застосовано рівномірний метод тренування. Переваги цього методу полягали в тому, що оптимальні фізичні навантаження (130–150 уд./хв) вдосконалюють стійкість органів і систем, значно поліпшують працездатність серцево-судинної і дихальної систем, позитивно впливають на загальний стан здоров'я.

Застосування перемінного і повторного методів тренування стимулювало розвиток і, відповідно, розширення діапазону рухливості авторегуляційних процесів організму. Ефективність цих методів полягає в тому, що вдосконалюються аеробний і анаеробний рівень загальної і спеціальної витривалості, виключається монотонність в роботі завдяки переміні одного режиму роботи на інший.

У процесі еспериментальної роботи широко використано ігровий та змагальний методи. Ці методи значно підвищували високий емоційний стан студентів. Застосування зазначених методів дозволило мобілізувати студентів на активне виявлення фізичних і морально-вольових якостей, що сприяють зниженню психічної напруги і рівня невпевненості чи хвилювання.

До основних педагогічних умов формування у студентів навичок програмування занять фізичними вправами належать оздоровча спрямованість фізичних навантажень, індивідуально-особистісний підхід, безперервність фізкультурно-оздоровчих занять, адекватність фізичних навантажень, орієнтація на саморозвиток і взаємонавчання.

Серед видів самостійних занять студентам рекомендувалося виконувати ранкову гігієнічну гімнастику, оздоровчі види гімнастики, циклічні вправи та вправи, що спрямовані на розвиток сили зі застосуванням тренажерної техніки.

Циклічні вправи дещо монотонні та недостатньо емоційні, але мають низку переваг:

1. Техніка виконання більшості циклічних прав доступна практично всім людям.
2. Тренуватися можна самостійно, без партнерів.
3. Виконання циклічних вправ, як правило, не потребує спеціальних місць для занять, дорогого інвентарю та обладнання.
4. Циклічні вправи найефективніші для розвитку витривалості і зміцнення здоров'я, оскільки при їх виконанні в роботі беруть участь майже всі м'язи, активізується робота серцево-судинної та дихальної.
5. Основна перевага – можливість чітко і точно дозувати навантаження.

Методику навчання студентів програмувати індивідуальні фізкультурно-оздоровчі заняття реалізовували протягом трьох етапів: початкового, основного і підтримувального. Перший етап був спрямований на виховання мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної активності й здорового способу життя. На другому етапі формували систему знань, умінь і навичок побудови алгоритму оздоровчого тренування. Третій етап передбачав використання отриманих відомостей у самостійній руховій активності, підвищення особистісного рівня фізичного стану.

Планування самостійних занять фізичними вправами спрямовувалося 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 брався річний тренувальний цикл. Студенти при плануванні і проведенні самостійних враховували, що в період підготовки й складання іспитів їх інтенсивність й обсяг доцільно дещо зменшувати.

Багаторічне перспективне планування передбачати збільшення обсягу, інтенсивності й загального тренувального навантаження, порівняно з минулим навчальним роком. Розробка й корекція перспективного та річного планів здійснювалася з урахуванням індивідуальних особливостей студентів та динаміки показників стану здоров'я, фізичної і спортивної підготовленості. Індивідуальні комплекси фізичних вправ, підібрані для виконання в домашніх умовах, викликали у студентів особистий інтерес і позитивні емоції, комплексно впливали на рухові функції.

Для обліку і контролю фізичного виховання студентів використовувався «Щоденник здоров'я», який розроблено О. Д. Дубогай. Доцільність використання щоденника здоров'я полягає в отриманні достовірної комплексної інформації і об'єктивної оцінки на всіх етапах самостійних фізкультурно-оздоровчих занять студентів.

Розроблена методика характеризується наявністю зворотного зв'язку від педагога до особистості студента, який функціонує за допомогою передбаченої діагностики. При цьому чим частіше у процесі навчання будуть діагностуватися індивідуальні якості особистості студентів, тим оптимальніше і своєчасніше буде здійснюватися його корекція.

3.3 Ефективність експериментальної методики навчання студентів програмувати індивідуальні фізкультурно-оздоровчі заняття в позааудиторній роботі вищого навчального закладу

Для перевірки ефективності розробленого програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих заняття проводили педагогічний експеримент зі студентами Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. На початку 2013/2014 навчального року серед студентів першого і

другого курсів навчання було сформовану експериментальну групу, представники якої виконували фізичні вправи за індивідуальними фізкультурно-оздоровчими програмами.

Перед початком педагогічного експерименту було проведено тестування фізичного стану молоді. Його результати продемонстрували, що показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей у студентів експериментальної групи та інших студентів вірогідно не відрізняються ($P < 0,05$). Обидві групи мали відносно низький рівень фізичного стану. Подібна картина спостерігалася і за рівнем мотивації до занять фізичними вправами.

Зміст педагогічного експерименту полягав у тому, що студенти експериментальної групи самостійно виконували фізичні вправи відповідно до розроблених режимів навантаження. Ефективність розробленого програмування визначали шляхом порівняння початкових і кінцевих показників рівня рухової активності, фізичного стану й інтересу до фізичного виховання студентів.

Програма експерименту передбачала реалізацію принципів активізації внутрішніх рушійних сил особистості студента; діяльнісного підходу до відбору змісту навчання; широкого використання активних методів навчання.

Слід відзначити, що запропонована методика формування умінь програмувати фізкультурно-оздоровчі заняття доволі гнучка і дозволяє швидко трансформувати зміст навчання залежно від пізнавальних можливостей і рівня підготовленості студентів.

Після формувального педагогічного експерименту стан соматичного здоров'я студентів із низького, нижче середнього і середнього піднявся на один рівень – до вище за середній або високого, відтак встановив безпечну його межу (табл. 3.19). Загалом найбільші показники зростання результатів спостерігаються за високим (хлопці на 12,82 %, дівчата на 10,48 %) та вище середнього (хлопці на 12,82 %, дівчата на 20,83 %) рівнями соматичного здоров'я.

Таблиця 3.19

Рівень соматичного здоров'я (за Г. Л. Апанасенком) у студентів до та після завершення педагогічного експерименту, %

Рівень здоров'я	Стать	Терміни тестування	
		початок експерименту	завершення експерименту
Високий	Х	2,56	15,38
	Д	2,08	12,5
Вище середнього	Х	10,26	23,08
	Д	6,25	27,08
Середній	Х	46,15	43,59
	Д	27,08	25,0
Нижче середнього	Х	17,95	12,82
	Д	29,17	16,67
Низький	Х	23,08	5,13
	Д	35,42	18,75

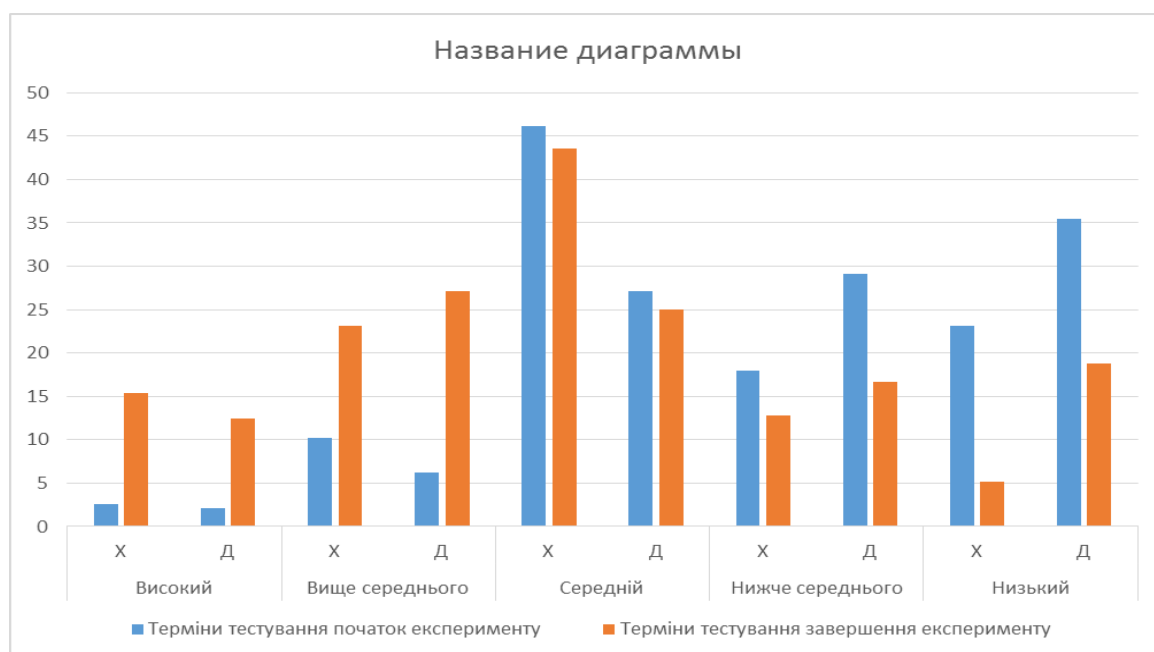


Рис. 3.4. Динаміка соматичного здоров'я студентів у процесі педагогічного експерименту

Таке зростання відбулося завдяки покращенню індексів, які відображають ефективність функціонування передусім серцево-судинної та дихальної систем

організму. Цей висновок підтверджує зростання результатів виконання проб Штанге, Генчі до «доброго» рівня.

Загалом за час педагогічного експерименту тривалість виконання зазначених проб зросла на 26,53–47,96 % у хлопців і 32,05–51,34 % у дівчат (табл. 3.20).

Таблиця 3.20

Стан функціональних можливостей дихальної системи організму у студентів до та після завершення педагогічного експерименту, ($\bar{X} \pm S\bar{x}$)

Рівень здоров'я	Стать	Терміни тестування		Достовірність різниці, P
		початок експерименту	завершення експерименту	
Проба Штанге, s	Х	$40,12 \pm 2,05$	$59,36 \pm 1,64$	$< 0,001$
	Д	$38,27 \pm 1,12$	$57,92 \pm 1,19$	$< 0,001$
Проба Генчі, s	Х	$26,52 \pm 0,37$	$33,56 \pm 0,26$	$< 0,001$
	Д	$21,38 \pm 0,31$	$28,23 \pm 0,15$	$< 0,001$
ЖЄЛ, $л$	Х	$4,02 \pm 0,21$	$5,37 \pm 0,33$	$< 0,001$
	Д	$3,28 \pm 0,19$	$4,42 \pm 0,25$	$< 0,001$

Також вірогідно ($P < 0,001$) підвищилися показники ЖЄЛ. Підвищення функціональних можливостей студентів пояснюємо переважно аеробним змістом оздоровчих програм занять фізичними вправами.

Результати дослідження засвідчують, що показники серцево-судинної системи студентів за час педагогічного експерименту вірогідно не змінилися (табл. 3.21). Очевидно такий стан пояснюється високою лабільністю досліджуваних характеристик на різноманітні суб'єктивні й об'єктивні чинники.

Таблиця 3.21

Стан функціональних можливостей серцево-судинної системи організму у студентів до та після завершення педагогічного експерименту, ($\bar{X} \pm S\bar{x}$)

Рівень здоров'я	Стать	Терміни тестування		Достовірність різниці, P
		початок експерименту	завершення експерименту	
Систолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.	Х	123,05 $\pm$ 4,23	123,47 $\pm$ 3,87	< 0,05
	Д	119,17 $\pm$ 3,17	120,56 $\pm$ 4,43	< 0,05
Діастолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.	Х	81,28 $\pm$ 2,48	82,45 $\pm$ 3,19	< 0,05
	Д	78,19 $\pm$ 3,25	78,01 $\pm$ 2,22	< 0,05
ЧСС, уд/хв	Х	76,59 $\pm$ 2,33	77,73 $\pm$ 3,13	< 0,05
	Д	78,04 $\pm$ 2,05	77,34 $\pm$ 2,61	< 0,05

Результати тестування рівня фізичної активності за методикою IPAQ засвідчили значне підвищення кількості рухів студентів експериментальної групи (табл. 3.22).

За час педагогічного експерименту кількість респондентів із високим рівнем фізичної активності зросла на 67,44 % у хлопців і 68,42 % у дівчат. Після завершення експерименту не виявили студентів із низьким рівнем фізичної активності, тоді як на початку дослідження їх було 74,42 % (хлопців) і 76,32 % (дівчат).

Таблиця 3.22

Рівень фізичної активності студентів до та після завершення педагогічного експерименту, %

Рівень фізичної активності	Стать	Терміни тестування	
		початок експерименту	завершення експерименту
Високий	Х	2,56	70,0
	Д	2,08	70,5
Середній	Х	23,02	30,0
	Д	21,6	29,5
Низький	Х	74,42	—
	Д	76,32	—

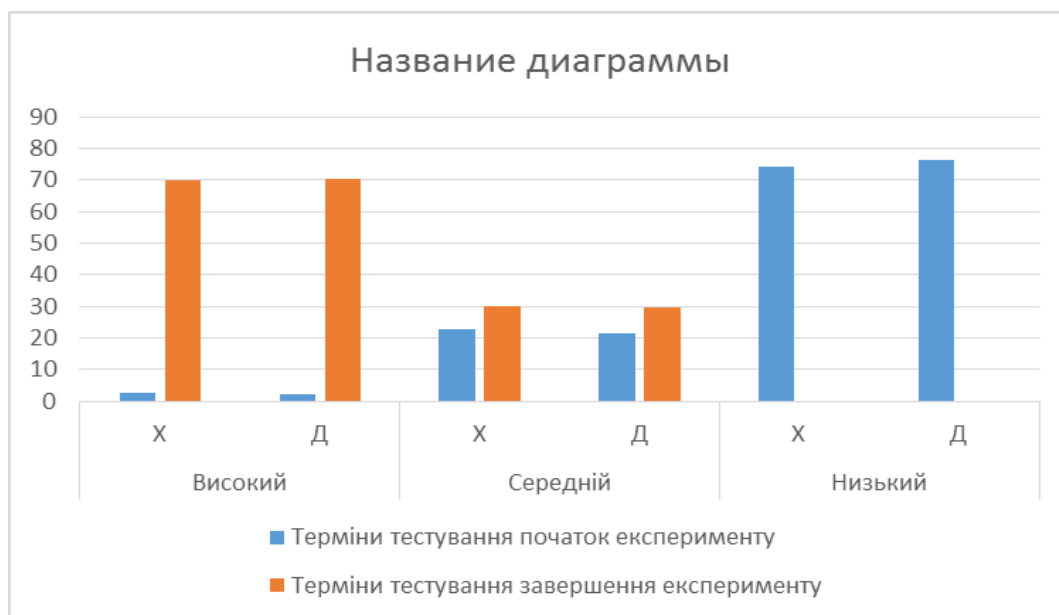


Рис. 3.5. Динаміка фізичної активності студентів у процесі педагогічного експерименту

Результати педагогічного експерименту дозволили стверджувати, що в студентів вірогідно ($P < 0,001$) покращився рівень фізичної підготовленості за всіма фізичними якостями (табл. 3.23). Найбільше зростання виявлено за витривалістю і силою. Очевидно, систематичні заняття аеробної спрямованості комплексно впливають на організм студентів.

Таблиця 3.23

Стан загальної фізичної підготовленості студентів до та після завершення педагогічного експерименту, $(\bar{X} \pm S\bar{x})$

Показники	Стать	Терміни тестування		Достовірність різниці, P
		початок експерименту	завершення експерименту	
Біг 3000 м, $x\bar{v}$, с	Х	$14,31 \pm 0,08$	$13,08 \pm 0,11$	$< 0,001$
Біг 2000 м, $x\bar{v}$, с	Д	$12,09 \pm 0,1$	$11,26 \pm 0,09$	$< 0,001$
Біг 100 м, с	Х	$14,28 \pm 0,06$	$14,02 \pm 0,05$	$< 0,001$
	Д	$17,18 \pm 0,08$	$16,33 \pm 0,09$	$< 0,001$
Човниковий біг 4×9 м, с	Х	$10,49 \pm 0,06$	$10,03 \pm 0,05$	$< 0,001$
	Д	$11,23 \pm 0,05$	$10,55 \pm 0,06$	$< 0,001$
Стрибок у довжину з місця, см	Х	$215,33 \pm 3,41$	$234,31 \pm 3,14$	$< 0,001$
	Д	$177,81 \pm 3,56$	$185,49 \pm 3,45$	$< 0,001$

Закінчення таблиці 3.23

Підтягування на перекладині, разів	Х	$5,07 \pm 0,04$	$11,58 \pm 0,07$	$< 0,001$
Вис на зігнутих руках, с	Д	$13,42 \pm 0,22$	$24,51 \pm 0,39$	$< 0,001$
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	Х	$5,55 \pm 0,12$	$10,73 \pm 0,15$	$< 0,001$
	Д	$10,28 \pm 0,18$	$14,83 \pm 0,21$	$< 0,001$

Анкетування студентів дало змогу констатувати, що в респондентів під час експерименту відбулися реальні позитивні зрушення в рівнях мотивації студентів. У респондентів значно зріс інтерес до занять фізичними вправами (табл. 3.24).

Таблиця 3.24

Рівень інтересу до фізичного виховання у студентів до та після завершення педагогічного експерименту, %

Рівень інтересу	Стать	Терміни тестування	
		початок експерименту	завершення експерименту
Високий	Х	5,13	17,95
	Д	4,17	18,75
Вищий від середнього	Х	12,82	25,64
	Д	8,33	27,08
Середній	Х	48,72	46,15
	Д	29,17	20,83
Нижчий від середнього	Х	20,51	10,26
	Д	31,25	33,33
Низький	Х	12,82	—
	Д	27,08	—

Результати, подані в таблиці 3.24, показують, що студенти після завершення педагогічного експерименту переважно мають високий, вищий від середнього інтерес до рухової активності. На початку експерименту значно вищий відсоток студентів із середнім інтересом до виконання фізичних вправ (хлопці 48,472 %, дівчата 29,17). Крім того, на початку експерименту були виявлені респонденти із низьким (хлопці 12,82 %, дівчата 27,08 %) і нижчим від середнього (хлопці 20,51 %, дівчата 31,25 %) рівнем ставлення до фізичного виховання.

Важливим показником комфортної життєдіяльності студентів є якість життя. Результати опитування засвідчили, що фізичний і психологічний компоненти здоров'я якості життя студентів після завершення педагогічного експерименту вірогідно поліпшилися ($P < 0,001$) (табл. 3.25). Та ще раз підтверджує, що систематичні заняття фізичними вправами поліпшують комфортність фізичного й емоційного самопочуття молоді.

Таблиця 3.25

Фізичний і психологічний компоненти здоров'я якості життя у студентів до та після завершення педагогічного експерименту, балів

Рівень	Стать	Терміни тестування		Достовірність різниці, P
		початок експерименту	завершення експерименту	
Фізичний компонент здоров'я (PCS)	Х	51,62±1,34	62,95±0,89	<0,001
	Д	50,29±1,47	58,47±1,16	<0,001
Психологічний компонент здоров'я (MCS)	Х	48,05±1,23	59,63±0,84	<0,001
	Д	46,71±1,08	57,38±0,95	<0,001

Отже, педагогічний експеримент показує високу ефективність запропонованого алгоритму програмування індивідуальних фізкультурно-

оздоровчих занять, що є основою для його широкого впровадження в практику позааудиторної роботи вищих навчальних закладів.

Висновки до розділу 3

Під час програмування виконання фізичних вправ необхідно визначити вид (або спрямованість) рухової активності, інтенсивність занять, тривалість вправ, кількість занять у тиждень або впродовж дня, темпи збільшення навантаження протягом тижня або місяця. Для конкретизації зазначених положень було розроблено алгоритм побудови програми індивідуального фізкультурно-оздоровчого заняття, який передбачає такі послідовні дії:

1. Визначити фактичний початковий рівень фізичного стану (здоров'я, функціональні можливості, фізичний розвиток, фізична підготовленість) і мотивацію до рухової активності особи, яка приступає до занять фізичними вправами.

2. З'ясувати ступінь відхилення індивідуальних параметрів фізичного стану від вікових та санітарно-гігієнічних норм.

3. Визначити можливі обмеження і протипоказання під час виконання фізичних вправ.

4. Окреслити сутність та особливості корекції фізичного стану відповідно до виявлених відхилень.

5. Сформулювати мету й головні завдання занять фізичними вправами.

6. Встановити спрямованість і раціональні обсяги рухової активності.

7. Визначити параметри і режими фізичних навантажень (гранично допустимі, оптимальні, тренувальні).

8. Схарактеризувати етапи фізкультурно-оздоровчих занять.

9. Підібрати адекватні методи педагогічного контролю і самоконтролю.

10. Корекція змісту індивідуальної фізкультурно-оздоровчої програм занять відповідно до отриманого результату.

Під час визначення раціонального змісту рухової активності, спираючись на дослідження К. Купера та праці українських учених О. Л. Благій

Л. Я. Іващенко, О. А. Пирогової, ми рекомендували циклічні вправи низької або помірної інтенсивності (аеробної спрямованості) у сполученні з вправами анаеробної або аеробно-анаеробної спрямованості залежно від індексу фізичного стану особи. У студентів із низьким і нижче середнього рівнями фізичного стану обсяг вправ аеробної спрямованості становить 60–75 % від загального обсягу, із середнім рівнем – до 50 %, вище середнього і високим – 20–25 %. Пульсові режими фізичних навантажень розраховуються на основі віку, показників ЧСС та рівня фізичного стану.

На основі аналізу літературних джерел, практики роботи вищих навчальних закладів, а також системного підходу як методологічної основи дослідження була розроблено методику навчання студентів програмувати індивідуальні фізкультурно-оздоровчих заняття в позааудиторній роботі вищого навчального закладу, що охоплює дотримання визначеної мети, завдань, педагогічних умов, методів, засобів, форм та етапів навчання.

Методика спрямована на розвиток у студентів особистісних якостей, спеціальних знань, умінь і навичок, формування раціональної фізичної активності, що забезпечують високий рівень фізичного стану. В основі навчальної діяльності лежить формування у студентів ціннісного, когнітивного та діяльнісного компонентів. До основних педагогічних умов формування у студентів навичок програмування занять фізичними вправами належать оздоровча спрямованість фізичних навантажень, індивідуально-особистісний підхід, безперервність фізкультурно-оздоровчих занять, адекватність фізичних навантажень, орієнтація на саморозвиток і взаємонавчання.

Методику навчання студентів програмувати індивідуальні фізкультурно-оздоровчі заняття реалізовували протягом трьох етапів: початкового, основного і підтримувального. Перший етап був спрямований на виховання мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної активності й здорового способу життя. На другому етапі формували систему знань, умінь і навичок побудови алгоритму оздоровчого тренування. Третій етап передбачав використання

отриманих відомостей у самостійній руховій активності, підвищення особистісного рівня фізичного стану.

Після формувального педагогічного експерименту стан соматичного здоров'я студентів із низького, нижче середнього і середнього піднявся на один рівень – до вище за середній або високого, відтак встановив безпечну його межу. Це відбулося завдяки покращенню індексів, які відображають ефективність функціонування передусім серцево-судинної та дихальної систем організму. Такий висновок підтверджує зростання результатів виконання проб Штанге, Генчі до «доброго» рівня. Загалом за час педагогічного експерименту тривалість виконання зазначених проб зросла на 26,53–47,96 % у хлопців і 32,05–51,34 % у дівчат. Також вірогідно ($P < 0,001$) підвищилися показники ЖЄЛ. Підвищення функціональних можливостей студентів пояснюємо переважно аеробним змістом оздоровчих програм занять фізичними вправами.

За час педагогічного експерименту кількість респондентів із високим рівнем фізичної активності зросла на 67,44 % у хлопців і 68,42 % у дівчат. Після завершення експерименту не виявили студентів із низьким рівнем фізичної активності, тоді як на початку дослідження їх було 74,42 % (хлопців) і 76,32 % (дівчат).

Результати педагогічного експерименту дозволили стверджувати, що в студентів вірогідно ($P < 0,001$) покращився рівень фізичної підготовленості за всіма фізичними якостями. Найбільше зростання виявлено за витривалістю і силою. Очевидно, систематичні заняття аеробної спрямованості комплексно впливають на організм студентів.

Після експерименту також відбулися реальні позитивні зрушення в рівнях мотивації студентів. У респондентів значно зріс інтерес до занять фізичними вправами. Після завершення педагогічного експерименту студенти переважно мають високий або вищий від середнього інтерес до рухової активності (на початку експерименту – середній і нижчий середнього). Також після завершення педагогічного експерименту вірогідно підвищилися ($P < 0,001$) фізичний і психологічний компоненти здоров'я якості життя студентів. Це свідчить, що

систематичні заняття фізичними вправами поліпшують комфортність фізичного й емоційного самопочуття молоді.

Основні результати дослідної роботи, подані в розділі 3, **опубліковано** в таких наукових працях:

1. Савчук С. Вплив оздоровчих занять на фізичний стан студентів вищих навчальних закладів / С. Савчук, А. Хомич, О. Радченко, Л. Носарчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. : А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – № 3 (7). – С. 89–92.

2. Савчук С. До питання про оздоровчі технології фізичного виховання студентів / С. Савчук, А. Хомич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. : А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 38–41.

3. Хомич А. Самоконтроль студентів за фізичним станом свого організму / А. Хомич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. : А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – № 2 (14). – С. 40–42.

4. Котов Є. Програмування самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів / Є. Котов, А. Хомич, О. Касарда // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. : А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 294–299.

5. Хомич А. В. Засоби відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів / А. В. Хомич, О. З. Касарда // Тези XXII науково-технічної конференції професорсько-викладацького складу (гуманітарний напрям). – Луцьк : Навч.-наук. від. ЛНТУ, 2007. – С. 22–23.

6. Хомич А. В. Формування у студентів уявлення про біомеханічну структуру фізичних вправ / А. В. Хомич // Актуальні проблеми та перспективи науки і виробництва (технічний напрямок) : тези XXV Наук.-техн. конф. проф.-виклад. складу. – Луцьк : Навч.-наук. від. ЛНТУ, 2010. – С. 8–10.

7. Хомич А. В. Фізичне виховання і спорт як необхідна складова здорового способу життя студента / А. В. Хомич, О. Г. Хомич // Сучасні проблеми та теоретико-методичні аспекти реалізації фізичного виховання студентської молоді (6–8 жовт. 2011 р.) : тези Всеукр. наук.-практ. конф. – Луцьк : РВВ ЛНТУ, 2011. – С. 43–45.

8. Хомич А. Проблеми побудови оптимальних параметрів рухової активності студентів вищих навчальних закладів / А. Хомич // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму в сучасних умовах життя : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. (28–29 квіт. 2015 р.). – Луцьк : Луцьк. пед. коледж, 2015. – С. 144–145.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукових літературних джерел засвідчує, що в сучасних умовах ведеться активний пошук шляхів удосконалення фізичного виховання у вищих навчальних закладах. На думку науковців, оптимальний ефект від фізичних навантажень досягаються за умови, якщо спрямованість, інтенсивність і обсяг вправ, кількість занять протягом тижня підбирають індивідуально, з огляду на рівень фізичного стану людини. У зв'язку з цим, актуальними є питання програмування фізкультурно-оздоровчих занять студентів.

Програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять розглянуто як реалізацію у вигляді алгоритму програми дій, спрямованих на досягнення запланованого результату й навчання студентів діяти за алгоритмом. Це створює передумови для переходу від практики самотійних стихійних занять до ефективного управління оздоровчим процесом на основі розроблених режимів рухової активності. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дає змогу визначити не лише мінімальні й максимальні величини фізичних навантажень та їхню спрямованість, але і виявити оптимальну дозу рухової активності відповідно до індивідуальних морфофункціональних можливостей студентів.

Проте, незважаючи на численні наукові дослідження змісту й параметрів фізичних навантажень, недостатньо розробленою залишається методика програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів з огляду на їхній рівень фізичного стану.

2. Для визначення раціональних змісту й обсягів фізичних навантажень необхідно визначити рівень рухової активності студентів, оскільки від цього буде залежати індивідуальна спрямованість оздоровчого тренування. Результати дослідження свідчать, що більшість респондентів мають низький рівень рухової активності (51,35–85,88 %). Спостерігається тенденція збільшення осіб з низькою кількістю локомоцій на старших курсах навчання. Кількість дівчата з низьким рівнем рухової активності на 6,77–28,04 % більша ніж хлопців. Високий рівень

рухової активності, який забезпечує фізіологічну норму людини, демонструють лише 3,53–7,86 % студентів.

3. Для розробки програмування фізкультурно-оздоровчих занять студентів важливо визначити їхній рівень фізичного стану, оскільки від цього буде залежати індивідуальна спрямованість оздоровчих тренувань. Фізичний стан розглянуто як сукупність показників соматичного здоров'я, функціональних можливостей, фізичного розвитку, фізичної підготовленості молоді.

Результати дослідження дозволили констатувати, що високий рівень соматичного здоров'я мають лише 1,12–4,42 % студентів. Більшість студентів засвідчують середній (25,84–52,58 %), нижче середнього (13,4–32,59 %) і низький (15,46–39,36 %) рівні здоров'я. У дівчат стан соматичного здоров'я гірший ніж у хлопців. Протягом років навчання суттєвих змін стану здоров'я не виявлено.

Загальні величини систолічного та діастолічного артеріального тиску, ЧСС студентів перебувають у межах вікових норми. Водночас, у 18,7 % хлопців і 20,17 % дівчат виявлено підвищення артеріального тиску, а у 15,32 % хлопців і 14,91 % дівчат – зниження. Результати проби Штанге, що характеризує стійкість організму до нестачі кисню, у хлопців становлять 40,55–47,42 с, у дівчат – 36,25–39,43 с. Відповідно до норм ці показники відповідають нижній межі задовільної оцінки. Середні результати проби Генчі ще нижчі й незадовільні. Отже, здатність забезпечувати видалення з організму вуглекислий газ, утворений у процесі життєдіяльності, у студентів знижена, що потрібно враховувати під час дозування аеробних фізичних навантажень. Це підтверджують результати ЖЄЛ, які на 17,36–28,0 % (хлопці), 6,82–27,21 % (дівчата) нижчі від норм.

Показники фізичного розвитку студентів загалом перебувають у межах вікових норм, у процесі навчання практично не змінюються, що зумовлено фізіологічними механізмами вікового періоду.

Аналіз результатів тестування фізичної підготовленості студентів засвідчує переважно низький її рівень з оцінками «задовільно» і «незадовільно» відповідно до вимог навчальної програми. Гірший стан спостережено в розвитку

витривалості, сили та швидкості, дещо краще розвинуті спритність і гнучкість. Фізична підготовленість студентів зростає з першого до другого курсу, після чого настає стабілізація і зниження результатів.

4. Програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу здійснюється на основі алгоритму, який передбачає такі послідовні дії:

- визначити фактичний початковий рівень фізичного стану (здоров'я, функціональні можливості, фізичний розвиток, фізична підготовленість) і мотивацію до рухової активності особи, яка приступає до занять фізичними вправами;

- з'ясувати ступінь відхилення індивідуальних параметрів фізичного стану від вікових та санітарно-гігієнічних норм;

- визначити можливі обмеження і протипоказання під час виконання фізичних вправ;

- окреслити сутність та особливості корекції фізичного стану відповідно до виявлених відхилень;

- сформулювати мету й головні завдання занять фізичними вправами;

- встановити спрямованість та раціональні обсяги рухової активності;

- визначити параметри і режими фізичних навантажень (гранично допустимі, оптимальні, тренувальні);

- схарактеризувати етапи фізкультурно-оздоровчих занять;

- підібрати адекватні методи педагогічного контролю і самоконтролю;

- корекція змісту індивідуальної фізкультурно-оздоровчої програм занять відповідно до отриманого результату.

Раціональний зміст рухової активності, пульсові режими фізичних навантажень розраховують на основі віку, показників ЧСС та рівня фізичного стану студентів.

5. Методика навчання студентів програмувати індивідуальні фізкультурно-оздоровчі заняття, розроблена на основі аналізу літературних джерел, практики роботи вищих навчальних закладів, а також системного підходу як

методологічної основи дослідження, охоплює мету, завдання, педагогічні умови, методи, засоби, форми та етапи навчання. В основі навчальної діяльності лежить формування у студентів ціннісного, когнітивного й діяльнісного компонентів.

Розроблену методику реалізовано протягом трьох етапів: початкового, основного і підтримувального. Перший етап було спрямовано на виховання мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної активності та здорового способу життя. На другому етапі формували систему знань, умінь і навичок побудови алгоритму оздоровчого тренування. Третій етап передбачав використання отриманих відомостей у самостійній руховій активності, підвищення особистісного рівня фізичного стану.

6. Апробація розробленого програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять у позааудиторній роботі вищого навчального закладу засвідчила його ефективність. Зокрема, стан соматичного здоров'я студентів із низького, нижче середнього та середнього піднявся до вище за середній або високого і тим самим встановив безпечну його межу. Це відбулося завдяки покращенню роботи серцево-судинної і дихальної систем організму. Таке припущення підтверджено зростанням результатів виконання проб Штанге, Генчі до «доброго» рівня. Загалом за час педагогічного експерименту тривалість виконання зазначених проб зросла на 26,53–47,96 % у хлопців і 32,05–51,34 % у дівчат. Також вірогідно ($P < 0,001$) підвищилися показники ЖЄЛ.

За час педагогічного експерименту кількість респондентів із високим рівнем фізичної активності зросла на 67,44 % у хлопців і 68,42 % у дівчат. Після завершення експерименту не виявили студентів із низьким рівнем фізичної активності, тоді як на початку дослідження їх було 74,42 % (хлопців) і 76,32 % (дівчат). Зростання рухової активності призвело до вірогідного ($P < 0,001$) покращання фізичної підготовленості.

Після експерименту також відбулися реальні позитивні зрушення в рівнях мотивації студентів. Респонденти мають переважно високий або вищий від

середнього рівні інтересу до рухової активності (на початку експерименту – середній і нижчий середнього). Також після завершення педагогічного експерименту вірогідно підвищилися ($P < 0,001$) фізичний і психологічний компоненти здоров'я якості життя студентів.

Проведене дослідження не розкриває всі аспекти означеної проблеми. Подальшого вивчення потребують питання програмування індивідуальних занять фізичними вправами для інших груп населення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – 3-е изд., перераб. и доп. – К. : Здоров'я, 1989. – 212 с.
2. Анастасова О. Ю. Здоров'яформуючі технології в сучасному освітньому просторі / О. Ю. Анастасова // Актуальні проблеми збереження психологічного здоров'я підростаючого покоління : матеріали Всеукр. психол.-пед. Демиденківських читань (м. Бердянськ, 23–24 квіт. 2013 р.). – Бердянськ : БДПУ, 2013. – 149 с.
3. Андриющенко Л. Б. Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» / Л. Б. Андриющенко // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 2. – С. 47–53.
4. Анікєєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Д. М. Анікєєв. – К., 2012. – 20 с.
5. Апанасенко Г. Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Л. Апанасенко, Л. П. Долженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2007. – № 1. – С. 17–21.
6. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб. : Петрополис, 1992. – 123 с.
7. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.Б. Базильчук. – Львів, 2004. – 43 с.
8. Баканова А. Инновационный метод организации учебного процесса / А. Баканова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В.

Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – № 1 (25). – С. 16–20.

9. Біліченко О. О. Гендерні особливості формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / О. О. Біліченко. – Дніпропетровськ, 2014. – 21 с.

10. Благій О. Аналіз захворюваності студентів гуманітарних ВНЗ / О. Благій, Є. Захаріна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2006. – № 4. – С. 8–11.

11.Благий А. Структура двигательной активности студентов нефизкультурных ВУЗов / А. Благий, Е.Захарина // Современный спорт и спорт для всех: 7 Междунар. науч. конгр. – Алматы, 2004. – Т.2. – С. 337-339.

12. Бондар А. С. Рекреаційні форми фізичного виховання школярів / А. С. Бондар // Вісн. Луган. нац. ун-ту ім. Т. Шевченка. – Луганськ, 2010. – № 17 (204). – С. 89–96.

13.Бондар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / І. Р. Бондар. – Луцьк, 2000. – 19 с.

14.Бондарев Д. В. Фізичне вдосконалення студентів технічних вищих навчальних закладів засобами футболу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Д. В. Бондарев. – Л., 2009. – 20 с.

15.Бондарчук Н. Я. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів з різних біогеохімічних зон Закарпаття : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Н. Я. Бондарчук. – Л., 2006. – 20 с.

16. Булавкина Т. А. Динамика системы личностных конструкторов как результат формирования физической культуры студентов / Т. А. Булавкина // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 12. – С. 24–28.

17. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 2. – 320–354 с.

18. Бурень Н. В. Корекція фізичної підготовленості та функціонального стану студентів технічних спеціальностей засобами фізичної культури і спорту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Н. В. Бурень. – Х., 2010. – 22 с.

19. Верблюдов І. Б. Оптимізація індивідуальної тренувально-оздоровчої програми для студентів вищих педагогічних навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / І. Б. Верблюдов. – Х., 2007. – 20 с.

20. Верховська М. В. Форми фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів / М. В. Верховська // Вісник Запорізького національного університету : зб. наук. пр. / редкол. : М. В. Маліков (голов. ред.) [та ін.]. – Запоріжжя, 2014. – Вип. 1. – С. 11–19.

21. Визитей Н. Н. Физическая культура личности / Н. Н. Визитей. – Кишинев : Штиинца, 1989. – 110 с.

22. Виленський М. Я. Мотиваційно-ціннісне відношення студентів до фізичного виховання й шляху його спрямованого формування / М. Я. Виленський, Г. К. Карповський // Теор. і практ. фіз. культ. – К., 1989. – № 21. – С. 39–42.

23. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В. М. Выдрин // Физическая культура и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 18–21.

24. Герчак Я. М. Формирование готовности к здоровьесбережению студентов высшего профессионального образования : дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08. – Новокузнецк, 2007. – 225 с.

25. Гладощук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / О. Г. Гладощук. – К., 2008. – 20 с.

26. Гладощук О. Г. Валеологічна освіта та ціннісний потенціал у професійній підготовці студентів технічного університету / О. Г. Гладощук, В. М. Тонконог, І. О. Бейгул // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2011. – № 2. – С. 49–52.

27. Гладощук О. Здоровий спосіб життя: виховання та контроль / О. Гладощук // Вища освіта України. – 2007. – № 1. – С. 99–105.

28. Горащук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук: 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / В. П. Горащук. – Харків, 2004. – 40 с.

29. Грибан Г. П. Аналіз рухової активності студентів спеціального навчального відділення / Г. П. Грибан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. – Харків, 2012. – № 2. – С. 25–28.

30. Гружевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 3. – 2014. – С. 19–24.

31. Гукалова І. В. Якість життя населення України: теоретико-методологічні основи суспільно-географічного дослідження : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора геогр. наук : спец. 11.00.02 «Економічна і соціальна географія» / І. В. Гукалова; НАН України. К., 2008. – 20 с.

32. Гунько П. М. Методика навчання студентів застосовувати силові навантаження в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.02 / П. М. Гунько. – К., 2008. – 20 с.

33. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы: учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин Г. О. Краснова. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 287 с.

34. Долженко Л. П. Захворюваність і рухова активність студентів з різними рівнями соматичного здоров'я / Л. П. Долженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2004. – № 1. – С. 21–24.

35. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / А. В. Домашенко. – Л., 2003. – 20 с.

36. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / А. І. Драчук. – Л., 2001. – 20 с.

37. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / О. В. Дрозд. – Луцьк, 1998. – 17 с.

38. Дубогай А. Д. Контроль и самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями / А. Д. Дубогай // Физическая культура в школе. – 1983. – № 10. – С. 54–56.

39. Дубогай О. Д. Навчання в русі / Дубогай О. Д. – К. : Шкільний світ, 2007. – 125 с.

40. Душанин С. А. Тренировочные программы для здоров'я / С. А. Душанин, Л. Я. Иващенко, Е. А. Пирогова. – К.: Здоров'я, 1985. – 32 с.

41. Егорычева Э. В. Физкультурно-оздоровительная технология в учебной деятельности студенток специального ученого отделения / Э. В. Егорычева, А. Д. Викулов // Ярославский педагогический вестник. – 2014. – №3. – Т. 2. – С. 169–174.

42.Єднак В. Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп загальної фізичної підготовки основного відділення вузу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / В. Д. Єднак. – К., 1997. – 24 с.

43. Жагин А. Е. Рекреация и некоторые её методы / А. Е. Жагин // Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведениях : сб. науч.-метод. тр. – Белгород, 2004. – С. 275–280.

44. Жданова О. М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – 248 с.

45. Жданова О. М. Ставлення студентів до традиційного змісту урочної форми занять / О. М. Жданова, В. Б. Базильчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: Л., 2003. – № 17. – С. 46–51.

46. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидівська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – № 2(10), 2010. – С. 50–54.

47.Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. Н. Завидівська. – К., 2002. – 20 с.

48.Загвязинский М. А. Индивидуализация самостоятельной работы как фактор совершенствования процесса физического воспитания студентов основного учебного отделения нефтяных вузов : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : 13.00.04 / М. А. Загвязинский. – СПб., 1993. – 24 с.

49. Зайцев В. П. Физическая рекреация – один из видов физической культуры в контексте образа жизни человека / В. П. Зайцев, С. В. Манучарян,

С. Н. Крамской // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 3. – С. 221–224.

50. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є. А. Захаріна. – К., 2008. – 22 с.

51. Зеленюк О. В. Індивідуалізація навчального процесу фізичного виховання на підставі комплексного оцінювання рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / О. В. Зеленюк. – Х., 2004. – 21 с.

52. Зеленюк О. В. Сучасна концепція вищої освіти та її екстраполяція у методологію фізичного виховання студентської молоді / О. В. Зеленюк, А. В. Бикова, Л. Л. Тюркіна // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка вип. 55. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : зб. у 2-х т. – Чернігів: ЧДПУ, 2008. – № 55. – Т. 1. – С. 45–48.

53. Земська Н. Характеристика рухової активності студентської молоді / Н. Земська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – № 3 (19). – 2012. – С. 211–215.

54. Земцова В. Основні тенденції в динаміці стану здоров'я населення України: необхідність нової стратегії / В. Земцова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2006. – № 4. – С. 12–15.

55. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.

56. Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – Киев : Здоров'я, 1988. – 160 с.

57. Иващенко Л. Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий: метод. пособие / Л. Я. Иващенко, Т. Ю. Круцевич. – К. : УГУФВС, 1994. – 126 с.

58. Изаак С. И. Физическое развитие и физическая подготовленность в системе мониторинга состояния физического здоровья населения (возрастно-половые особенности студентов / С. И. Изаак, Т. В. Панасюк // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – N 11. – С. 51–52.

59. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин – СПб. : Питер, 2006. – 512 с.

60. Іваненко Т. В. Формування позитивно ціннісного ставлення студенток університету до оздоровчої діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.07 / Т. В. Іваненко. – Л., 2011. – 20 с.

61. Іванова А. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладів шляхом валеологічної освіти студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / А. Є. Іванова. – Луцьк, 2000. – 21 с.

62. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канішевський. – К. : ІЗМН, 1999. – 70 с.

63. Карабанов А. Реалізація Закону України «Про фізичну культуру і спорт» у навчально-виховній сфері / А. Карабанов, Н. Карабанова, Б. Зубрицький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 4 (12). – С. 43–46.

64. Кириченко Т. Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.01 / Т. Г. Кириченко. – К., 1998. – 16 с.

65. Кобяков Ю. П. Проектирование и реализация здоровьеразвивающей технологии физического воспитания студентов вузов : автореф. дис. на

соискание ученой степени докт. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Ю. П. Кобяков. – М., 2006. – 38 с.

66. Ковальчук В. Я. Методика оцінювання навчальних досягнень із фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.02 / В. Я. Ковальчук. – Луцьк, 2015. – 20 с.

67. Кожевникова Н. Г. Гигиенические аспекты формирования здорового образа жизни студентов / Н. Г. Кожевникова // Гигиена и санитария. – 2011. – № 6. – С. 48–51.

68. Козина Ж. Л. Гармоничное сочетание интеллектуального и физического развития как необходимое условие укрепления здоровья студентов и подготовки квалифицированных специалистов / Ж. Л. Козина, В. С. Ашанин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ. – Харьков, 2007. – N 1. – С. 152–157.

69. Козіброцький С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / С. П. Козіброцький. – Л., 2002. – 16 с.

70. Коломійцева О. Е. Оптимізація професійно-прикладної фізичної підготовки студентів середніх гуманітарних навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / О. Е. Коломійцева. – Х., 2006. – 18 с.

71. Кондаков В. Л. Управление формированием направленности личности студента на занятиях физической культурой / В. Л. Кондаков, С. И. Гончарук, И. Ю. Воронин // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 9. – С. 15–18.

72. Корж Н. Л. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів технічних спеціальностей до самостійних занять фізичною культурою / Н. Л. Корж //

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., ХОВНОКУ–ХДАДМ, 2012. – № 6. – С. 84–88.

73. Коровка О. А. Шляхи формування життєвих цінностей в умовах модернізації освіти / Коровка О. А. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х. : ХДАДМ (XXIII), 2008. – № 11. – С. 105–110.

74. Королінська С.В. Клубна форма організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорт у: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С.В. Королінська. – Львів, 2007. – 21 с.

75. Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням / Е. Косинський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2011. – Вип. 15, т. 2. – С. 106–109.

76. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих навчальних закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Є. О. Котов. – Х., 2003. – 20 с.

77. Кривенко А. П. Ефективність комплексного застосування вправ з різним рівнем гравітаційного навантаження у фізичному вихованні студенток : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / А. П. Кривенко. – Х., 2007. – 20 с.

78. Круцевич Т. Потребово-мотиваційний підхід до керування фізичним вихованням студентів / Т. Круцевич, О. Подлесний // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 69–73.

79. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.

80. Кузнєцова О. Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.

наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / О. Т. Кузнецова. – Л., 2005. – 22 с.

81. Кузьмінський А. І. Педагогіка / А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко // Педагогіка: підручник. – 3 т. випр. – К.: Знання. – Прес. – 2008. – 447 с.

82. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: пер. с англ. / К. Купер. – М. : ФиС, 1987. – 190 с.

83. Купчинов Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: Пособие для преподавателей и кураторов сред. спец. и высш. учеб. заведений / Р. И. Купчинов. – Минск : ИВЦ Минфина, 2004. – 211 с.

84. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – 463 с.

85. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины : монография. – К. : ИСКРА, 1993. – 250 с.

86. Куц О. С. Проблеми побудови раціональних режимів рухової активності (теоретичні аспекти проблеми) / О. С. Куц, П. С. Данчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2008. – Т. 2. – С. 165–167.

87. Куц О. С. Модельні показники фізичного розвитку і рухової активності студентської молоді північного регіону України. Навчальний посібник для викладачів кафедри фізичного виховання. – Вінниця : ТОВ «Ландо ЛТД», 2012. – 50 с.

88. Леко Б. А. Теоретико-методологічні та психолого-валеологічні виміри процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Б. Леко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту – Л.: [б. в.], 2004. – Т. 3. – С. 198–205.

89. Лотоненко А. В. Молодёжь и физическая культура : монография / А. В. Лотоненко, Е. А. Стеблецов. – М. : [б. н.], 1996. – 317 с.

90. Лубышева Л. И. Современный подход к исследованию пространства физической культуры и спорта / Л. И. Лубышева, С. И. Филимонова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 2–6.

91. Лубышева Л. И. Теоретико-методологические и организационные основы формирования физической культуры студентов : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. И. Лубышева. – М., 1992. – 24 с.

92. Ляхова І. Інноваційний метод організації навчального процесу / І. Ляхова, М. Верховська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 2 (30). – С. 51–54.

93. Магльований А. В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і методи оптимізуючого управління цими засобами фізичного виховання і спорту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук : 05.13.09 / А. В. Магльований. – К., 1993. – 36 с.

94. Магльований А. Організм і особистість. Діагностика та керування / А. Магльований, В. Белов, А. Котова. – Л. : Мед. газета України, 1998. – 250 с.

95. Мазурчук О. Удосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах засобами оздоровчої гімнастики / О. Мазурчук, Е. Навроцький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2011. – № 1 (13). – С. 37–40.

96. Малімон О. Динаміка захворюваності та стану здоров'я студентів / О. Малімон, А. Вольчинський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – Луцьк, 2005. – Т. 1. – С. 286–289.

97. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. О. Малімон. – Луцьк, 1999. – 19 с.

98. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2010. – 352 с.
99. Мещерякова Г. П. Организационно-педагогическое обеспечение реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе вуза: дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 / Г. П. Мещерякова. – Ставрополь, 2006, 190 с.
100. Мильнер Е. Г. Формула жизни : медико-биологические основы физической культуры / Мильнер Е. Г. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
101. Мірошніченко Ю. М. Державна політика у галузі фізичної культури і спорту: стан, проблеми та перспективи розвитку / Ю. М. Мірошніченко // Державне управління та місцеве самоврядування : Тези V Міжнар. наук. конгресу (26 лютого 2005 року). – Х., 2005. – С. 32–33.
102. Мосейчук Ю. Ю. Формування мотиваційних потреб студентської молоді до фізкультурної діяльності / Ю. Ю. Мосейчук // Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – С. 400–403.
103. Мосейчук Ю. Ю. Корекція емоційно-поведінкових порушень у студентів засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Ю. Ю. Мосейчук. – Л., 2003. – 20 с.
104. Мунтян В. С. Fight-Fitness в программе физического воспитания студентов высших учебных заведений / В. С. Мунтян // Физическое воспитание студентов. – Х. : ХООНОКУ – ХГАДИ, 2011. – № 1. – С. 94–98.
105. Мунтян В. С. Болонський процес і організаційно-методичні проблеми діяльності кафедри фізичного виховання / В. С. Мунтян // Школа професійної майстерності – Х. : НЮУ ім. Ярослава Мудрого, 2012. – С. 36–38.
106. Мунтян В. С. Дистанционное обучение в физическом воспитании / В. С. Мунтян // Strategiczne pytania światowej nauki. Vol 14. Pedagogiczne nauki. – Przemysł : Nauka i studia, 2014. – S. 5–8.

107. Мунтян В. С. Интериоризация мотивации как фактор оптимизации учебного процесса студентов / В. С. Мунтян // Адаптаційні можливості дітей та молоді. – Одеса : ТОВ Лерадрук, 2012. – С. 223–228.

108. Муравов И.В. Оздоровительные аспекты физической культуры и спорта. – К. : Здоров'я, 1989.– 124 с.

109. Мусакаев М. Б. Инновационные процессы в управлении развитием образовательного учреждения физической культуры / М. Б. Мусакаев // Физкультура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 5. – С. 8–12.

110. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, Рішення І спортивного конгресу України, 25 березня 2004. – К., 2004. – 10 с.

111. Ніколаєв С. Ю. Оптимізація рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / С. Ю. Ніколаєв. – Л., 2004. – 20 с.

112. Носко М. О. Біометрія рухових дій людини : монографія / М. О. Носко, О. А. Архипов. – К. : Слово, 2011. – 216 с.

113. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : 13.00.09 / М. О. Носко. – К., 2003. – 53 с.

114. Носко Н. А. Педагогические основы обучения молодежи и взрослых движениям со сложной биомеханической структурой. – К. : Наук. світ, 2000. – 336 с.

115. Оксьом П. М. Ефективність фізичної підготовленості студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / П. М. Оксьом. – Х., 2008. – 21 с

116. Операйло С. Фізична культура і спорт – реалії і перспективи в умовах розбудови національної освіти / С. Операйло // Фіз.вих. в школі. – 2004. – № 4. – С.8–11.

117. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поленовський, І. В. Котова. – Луцьк : ВДУ ім. Лесі Українки, 2000. – 242 с.

118. Оржеховська В. М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошук / В. М. Оржеховська // Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. – 2011. – № 4. – С. 29–31.

119. Пасічник В. Р. Реалізація основних напрямків Болонського процесу у підготовці вчителів фізичної культури у польських ВНЗ / В. Р. Пасічник // Проблеми фізичного виховання і спорту. – Луцьк. – 2010. – №6. – С 87–89.

120. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / В. В. Пильненький. – Л., 2005. – 20 с.

121. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – К. : Здоров'я, 1986.–152 с.

122. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // К. : Спортивная медицина. – 2006. – № 2. С. 3 – 14.

123. Плахтій П. Д. Вікова фізіологія. Теорія, практикум, тести : навч. посібник / П. Д. Плахтій, М. П. Мисів, О. І. Циганівська. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2008. – 332 с.

124. Пліско В. І. Проблеми інтеграційного зв'язку між теорією та практикою / В. І. Пліско, А. Й. Сікура // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму. – Запоріжжя : – 2013. – С. 41–45.

125. Пліско В. І. Узагальнена модель навчальної програми з дисциплін «Фізичне виховання»: для студ. 1–4 курсів ден. форми навчання : навч.-метод. посіб. зі склад. навч. прогн. за кредитно-модульн. технологією / В. І. Пліско, А. Й. Сікура. – Чернігів, 2008. – 105 с.

126. Подлесний О. І. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-судноводіїв : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / О. І. Подлесний. – К., 2008. – 22 с

127. Приступа Є., Куриш Н. Якість життя людини: категорії, компоненти та їх вимірювання // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2010. – № 2. – С. 54–63.

128. Присяжнюк С. І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія і практика / С. І. Присяжнюк. – К. : ЦП «КОМПРИНТ», 2012. – 464 с.

129. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський, В. Й. Кійко, В. Ф. Панченко – К. : Центр уч. л-ри, 2007. – 192 с.

130. Присяжнюк С. І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика : монографія / С. І. Присяжнюк. – К. : ЦП «КОМПРИНТ», 2012. – 464 с.

131. Про затвердження Програми дій щодо реалізації положень Болонської декларації в системі вищої освіти і науки України на 2004–2005 роки : Наказ МОН України № 49 від 23.01.2004 р. – К., 2004. – 12 с.

132. Раєвський Р. Т. Фізичне виховання студентської молоді України у контексті Болонського процесу / Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський, В. Г. Лапко // Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: здобутки, проблеми та шляхи їхнього вирішення у контексті вимог Болонської декларації : матеріали Всеукр. наук.-практ.конф. – К., НаУКМА, 2007. – С. 44 – 49.

133. Рєпко О. О. Розвиток швидко-силових якостей студентів університетів у процесі занять із скелелазіння : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.02 / О. О. Рєпко. – Луганськ, 2014. – 21 с.

134. Романенко В. В. Вплив різних режимів рухової активності на фізичний стан студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / В. В. Романенко – Л., 2003. – 26 с.

135. Романенко В.В., Куц О.С., Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів. – Вінниця: ВДГУ ім.М.Коцюбинського, 2003. – 132 с.

136. Романова В. І. Динаміка фізичної підготовленості студенток старших курсів вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / В. І. Романова. – Х., 2010. – 20 с.

137. Рыбачук Н. А. Теория и технология формирования культуры здоровья студентов: дис. на соискание науч. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.08 / Н. А. Рыбачук. – Краснодар, 2003, 519 с.

138. Рыбковский А. Г. Управление двигательной активностью человека. – Донецк : ДонГУ, 1998. – 300 с.

139. Рыжкин Ю. Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №5. – С. 17–19.

140. Рябченко В. Г. Диференціація форм, засобів і методів у процесі вивчення фізичної культури // Наук. часопис. – 2009. – № 14. – С. 217–219.

141. Савчук С. А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 20.00.02 / С. А. Савчук. – Рівне, 2002. – 21 с.

142. Сіренко Р. Методичне забезпечення самостійної роботи з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Р. Сіренко // Збірник наукових праць Волинського державного університету ім. Л. Українки. – Луцьк, 2005. – С. 187–189.

143. Соломонко В. В. Можливі напрямки підвищення якості фізичного виховання у ВНЗ освіти / В. В. Соломонко, А. Й. Пацевко, Т. Г. Приставський, М. М. Стахів // Тези доповіді V всеукраїнської науково-практ. конференції «Роль фізичного виховання і спорту в здоровому способі життя». – Львів, 2001. – 144 с.

144. Стасюк Р. М. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання ВНЗ [Електронний ресурс] / Р. М. Стасюк. – Режим доступу : http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2009-03/09srmptu.pdf.

145. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом / Ю. В. Суббота. – К. : Кондор, 2011. – 164 с.

146. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / Сухарев А. Г. – М. : Знание, 1976. – 63 с.

147. Тарасюк В. С. Ріст і розвиток людини : підручник / В. С. Тарасюк, Н. В. Титаренко, І. Ю. Андрієвський. – К. : Медицина, 2008. – 400 с.

148. Теория и методика физического воспитания. Т. 2. Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

149. Толчєва Г. В. Методика застосування оздоровчої системи хатха-йоги зі студентами у позаурочній роботі вищого навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.02 / Г. В. Толчєва. – Луганськ, 2013. – 22 с.

150. Томенко О. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О. А. Томенко, С. А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2010. – № 2. – С. 17–20.

151. Троценко В. В. Вплив рухової активності на формування стійких навичок здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів [Електронний ресурс] / В. В. Троценко // Проблеми фізичного виховання і

спорту. – 2010. – № 8. – С. 93–95. – Режим доступу : www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/...8/10tvvhee.pdf.

152. Тсюпак Л. В. Використання новітніх технологій для підвищення рухової активності студентів / Л. В. Тсюпак // Спортивна наука України. – 2008. – № 5. – С. 2–8.

153. Турчина Н. І. Дослідження здоров'я та рівня фізичного розвитку у студентів / Н. І. Турчина, Г. В. Коробейніков, Ю. А. Попадюха // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 12. – С. 150 – 152.

154. Турчина Н. І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / Н. І. Турчина. – К., 2009. – 23 с.

155. Турчина С. Ю. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Н. І. Турчина ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2009. – 23 с.

156. Управление физическим состоянием организма. Тренирующая терапия. – Медицина, 1991. – 56 с.

157. Усачов Ю. А. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 1. – С. 84–86.

158. Фанигіна О. Ю. Корекція фізичної підготовленості студенток вузу в процесі занять оздоровчими видами плавання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. фіз. і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / О. Ю. Фанигіна. – К., 2005. – 20 с.

159. Федякина, Л.К. Анализ исследований по совершенствованию процесса физического воспитания студентов вузов / Л. К. Федякина, Ю. А. Васильковская, Г.Р. Авсарагов // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 2. – С. 119–123.

160. Фізична реабілітація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л. : ЛДУФК, 2010. – 447 с.

161. Фініков Т. В. Сучасна вища освіта: світові тенденції і Україна / Т. В. Фініков. – К. : Таксон, 2002. – 176 с.

162. Фіцула М. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. / М. Фіцула. – Академвидав. – К. – 2010. – 456 с.

163. Футурний С. М. Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / С. М. Футурний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2013. – № 12. – С. 94–100.

164. Хіміч І. Ю. Формування спеціальних умінь та навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі навчання оздоровчого плавання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.02 / І. Ю. Хіміч. – К., 2011. – 20 с.

165. Ходинов В. Влияние занятий физическим воспитанием студентов на возможность практического использования полученных знаний и навыков для укрепления здоровья / В. Ходинов // Збірник наукових праць Волинського державного університету ім. Л. Українки. – Луцьк, 2005. – С. 382–384.

166. Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К.: Олимпийская литература. – 2000. – 367 с.

167. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса/ Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимп. л-ра. – 2004. – 376 с.

168. Хрипко Л. П. Оптимізація процесу фізичного виховання в аграрних вищих навчальних закладах України з використанням комп'ютерних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. фіз. і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Л. П. Хрипко. – Л., 2003. – 19 с.

169. Цьось А. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів / А. Цьось, А. Шевчук, О. Касарда // Фізичне виховання, спорт і

культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – № 4 (28). – С. 83–87.

170. Цьось А. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів / А. Цьось, Ю. Бергер, О. Сабіров // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 3 (31). – С. 202–210.

171. Черкашин Р. Є. Методика навчання силових фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів у позааудиторній діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.02 / Р. Є. Черкашин. – Луцьк, 2011. – 19 с.

172. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів : дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих та спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / М. В. Чернявський. – К., 2011. – 196 с.

173. Шинкарьов С. І. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп / С. І. Шинкарьов // Освіта та педагогічна наука. – 2012. – № 5–6. – С. 154–155.

174. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. / Шиян Б.М. – Тернопіль : Навч. книга – Богдан, 2001. – 272 с.

175. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Ю. В. Юрчишин. – К., 2012. – 20 с.

176. Якименко Ю. І. Якість освіти – головний принцип Болонського процесу / Ю. І. Якименко // Проблеми модернізації освіти України в контексті Болонського процесу. – К. : Вид-во Європ. ун-ту, 2004. – С. 27–29.

177. Ясінський Є. А. Морфофункціональні закономірності серцево-судинної системи та фізичного стану студентів при різних напрямках навчального процесу з фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук : 14.03.02 / Є. А. Ясінський. – Х., 1996. – 24 с.
178. Astrand P., Rodahl K. Textbook of work physiology.– NewYork, Me Gram-Hill, 1986.– 682 p.
179. Atha S. Strengthening muskule // Exercisej and sport ceieces rewiews, 1981.– V. 9.– P. 1–73.
180. Benn T. The multi-activities approach to gymnastics in the primary school // The British journal of pe.– V.23.– №3.– Antumn, 1992.– P. 11–15.
181. Bergier B. Factors determining physical activity of Ukrainian students / B. Bergier, A. Tsos, J. Bergier // Annals of Agricultural and Environmental Medicine. – 2014. – Vol. 21, № 3. – S. 613–616.
182. Bompa T.O. Periodization of strength. The new wave in strength trainig // Veritas Pyblishing Inc., 1995.– P. 279.
183. Buultjens M, Robinson P. Enhancing aspects of the higher education student experience // Journal of Higher Education Policy and Management. – 2011. – Vol.33(4). – P. 337–346 (doi:10.1080/1360080X.2011.585708).
184. Childhood obesity – a sign of commercial success, but a market fajlure / R. Moodie, B. Swinburn, J.Richardson, B.Somaini // Int J Pediatrik Obesity.– 2006. – № 1. – P. 133–138.
185. Cooper A. R. Physical activity patterns in normal, overweight and obese individuals using minute-by-minute accelerometiy I / A. R. Cooper, A. Page, K. R. Fox, J. Misson // European Journal of Clinical Nutrition. – 2000. – V. 54, № 12. – P. 887–894.
186. Cooper K.H. The new aerobics.– New York : Evans, 1970.– 124 p.
187. De Vries H.A. Physiology of Exercise / De Vries H. A., Housh T. J. – WCB Brown and Benchmark.– Pueblo, 1994.– 636 p.
188. Department of Health and Human Services. Physical Activity and Health: A Report of the, ' General. – Atlanta, 1996. – 278 p.

189. Department of Health: The general practice physical activity questionnaire (GPPAQ): a screening assess adult physical activity levels within primary care. – London : Department of Health, 2009. – 21 p.

190. Feki V. Fekil. Approch antropobiometrique des studiants en STARS / V. Feki L. Turki // Bul. Sc. Et. Tech, de Z ISSEP.K. – Said, 1995. –№ 64.– P. 29–46.

191. Fotheringham M.J. Computer use and physical inactivity in young adults: public health perils and potentials jof new information technologies / M. J. Fotheringham, M. J. Fotheringham, R. L.Wonnacott, N. Owen // Annals of Behavioral Medicine. –V. 22, nq4. – P. 269–275.

192. Fox K. R. The use of fitness tests / K. R. Fox, S. I. Biddle // Jopend.– 1988.– V. 59, №2.– P. 47–53.

193. Gordon-Larsen P. Obesity-related knowledge, attitudes, and behaviors in obese and non-obese u Philadelphia female adolescents / P. Gordon-Larsen // Obesity Research. – 2001. – V. 9, № 2.– P. 112 – 118.

194. Humphrey N, Lendrum A, Barlow A, Wigelsworth M, Squires G. Achievement for All: Improving psychosocial outcomes for students with special educational needs and disabilities // Research in Developmental Disabilities. – 2013. – Vol. 34(4). – P. 1210–1225.

195. Johnson D. W. Learning together and alone Cooperation, Competition and Individualization / D. W. Johnson, R. T. Johnson. – New Jersey, 1975.

196. Jork E. Physical aktivty and composition fitness / E. Jork // Annuals New-york Akademy of sciences. – 1962.– № 2. – 110 p.

197. Karvonen V. I. Physical activity and health / V. I. Karvonen // Finnisch Sports Exercise Mei. – 1983.– P. 4–9.

198. Maivorsdotter N., Lundvall S. Aesthetic experience as an aspect of embodied learning: stories from physical education student teachers // Sport, Education and Society. – 2009. – Vol.14(3). – P. 265–279.

199. Mantin D. Handbuch Traininglehre / D. Mantin, K. Carl, K. Lehnern. – Verlag : Hofmann Schorndorf, 1991.– 354 s.

200. Mercier K., Doolittle S. Assessing Student Achievement in Physical Education for Teacher Evaluation // Journal of Physical Education, Recreation & Dance. – 2013. – Vol. 84(3). – P. 38–42.

201. Obesity: epidemiology, pathophysiology, and prevention / ed. by D. Bagchi and H. G. Preuss. – CRCJ Press, Taylor & Francis Group, 2006, – 569 p.

202. Painter P. Decision Making in Programming Exercise / P. Painter, W. Heskell // Resonance Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription. – Philadelphia, 1988. – P. 256–263.

203. Paliga Z. Siła sruwowa nieswi konczyn dalnych jako kryterium doboru konkurencji asubkosciosilowych / Z. Paliga // Lekka atletyka, 1987. – № 8. – P. 13–14.

204. Pilawska A. Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej / A. Pilawska, A. Pilawski, W. Petrynski. – Katowice : GWSH, 2003. – 144 s.

205. Qi J., Ha A. S. Inclusion in Physical Education: A review of literature // International Journal of Disability, Development and Education. – 2012. – Vol. 59(3). – P. 257–281.

206. Schelber K. B. Cornorbidities of obesity / K. B. Seheiber // Primary Care. – 2009. – Vol. 36, № 2, – P. 285.

207. Stolz S. A. Phenomenology and Physical Education. Educational Philosophy and Theory. 2013:1–14.

208. Studium Wychowania Fizycznego i Sportu UW [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.wfisport.uw.edu.pl/index.php>; Rejestracja żetonowa USOS [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://rejestracja.usos.uw.edu.pl/>; Uniwersytety w Polsce [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://pl.wikipedia.org/wiki/Uniwersytety_w_Polsce#Uniwersytety

209. Wagner W. Die innere Diferenzierung des Unterrichts als Problem der paedagogischen Psychologie / W. Wagner. – Wien. – Heft 367–371.

ДОДАТКИ

Додаток А

Міжнародна анкета фізичної активності IPAQ

Шановні студенти!

В університеті проводиться визначення фізичної активності молоді за допомогою міжнародної анкети IPAQ. Формат 7-денного самоконтролю (детальна версія).

Мета анкетування – надання інформації, яка може бути використана для проведення порівняння на міжнародному рівні за темою оздоровчої фізичної активності. Це частина великого дослідження, що було проведено в багатьох країнах світу.

Ваші відповіді допоможуть зрозуміти, наскільки ми активні, порівняно з населенням інших країн. Тому просимо об'єктивно відповісти на запропоновані питання.

Ці питання про час, який ви використовуєте на фізичну активність протягом останніх 7 днів.

Питання містять інформацію про види діяльності, що ви проводите на роботі, активність у межах дому та на подвір'ї, вашу рухову активність, щоб дістатися з одного місця до іншого, фізичні вправи та спорт, якими ви займаєтеся у вільний час.

Всі питання є важливими!

Будь ласка, дайте відповіді на питання навіть, якщо ви не вважаєте себе фізично активною людиною.

Щиро дякуємо за участь!

Відповідаючи на наведені нижче питання, необхідно чітко **розрізняти**:

- **Посилена фізична активність** належить до такого виду активності, яка вимагає значних фізичних зусиль і утруднює дихання.

- **Помірна фізична активність** відноситься до такого виду активності, що вимагає помірних фізичних зусиль і лише злегка утруднює дихання.

Частина 1. Фізична активність, пов'язана із трудовою діяльністю.

Перший розділ стосується вашої роботи. Це охоплює оплачувану роботу, сільське господарство, волонтерську роботу, навчальну активність.

1 а. Чи на сьогодні у вас є робота чи є неоплачувана робота, яку ви виконуєте поза межами дому?

- ТАК
- НІ (Якщо НІ, переходьте до ЧАСТИНИ 2)

Наступні питання про види фізичної активності, які були виконані вами за останні 7 днів як частина оплачуваної чи неоплачуваної роботи. Це не охоплює пересування на та з роботи.

1 б. Протягом останніх 7 днів скільки днів ви мали значні фізичні навантаження: піднімання важких предметів, копання, складення важких конструкцій, підняття сходами тощо як частини вашої роботи?

Враховуйте лише ті фізичні навантаження, які ви виконували без перерви довше 10 хвилин.

- _____ днів на тиждень .

1 с. Скільки часу в загальному ви зазвичай витрачаєте в один з таких днів на виконання значних фізичних навантажень як частини вашої роботи?

_____ годин _____ хвилин

- Чи жодного
(якщо НІ – переходьте до питання **1d**)

1 d. Знову подумайте лише про ті фізичні навантаження, які ви виконували без перерви довше 10 хвилин. Протягом останніх 7 днів, скільки днів ви виконували помірні фізичні навантаження: перенесення легких предметів тощо як частину вашої роботи? Не враховуйте ходьбу.

- _____ днів на тиждень

1 е. Скільки часу в загальному ви зазвичай витрачаєте в один з таких днів на виконання помірних фізичних навантажень як частини вашої роботи?

_____ годин _____ хвилин

- Чи жодного (Якщо НІ, переходьте до питання **1 f**)

1 f. Протягом останніх 7 днів, скільки днів ви ходили пішки, принаймні без перерви 10 хвилин як частина вашої роботи?

Не враховуйте те, скільки ви пройшли по дорозі на чи з роботи!

- _____ днів на тиждень

1 g. Скільки часу в загальному в один з цих днів ви ходили пішки як частину вашої роботи?

_____ годин _____ хвилин

- Чи жодного (якщо НІ, переходьте до ЧАСТИНИ 2)

Частина 2. Фізична активність, пов'язана з переміщенням.

Ці питання про те, як ви пересуваєтеся з місця на місце, включаючи роботу, магазини, кіно і т. д.

2 a. Протягом останніх 7 днів, скільки днів ви пересувалися транспортом як потяг, автобус чи трамвай?

- _____ днів на тиждень

2 b. Скільки часу в загальному ви зазвичай проводили в один з цих днів у транспорті?

_____ годин _____ хвилин

- Чи жодного(якщо НІ переходьте до питання 2 c)

Зараз подумайте лише про пересування на велосипеді чи пішки, яке ви виконували по дорозі на та з роботи.

2 c. Протягом останніх 7 днів, скільки днів ви пересувалися на велосипеді принаймні без перерви 10 хвилин, щоб дістатися з місця на місце?

- _____ днів на тиждень

2 d. Скільки часу в загальному ви зазвичай витрачали в один з цих днів на пересування велосипедом?

_____ годин _____ хвилин

- Чи жодного (якщо НІ, переходьте до питання 2 e)

2 е. Протягом останніх 7 днів, скільки днів ви пересувалися пішки принаймні 10 хвилин без перерви, щоб дістатися з місця на місце?

- ____ днів на тиждень

2 ф. Скільки часу в загальному ви зазвичай витрачали в один з цих днів на пересування пішки?

____ годин ____ хвилин

- Чи жодного (якщо НІ, переходьте до ЧАСТИНИ 3).

Частина 3. Домашня робота, впорядкування дому, піклування про сім'ю.

Ця частина про фізичну активність, яка була виконана вами по дому як домашня робота, садівництво, робота на подвір'ї, загальні ремонтні роботи й піклування про сім'ю тощо.

3 а. Подумайте лише про ту фізичну активність, яку ви виконували принаймні без перерви 10 хвилин.

Протягом останніх 7 днів, скільки днів у вас були значні фізичні навантаження: піднімання важких предметів, рубання дров, відкидання снігу чи копання в саду чи дворі?

- ____ днів на тиждень

3 б. Скільки часу в загальному ви зазвичай витратили в один з цих днів на виконання значних фізичних навантажень в саду чи дворі?

____ годин ____ хвилин

- Чи жодного (якщо НІ, переходьте до питання 3 с)

3 с. Знову подумайте лише про ту фізичну активність, яку ви виконували принаймні без перерви 10 хвилин.

Протягом останніх 7 днів скільки днів у вас були помірні фізичні навантаження: перенесення легкого вантажу, підмітання, миття вікон, робота із граблями в саду чи дворі.

- ____ днів на тиждень

3 d. Скільки часу в загальному ви зазвичай витратили в один з цих днів на виконання помірних фізичних навантажень на подвір'ї?

_____ годин _____ хвилин

- Чи жодного (якщо НІ, переходьте до питання 3 е)

3 е. Знову подумайте лише про ту фізичну активність, яку ви виконували принаймні 10 хвилин без перерви.

Протягом останніх 7 днів скільки днів у вас були помірні фізичні навантаження: перенесення легкого вантажу, миття вікон, чищення підлоги і підмітання у середині будинку.

- _____ днів на тиждень

3 f. Скільки часу в загальному ви зазвичай витратили в один з цих днів на виконання помірних фізичних навантажень у середині будинку?

_____ годин _____ хвилин

- Чи жодного (якщо НІ, переходьте до ЧАСТИНИ 4).

Частина 4. Фізична активність у час рекреації, занять спортом та вільного часу.

Ця частина про фізичну активність, яка була виконана вами виключно із метою рекреації, занять спортом та у вільний час. Не враховуйте ту фізичну активність, яка вже була зазначена вами.

4 a. Не враховуючи ходьбу, яку ви вже зазначили, протягом останніх 7 днів, скільки днів ви ходили пішки принаймні 10 хвилин без перерви у вільний час?

- _____ днів на тиждень

4 b. Скільки часу в загальному зазвичай ви витратили в один з цих днів на ходьбу у вільний час?

_____ годин _____ хвилин

- Чи жодного (якщо жодного переходьте до питання 4 с).

4 с. Подумайте лише про ту фізичну активність, яку ви виконували принаймні 10 хвилин без перерви. Протягом останніх 7 днів, скільки днів ви

виконували значні фізичні навантаження: як аеробіка, біг, швидка їзда на велосипеді, швидке плавання тощо у вільний час?

- ____ днів на тиждень

4 d. Скільки часу в загальному зазвичай ви витратили в один з цих днів на значні фізичні навантаження у вільний час?

____ годин ____ хвилин

- Чи жодного (якщо жодного переходьте до питання **4 e**).

4 e. Знову подумайте лише про ту фізичну активність, яку ви виконували принаймні 10 хвилин без перерви.

Протягом останніх 7 днів, скільки днів у вас були помірні фізичні навантаження: їзда на велосипеді на помірній швидкості, гра у теніс тощо у вільний час?

- ____ днів на тиждень

4 f. Скільки часу в загальному зазвичай ви витратили в один з цих днів на помірні фізичні навантаження у вільний час?

____ годин ____ хвилин

- Чи жодного (якщо жодного переходьте до ЧАСТИНИ 5).

Частина 5. Час проведений сидячи.

Останні питання стосуються часу, що ви провели сидячи, знаходячись на роботі, вдома, на навчанні, у вільний час. Це може охоплювати час, проведений сидячи за робочим столом, відвідування друзів, читаючи, дивлячись телевізор сидячи чи лежачи. Не додавайте час, проведений у транспорті, який ви вже вказали.

5 a. Протягом останніх 7 днів, скільки часу в загальному ви зазвичай проводили сидячи в один з робочих днів?

____ годин ____ хвилин

5 b. Протягом останніх 7 днів, скільки часу в загальному ви зазвичай проводили сидячи у вихідний день?

____ годин ____ хвилин

Це кінець анкети.

Вкажіть, будь ласка, про себе: стать _____, вік (років) _____,
факультет _____, спеціальність _____,
курс навчання _____, група _____, місце народження
_____, місце проживання (гуртожиток, квартира, власний
будинок) _____. Дата заповнення анкети _____.

Дякуємо за участь!

Українська версія міжнародного опитувальника MOS SF-36

Шановні студенти!

В університеті проводиться визначення якості життя молоді за допомогою MOS SF-36.

Інструкція із заповнення анкети. Будь ласка, відповідайте на кожне запитання. Окремі запитання схожі між собою за формою, але відрізняються за змістом.

Читайте уважно та вибирайте найбільш слушне. Тепер відповідайте на запитання анкети.

1. Ваше здоров'я взагалі є: (обведіть одну цифру)

прекрасне	дуже гарне	добре	посереднє	погане
1	2	3	4	5

2. Як Ви в загальному оцінюєте Ваше здоров'я сьогодні, порівняно з тим, що було рік тому? (обведіть одну цифру)

набагато краще	дещо краще	так само,	дещо гірше	набагато гірше
1	2	3	4	5

3. Наступні питання стосуються фізичних навантажень у Вашій діяльності впродовж звичайного дня. Чи Ваш стан здоров'я сьогодні перешкоджає Вам виконувати певні дії впродовж звичайного дня? Якщо перешкоджає, то наскільки ? (обведіть одну цифру в кожному рядку)

	Так, дуже переш- коджає	Так, помірно переш- коджає	Ні, зовсім не переш- коджає
а) виконувати великі фізичні навантаження (піднімати вагу, бігати, займатися силовими	1	2	3

видами спорту, ін.)			
б) виконувати помірні фізичні навантаження (прибирати в квартирі, пилососити, пересувати неважкі меблі)	1	2	3
в) піднімати або носити сумки з продуктами	1	2	3
г) підніматися сходами на декілька маршів	1	2	3
д) підніматися сходами на один марш	1	2	3
е) нахилитись, стати навколішки, зігнутися	1	2	3
ж) пройти більше одного кілометра	1	2	3
з) пройти декілька кварталів	1	2	3
і) пройти один квартал	1	2	3
к) самостійно митись та вдягатись	1	2	3

4. Чи мали Ви будь-які труднощі з виконанням своєї роботи чи іншої щоденної діяльності через Ваш фізичний стан за останні чотири тижні, внаслідок чого: (обведіть одну цифру в кожному рядку)

	Так	Ні
а) довелося скоротити кількість часу для роботи чи інші справи	1	2
б) зробили менше ніж хотіли	1	2
в) були обмежені у деяких діях	1	2
г) мали труднощі виконуючи роботу (наприклад, витратили на неї більше часу або зусиль)	1	2

5. Чи мали Ви за останні чотири тижні проблеми з роботою чи іншою щоденною діяльністю внаслідок емоційних проблем (пригніченість, стурбованість), внаслідок чого: (обведіть одну цифру в кожному рядку)

	Так	Ні
а) довелося скоротити кількість часу для роботи	1	2
б) зробили менше, ніж хотіли	1	2
в) не могли працювати як звичайно, виконували роботу менш акуратно	1	2

6. Часто за останніх чотири тижні Ваші проблеми із здоров'ям, емоційним станом перешкоджали Вашому спілкуванню з сім'єю, друзями, сусідами, колективом ? (обведіть одну цифру)

зовсім не перешкоджали	дещо перешкоджали	помірно перешкоджали	сильно перешкоджали	дуже сильно перешкоджали
1	2	3	4	5

7. Чи зазнали Ви фізичного болю за останні чотири тижні і в якій мірі? (обведіть одну цифру)

ніякого болю дуже слабкого слабкого помірного сильного дуже сильного

1 2 3 4 5 6

8. Наскільки за останніх чотири тижні більше перешкоджав Вашій нормальній роботі (включаючи роботу за межами дому і домашню роботу)? (обведіть одну цифру)

зовсім не перешкоджав	зовсім мало перешкоджав	помірно перешкоджав	сильно перешкоджав	дуже сильно перешкоджав
1	2	3	4	5

9. Це питання відносно того як Ви себе почували та яким був Ваш настрій протягом останніх чотирьох тижнів. Для кожного питання, будь

ласка, дайте відповідь, яка найкраще описує Ваше самопочуття протягом останніх чотирьох тижнів? Скільки часу протягом останніх чотирьох тижнів Ви... (обведіть одну цифру в кожному рядку)

	увесь час	більшість часу	часто	інколи	рідко	ніколи
а) почувалися себе сповненим життя, бадьорим	1	2	3	4	5	6
б) дуже нервували?	1	2	3	4	5	6
в) почувалися себе таким пригніченим, що ні з чого не раділи?	1	2	3	4	5	6
г) почувалися спокійним?	1	2	3	4	5	6
д) почувалися сповненим сил та енергії?	1	2	3	4	5	6
е) почувалися засмученим і виснаженим душевно	1	2	3	4	5	6
ж) почувалися виснаженим	1	2	3	4	5	6
з) були щасливі	1	2	3	4	5	6
і) почувалися втомленим	1	2	3	4	5	6

10. Як часто за останні чотири тижні фізичний стан або емоційні проблеми заважали Вам активно спілкуватися з людьми (відвідування друзів, родичів, тощо)? (обведіть одну цифру)

весь час	більшість часу	інколи	рідко	ніколи
1	2	3	4	5

11. Наскільки ПРАВИЛЬНЕ або НЕПРАВИЛЬНЕ кожне з тверджень щодо Вас?

(обведіть одну цифру в кожному рядку)

	цілком прави- льне	загалом прави- льне	не знаю	загалом непра- вильне	цілком непра- вильне
а) мені здається, що я більше схильний до хвороб ніж інші	1	2	3	4	5
б) моє здоров'я не гірше, як і в інших, кого я знаю	1	2	3	4	5
в) я очікую погіршення здоров'я	1	2	3	4	5
г) моє здоров'я прекрасне	1	2	3	4	5

Це кінець анкети. Дякуємо за те, що Ви відповіли на питання анкети.

Вкажіть, будь ласка, про себе: стать _____, вік (років) _____, факультет _____, спеціальність _____, курс навчання _____.

Навчальні досягнення: відмінні, дуже добрі, добрі, посередні, погані (*потрібне підкреслити*),

Місце народження: село; селище міського типу, містечко (до 20 тис. жителів); мале місто (20–200 тис. жителів); велике місто (понад 200 тис. жителів) (*потрібне підкреслити*).

Місце проживання: власний будинок, квартира, гуртожиток (*потрібне підкреслити*).

Дата заповнення анкети _____

Дякуємо за участь!

Інструкція з обробки даних, отриманих за допомогою опитувальника SF-36

Ця інструкція розроблена компанією Евіденс – клініко-фармакологічні дослідження.

Опитувальник SF-36 належить до неспецифічних опитувальників для оцінки якості життя (ЯЖ), який широко поширений у США та країнах Європи. 36 пунктів опитувальника згруповані у вісім шкал: фізичне функціонування,

рольова діяльність, фізична біль, загальне здоров'я, життєздатність, соціальне функціонування, емоційний стан та психічне здоров'я.

Показники кожної шкали варіюють між 0 і 100, де 100 являє собою повне здоров'я, всі шкали формують два показники: душевне та фізичне благополуччя.

Результати представлені у вигляді оцінок в балах за 8 шкалами, складених таким чином, що більш висока оцінка вказує на більш високий рівень ЯЖ. Кількісно оцінюються такі показники:

1. Фізичне функціонування (Physical Functioning – PF), відображає ступінь, в якому фізичний стан обмежує виконання фізичних навантажень (самообслуговування, ходьба, підйом по сходах, перенесення ваги і т.п.).

Низькі показники за цією шкалою свідчать про те, що фізична активність пацієнта значно обмежується станом його здоров'я.

2. Рольове функціонування, зумовлене фізичним станом (Role-Physical Functioning – RP) – вплив фізичного стану на повсякденну рольову діяльність (роботу, виконання повсякденних обов'язків).

Низькі показники за цією шкалою свідчать про те, що повсякденна діяльність значно обмежена фізичним станом пацієнта.

3. Інтенсивність болю (Bodily pain – BP) та її вплив на здатність займатися повсякденною діяльністю, включаючи домашню роботу і не тільки. Низькі показники за цією шкалою свідчать про те, що біль значно обмежує активність пацієнта.

4. Загальний стан здоров'я (General Health – GH) – оцінка хворим свого стану здоров'я в цей момент та перспективи лікування. Чим нижчий бал за цією шкалою, тим нижча оцінка стану здоров'я.

5. Життєва активність (Vitality – VT) – відчуття наповнення сил та енергії або, навпаки, знесилення. Низькі бали свідчать про втому пацієнта, зниження життєвої активності.

6. Соціальне функціонування (Social Functioning – SF) визначається ступенем, у якому фізичний або емоційний стан обмежує соціальну активність

(спілкування). Низькі бали свідчать про значне обмеження соціальних контактів, зниженні рівня спілкування у зв'язку з погіршенням фізичного та емоційного стану.

7. Рольове функціонування, обумовлене емоційним станом (Role-Emotional – RE) передбачає оцінку ступеня, в якому емоційний стан заважає виконанню роботи або іншої повсякденної діяльності (включаючи великі витрати часу, зменшення обсягу роботи, зниження її якості тощо).

Низькі показники за цією шкалою інтерпретуються як обмеження у виконанні повсякденної роботи, обумовлене погіршенням емоційного стану.

8. Психічне здоров'я (Mental Health – МН) характеризує наявність депресії, тривоги, загальний показник позитивних емоцій.

Низькі показники свідчать про наявність депресивних, тривожних переживань, психічного неблагополуччя.

Шкали групуються на два показника «фізичний компонент здоров'я» і «психологічний компонент здоров'я»:

1. Фізичний компонент здоров'я (Physical health – PH)

Складники шкали:

- фізичне функціонування;
- рольове функціонування, зумовлене фізичним станом;
- інтенсивність болю;
- загальний стан здоров'я.

2. Психологічний компонент здоров'я (Mental Health – МН)

Складники шкали:

- психічне здоров'я;
- рольове функціонування, зумовлене емоційним станом;
- соціальне функціонування;
- життєва активність.

Питання	Шкала	Загальний показник
3а	Фізичне функціонування (Physical Functioning – PF)	Фізичний компонент здоров'я
3б		
3в		
3г		
3д		
3е		
3ж		
3з		
3и		
3к		
4а	Рольове функціонування, зумовлене фізичним станом (Role-Physical Functioning – RP)	
4б		
4в		
4г		
7	Інтенсивність болю (Bodily pain – BP)	
8		
1	Загальний стан здоров'я (General Health – GH)	
11а		
11б		
11в		
11г		
9а	Життєва активність (Vitality – VT)	
9д		
9ж		
9и		
6	Соціальне функціонування (Social Functioning – SF)	

10		Психологічний компонент здоров'я
5а	Рольове функціонування, зумовлене емоційним станом (Role-Emotional – RE)	
5б		
5в		
9б	Психічне здоров'я (Mental Health – MH)	
9в		
9г		
9е		
9з		

Обробка результатів.

1. Значення за шкалою «Фізичне функціонування (Physical Functioning - PF)»:

1) Підсумуйте бали, отримані при відповідях на питання: 3а, 3б, 3в, 3г, 3д, 3е, 3ж, 3з, 3и, 3к

$$PF_{\text{sum}} = PF_{3a} + PF_{3b} + PF_{3v} + PF_{3г} + PF_{3д} + PF_{3e} + PF_{3ж} + PF_{3з} + PF_{3и} + PF_{3к}$$

2) Отриманий сумарний бал перерахуйте за таким ключем:

$$PF = ((PF_{\text{sum}} - 10) / 20) * 100$$

2. Значення за шкалою «Рольове функціонування, зумовлене фізичним станом

(Role-Physical Functioning – RP) »:

1) Підсумуйте бали, отримані при відповідях на питання: 4а, 4б, 4г, 4д

$$RP_{\text{sum}} = RP_{4a} + RP_{4б} + RP_{4г} + RP_{4д}$$

2) Отриманий сумарний бал перерахуйте за таким ключем:

$$RP = ((RP_{\text{sum}} - 4) / 4) * 100$$

3. Значення за шкалою «Інтенсивність болю (Bodily pain – BP)»:

1) Перекодуйте бали, отримані при відповіді на питання №7 та №8, відповідно до одного з зазначених ключів.

А. Якщо є відповіді на обидва питання, то перекодуйте «сирий» бал із кожного питання за таким ключем:

«Сирий» бал питання № 7 (BP7)	Перерахунковий бал (BP7)	«Сирий» бал питання №8 (BP8)	Перерахунковий бал (BP8)
1	6	1 і за умови,якщо BP 7=1	6
2	5,4	1 і за умови,якщо BP 7 має значення від 2 до 6	5
3	4,2	2	4
4	3,1	3	3
5	2,2	4	2
6	1	5	1

В. Перекодуйте «сирий» бал на питання № 7 за таким ключем, перерахунковий бал на питання № 8 вказується той самий, що і для сьомого питання.

«Сирий» бал питання № 7(BP7)	Перерахунковий бал (BP7)	Перерахунковий бал (BP8)
1	6	6
2	5,4	5,4
3	4,2	4,2
4	3,1	3,1
5	2,2	2,2
6	1	1

С. Перекодуйте «сирий» бал на питання № 8 за таким ключем, перерахунковий бал для питання № 7 вказується той самий, що і для восьмого питання.

«Сирий» бал питання №8 (BP8)	Перерахунковий бал (BP8)	Перерахунковий бал (BP7)
1	6	6
2	4,75	4,75
3	3,5	3,5
4	2,25	2,25
5	1	1

2) Підрахуйте значення за шкалою згідно такої формули: $BP = [((BP7 + BP8) - 2) / 10] * 100$

4. Значення за шкалою «Загальний стан здоров'я (General Health - GH)»

1) перекодуйте питання №1 за ключем:

«Сирий» бал питання № 1 (GH1)	Перерахунковий бал (GH1")
1	5
2	4,4
3	3,4
4	2
5	1

2) перекодуйте питання 11б за ключем:

«Сирий» бал питання № 11б (GH11б)	Перерахунковий бал (GH11б")
1	5
2	4
3	3
4	2
5	1

3) перекодуйте питання 11г за ключем:

«Сирий» бал питання № 11г (GH11г)	Перерахунковий бал (GH11г")
1	5
2	4
3	3
4	2
5	1

4) Підрахуйте суму: $GH_{sum} = GH1 + GH11a + GH11б + GH11в + GH11г$

5) Підрахуйте значення шкали за формулою: $GH = ((GH_{sum} - 5) / 20) * 100$

5. Значення за шкалою «Життєва активність (Vitality – VT)»

1) перекодуйте питання 9а за ключем:

«Сирий» бал питання № 9а (VT9а)	Перерахунковий бал (VT9а)
1	6
2	5
3	4
4	3
5	2
6	1

2) перекодуйте питання 9д за ключем:

«Сирий» бал питання № 9д (VT9д)	Перерахунковий бал (VT9д)
1	6
2	5
3	4
4	3
5	2
6	1

3) Підрахуйте суму: $VT_{sum} = VT9a + VT9д + VT9ж + VT9и$

4) Підрахуйте значення шкали за формулою:

$$VT = ((VT_{sum} - 4) / 20) * 100$$

6. Значення за шкалою «Соціальне функціонування (Social Functioning – SF)»

1) перекодуйте питання №6 за ключем:

«Сирий» бал питання № 6 (SF6)	Перерахунковий бал (SF6)
1	5
2	4
3	3
4	2
5	1

2) Підрахуйте суму: $SF_{sum} = SF6 + SF10$

3) Підрахуйте значення шкали за формулою: $SF = ((SF_{sum} - 2) / 8) * 100$

7. Значення за шкалою «Рольове функціонування, обумовлене емоційним станом (Role-Emotional – RE) »

1) Підрахуйте суму балів, отриманих при відповіді на питання: 5а, 5б, 5в
 $RE_{sum} = RE5a + RE5б + RE5в$

2) Підрахуйте значення шкали за формулою: $RE = ((RE_{sum} - 3) / 3) * 100$

8. Значення за шкалою «Психічне здоров'я (Mental Health – MH)»

1) Перекодуйте питання 9г за ключем:

«Сирий» бал питання 9г(МН 9г)	Перерахунковий бал (МН 9г)
1	6
2	5
3	4
4	3
5	2
6	1

2) перекодуйте питання 9з за ключем:

«Сирий» бал питання 9з (МН9з)	Перерахунковий бал (МН9з")
1	6
2	5
3	4
4	3
5	2
6	1

3) Підрахуйте суму: $MH_{sum} = MH_{9б} + MH_{9в} + MH_{9г} + MH_{9е} + MH_{9з}$

4) Підрахуйте значення шкали за формулою: $MH = ((MH_{sum} - 5) / 25) * 100$

9. Значення загальних показників «Фізичний компонент здоров'я (Physical health – PH)» і «Психологічний компонент здоров'я (Mental Health – MH)»

1) Підрахуйте Z-значення за вісьмома шкалами опитувальника за такими формулами:

$$PF-Z = (PF - 84,52404) / 22,89490$$

$$RP-Z = (RP - 81,19907) / 33,797290$$

$$BP-Z = (BP - 75,49196) / 23,558790$$

$$GH-Z = (GH - 72,21316) / 20,16964$$

$$VT-Z = (VT - 61,05453) / 20,86942$$

$$SF-Z = (SF - 83,59753) / 22,37642$$

$$RE-Z = (RE - 81,29467) / 33,02717$$

$$MH-Z = (MH - 74,84212) / 18,01189$$

2) Підрахуйте значення показника «Фізичний компонент здоров'я (PH)» за формулою:

$$\begin{aligned} \text{PHsum} = & (\text{PF-Z} * 0,42402) + (\text{RP-Z} * 0,35119) + (\text{BP-Z} * 0,31754) + (\text{SF-Z} * \\ & - 0,00753) + (\text{MH-Z} \\ & * -0,22069) + (\text{RE-Z} * -0,19206) + (\text{VT-Z} * 0,02877) + (\text{GH-Z} * 0,24954) \end{aligned}$$

$$\text{PH} = (\text{PHsum} * 10) + 50$$

3) Підрахуйте значення показника «Психічний компонент здоров'я (MH)»

$$\begin{aligned} \text{MHsum} = & (\text{PF-Z} * -0,22999) + (\text{RP-Z} * -0,12329) + (\text{BP-Z} * -0,09731) + (\text{SF} \\ & * 0,26876) + (\text{MH-Z} \\ & * 0,48581) + (\text{RE-Z} * 0,43407) + (\text{VT-Z} * 0,23534) + (\text{GH-Z} * -0,01571) \end{aligned}$$

$$\text{PH} = (\text{MHsum} * 10) + 50$$

**Анкета для визначення інтересу та мотивації студентів до фізичного
виховання та спорту**

Інститут фізичної культури та здоров'я Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки проводить дослідження, спрямоване на вивчення фізичного стану студентської молоді. Тому звертаємося до Вас із проханням відповісти на питання запропонованої анкети.

За умовою анкети після кожного питання дається декілька варіантів можливих відповідей. Перед тим як відповісти на питання, уважно дочитайте всі запропоновані відповіді, потім виберіть із них ту, що збігається з Вашою думкою. Якщо жодна із запропонованих відповідей Вас не задовольняє, то напишіть свою.

Дані, які будуть отримані в ході опитування, не розголошуються і будуть використані тільки в узагальненому вигляді, прізвище вказувати не обов'язково. Дякуємо за допомогу в дослідженні!

1. Інтерес до фізичної культури:

- | | |
|---------------------|------------------------|
| – високий; | – низький; |
| – вище середнього; | – інтерес відсутній; |
| – середній; | – відношусь негативно. |
| – нижче середнього; | |

**2. Мотиви відвідування занять з фізичного виховання
(допускається декілька варіантів відповідей):**

- бажання підвищити свою фізичну підготовку (розвинути силу, витривалість, спритність, гнучкість, швидкість);
- бажання поліпшити своє здоров'я;
- бажання навчитися техніки улюблених фізичних вправ чи видів спорту;
- інтерес до особи вчителя;
- прагнення отримати добрі оцінки;
- прагнення уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять;
- звичка до сумлінного виконання будь-яких обов'язків взагалі;
- інші мотиви (вказати) _____

3. Чи подобається Вам займатися фізичною культурою?

- з великим бажанням йду на уроки фізичної культури;
- йду на уроки фізичного виховання без особливого бажання;
- йду на уроки фізичної культури без бажання;
- важко відповісти.

4. Чи займалися Ви раніше у спортивній секції?

- так;
- ні.

5. Якщо займались, то в якій (впишіть).

6. Чи хотіли б Ви займатися у спортивній секції?

- так;
- ні

7. Якщо хотіли б займатися, то в якій (впишіть).

8. Якщо Ви займаєтесь в цей час фізичною культурою і спортом, то як регулярно?

- щоденно, чи 5-6 разів на тиждень;
- менше одного разу на тиждень;
- 4-3 рази на тиждень;
- практично не займаюсь.
- 2-1 рази на тиждень;

9. Чи маєте Ви спортивний розряд?

- ні, не маю; – маю спортивний розряд (третій, другий, перший);
- маю спортивний розряд (кандидат у майстри спорту, майстер спорту).

10. Якщо Ви не займаєтесь у цей час, то з чим це пов'язано?

- не цікаво;
- через відсутність спортивної бази і споруд за місцем проживання;
- не дозволяє стан здоров'я;
- відсутні секції з тих видів спорту, якими я б хотів (ла) займатись;
- _____ інші причини (вказіть)

11. Чи можете Ви сказати, що веде здоровий спосіб життя?

- швидше так, ніж ні;
- важко відповісти;
- швидше ні, ніж так.

12. З яких джерел інформації Ви отримуйте найбільше відомостей про фізичну культуру і спорт?

- зустрічі з відомими спортсменами;
- зустрічі з фахівцями в галузі фізичної культури;
- масові спортивні заходи за місцем проживання;
- викладач (інструктор) фізичної культури; тренер з видів спорту;
- телебачення;
- радіо;
- газети;
- спеціальна спортивна література (книги, брошури);
- інші (вказіть)

13. Чи є у Вашій сім'ї будь-який спортивний інвентар? (допускається декілька варіантів відповідей)

- спортивного інвентарю немає;
- є лижі, ковзани;
- є гантелі, штанга, гирі;
- є тренажер;
- є велосипед;
- є ракетки для гри в теніс, бадмінтон;
- є туристське спорядження;
- є інший спортивний інвентар (вказіть) _____

14. Як Ви вважаєте, чи достатньо у Вас на сьогодні знань для самостійних занять фізичною культурою?

- так, досить;
- важко відповісти;
- ні, не досить.

15. Як часто Ви пропускаєте заняття з фізичної культури?

- практично не пропускаю;
- попускаю 3-4 рази за семестр;
- пропускаю більше 5 разів за семестр.

16. Які причини пропуску занять? (впишіть) _____

17. Якими видами фізичних вправ Ви хотіли б займатися на заняттях з фізичної культури?

- легкою атлетикою (біг, стрибки, метання) (підкреслити)
- плаванням;
- гімнастикою (художня, спортивна, атлетична) - (підкреслити);
- спортивними іграми (баскетбол, волейбол гандбол, футбол, теніс, бадмінтон) - (підкреслити);
- важка атлетика;
- фітнес, шейнінг, аеробіка, аквааеробіка, йога
- вкажіть свої варіанти.

Вкажіть, будь ласка, про себе: стать _____, факультет _____, курс навчання _____.

Методика антропометричних і педагогічних вимірювань

Для визначення й характеристики довжини тіла, маси тіла, окружності грудної клітки, використовували антропометричні методи досліджень.

Для вимірювання довжини тіла застосували зростомір. Студент ставав на площадку прямою спиною до шкали, торкаючись до неї потилицею, лопатками, сідницями й п'ятками. Коліна розігнуті, п'ятки прилягали одна до одної, голова фіксувалася так, щоб зовнішні кути очей і слухових ходів були на одній горизонтальній лінії. У момент виміру довжини тіла той, кого вимірювали, робив вдих і затримував дихання. Виміри зросту проводили з точністю до міліметра.

Для визначення маси тіла застосовували медичну вагу. Досліджуваній ставав у центр площадки ваги. Зважування проводили з точністю до 100 г.

Вимірювання окружностей частин тіла проводилися в стандартному положенні, у горизонтальних площинах. Сантиметрову стрічку накладали на частини тіла так, щоб нульове ділення містилося попереду, у полі зору, а інший кінець – над нульовою позначкою й відзначав числові ділення. Стрічка щільно, але без втискання в шкіру прилягала до частин тіла, які вимірювалися.

Для визначення фізичної підготовленості студентів використовували педагогічне тестування. Тестували силу, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість та швидкісно-силові якості. Тестування проводили за загальноприйнятими методиками.

Рівень сили визначався за результатами підтягування на перекладині у висі та вису на зігнутих руках, 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.

Підтягування у висі виконувалося на високій перекладині. Учасник хватом зверху брався за перекладину і, згинаючи руки, підтягувався до такого положення, аби підборіддя було над перекладиною. Потім повністю випрямляв руки, опускаючись у вис. Вправа повторювалася стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

Біг на 100 м проводився на стадіоні згідно з правилами змагань. У забігах брали участь по чотири учасники. Результат визначався з точністю до десятої частини секунди.

Човниковий біг 4 x 9 м виконувався на біговій доріжці, обмеженій двома паралельними лініями (відстань між ними 9 м). Учасник займав положення високого старту за стартовою лінією. За командою він пробігав 9 м до другої лінії, переступав її і біг до лінії старту. Добігши до неї, знову переступав лінію, повертався і біг назад.

Таким чином, студент виконував 2 циклів “туди – назад”. Результат визначався часом (в секундах) виконання 2 циклів.

Біг на 3000 м та 2000 м проводився на стадіоні. Результат фіксувався у хвилинах і секундах.

Нахил вперед з положення сидячи виконувався на підлозі. Учасник босоніж сідав так, щоб його п’ятки торкалися лінії АБ. Відстань між п’ятками – 20-30 см, ступні були у положенні, вертикальному до підлоги. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримав ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання.

За командою учасник тестування плавно нахилився вперед, не згинаючи ніг, і намагався досягнути руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід було утримувати протягом 2 с, фіксуючи пальці на розмітці. Результатом тестування була позначка на перпендикулярній лінії (відносно лінії АБ), до якої учасник досягнув кінчиками пальців рук у сантиметрах.

Вис на зігнутих руках виконувався на перекладині. Учасник хватом зверху брався за перекладину зігнутими руками, щоб підборіддя перебувало

над перекладиною. Результат визначався у секундах, протягом яких учасник зберігає положення вису на зігнутих руках.

Стрибок у довжину з місця виконувався на біговій доріжці стадіону. Результатом тесту була дальність стрибка в сантиметрах.

Для оцінки функціональних можливостей студентів використовували фізіологічні методи. Для цього давали такі тести: затримка дихання на вдиху й видиху, систолічний і діастолічний артеріальний тиск, частота серцевих скорочень, життєва ємність легень.

Артеріальний тиск визначався за допомогою мембранного вимірювача загального призначення в положенні сидячи. Учасник оголював ліву руку, і йому на плече накладали манжету. Головку фонендоскопа встановлювали на артерію в ділянці ліктьової впадини.

Ритмічним натискуванням нагнітальника створювали в манжеті тиск вищий, ніж очікуємо. Повільним поворотом регулятора проти годинникової стрілки забезпечували плавне зниження тиску в компресійній манжеті. У момент виявлення першого тону фіксували систолічний, а під час зникнення – діастолічний артеріальний тиск. Вимірювання проводили два рази з інтервалом не менше 5 хв. Фіксувався середній результат у *мм рт. ст.*

Частоту серцевих скорочень (ЧСС) вимірювали за допомогою пальпації. Для цього накладали 2–4 пальці на долонну поверхню передпліччя лівої руки біля великого пальця й злегка притискували протягом 30 с з відповідним перерахунком за 1 хв.

Життєва ємність легень – це об'єм повітря, котрий можна видихнути при максимальному глибокому видиху. При цьому ніс затискувався пальцями. Учасник сідав перед апаратом. Кінець трубки спірометра з мундштуком розміщується на рівні його губ.

Обстежуваний виконував максимально глибокий вдих, уставляв у рот мундштук і плавно, повільно робив максимально глибокий видих.

Затримка дихання на вдиху (проба Штанге). Після звичайного вдиху учасник затримував дихання настільки, наскільки зможе. Після вдиху включали секундомір і виключали після затримки дихання на вдиху.

Затримка дихання на видиху (проба Генчі). Учасник після звичайного видиху затримував дихання якомога довше, затискаючи ніс. Після видиху включали секундомір, після наступного вдиху – виключали.

Вправи для розвитку анаеробної та аеробної витривалості

Вправа 1. Біг на дистанцію 80–300 (15 хв, 3–5 х 15–50 с).

Вправа 2. 3 в. п. стоячи спиною один до одного на відстані 70–80 см, ноги нарізно, передачі м'яча з рук в руки з поворотами тулуба (7 хв, 4–5 х 15–50 с). Вправа виконується в субмаксимальному темпі.

Вправа 3. Естафета «човниковим способом». Дистанція 100–300 м (12 хв, 3–4 х 15–50 с).

Вправа 4. В. п. – о.с. 1 – нахил вперед, доторкнутися руками підлоги; 2 – в.п. Вправа виконується в субмаксимальному темпі (5 хв, 3–4 х 15–50 с).

Вправа 5. 3 в. п. ноги ширше плечей, нахил вперед, руки в сторони, повороти тулуба (5 хв, 3–4 х 15–50 с).

Вправа 6. Біг на час із субмаксимальною швидкістю. Мета – пробігти більшу відстань (10 хв, 3–4 х 15–50 с).

Вправа 7. В. п. – ноги на ширині плечей, руки вгору. 1 – руки донизу-вперед, ліва нога вперед-угору; 2 – в. п.; 3 – те ж саме правою; 4 – в.п. Виконувати у єдності зі стрибками (5 хв, 2–4 х 15–50 с).

Вправа 8. Біг спиною вперед: за сигналом – обличчям вперед; за сигналом – спиною вперед і т.д. (10 хв, 3–4 х 15–50 с).

Вправа 9. Біг з перемінною швидкістю (10 хв, 3–4 х 15–50 с).

Вправа 10. Інтервальний біг (10 хв, 3–4 х 15–50 с) зі скороченням інтервалів відпочинку).

Вправа 11. Стрибки різними способами через скакалку. Виконувати в темпі 20–25 стрибків за 1 хв (15 хв, 2х6 хв).

Вправа 12. Швидка ходьба вгору по нахилу (15 хв, 1–2 х 6–15 хв).

Вправа 13. Вправи на велотренажері (тредбані) (15 хв, 1–2 х 6х15 хв).

Вправа 14. Швидка ходьба і повільний біг по драбині (15 хв).

Вправа 15. Вправи з ритмічної гімнастики (15 хв, 1–2 х 6–15 хв).

Вправи для розвитку динамічної силової витривалості

(піднімання тулуба в сід за 1 хв, кількість разів)

Вправа 1. В. п. – лежачи на спині, партнер утримує ноги. Піднімання тулуба в сід.

Вправа 2. В. п. – вис на гімнастичній стінці. 1 – вис зігнувши ноги; 2 – вис кутом; 3 – вис зігнувши ноги; 4 – в. п.

Вправа 3. В. п. – те ж саме. 1–3 – вис кутом; 4 – в.п.

Вправа 4. В. п. – те ж саме. 1 – вис кутом; 2 – вис кутом ноги нарізно; 3 – вис кутом; 4 – в. п.

Вправа 5. В. п. – те ж саме. 1–2 – підняти ноги вперед-догори, пальцями ніг торкнутись щабля за головою; 3–4 – в. п.

Вправа 6. В. п. – лежачи на спині біля гімнастичної стінки, ногами зачепитися за 1-ий щабель. 1–2 – сід; 3–4 – в. п.

Вправа 7. Вправа та ж сама, але тримати набивний м'яч за головою.

Вправа 8. В.п. – сід поперек гімнастичної лави, партнер утримує ноги, партнер утримує ноги, руки за голову. 1–2 – нахил назад; 3–4 – в. п.

Вправа 9. Вправа та ж сама, тримати набивний м'яч за головою.

Вправа 10. В. п. – лежачи на стегнах на гімнастичній лаві поперек, обличчям вниз, руки за голову. Нахили тулуба назад.

Вправи для розвитку «вибухової» сили

Вправа 1. Стрибок на лівій, правій, двох ногах на підлозі, на поролонових гімнастичних матах, у ямі з піском і т.д.

Вправа 2. Те ж саме, що у вправі № 1, тільки з обтяженнями (штангою, набивними м'ячами, спеціальними поясами і т.д.).

Вправа 3. Стрибки зі скакалкою (на лівій, правій і т.д.).

Вправа 4. З в. п. – упору присівши – вистрибування вгору, вперед-вгору. Застосовувати спеціальні пояси, набивні м'ячі і т.д.

Вправи 5. Біг із прискоренням з низького старту за командами: «На старт!», «Увага!», «Руш!».

Вправа 6. Вправи з короткою і довгою скакалкою (вбігання і вибігання).

Вправа 7. Старту з різних вихідних положень.

Вправа 8. Біг зі зміною темпу в різних напрямках.

Вправа 9. Повільний біг з раптовою (за сигналом) зміною швидкості.

Вправа 10. Повільний біг із включенням прискорень.

Вправа 11. Вистрибування вгору з напівприсяду, присяду. Партнер, стоячи ззаду, утримує за плечі.

Вправа 12. В. п. – стоячи на гімнастичній лаві поперек. Стрибок з лави і стрибок уперед-вгору.

Вправа 13. В. п. – стоячи правим боком до гімнастичної лави. Стрибки вліво і вправо через лаву з просуванням уперед.

Вправа 14. В. п. – стійка ноги нарізно, лава між ногами. Стрибки на лаву і в стійку ноги нарізно на підлогу з просуванням уперед.

Вправа 15. Потрійний стрибок у довжину з місця.

Вправа 16. Естафети стрибками на одній нозі, на двох у присіді і т.д.

Вправа 17. Серійні стрибки поштовхом двох з місця.

Вправа 18. Стрибки, підтягуючи поштовхову ногу до грудей з просуванням уперед.

Основними засобами розвитку швидкості у конкретному виді циклічної вправи є саме ті вправи, у яких необхідно підвищити швидкість, та допоміжні фізичні вправи, подібні до основної за координацією чи характером енергозабезпечення рухової діяльності.

Вправи для розвитку швидкості

Вправа 1. Старту з різних вихідних положень (з присіду, випаду, упору лежачи та ін. (15 хв, 6–10 х 3–4 с).

Вправа 2. Прискорення (15 хв, 5–8 х 6–10 с).

Вправа 3. Повільний біг. За сигналом – друга шеренга наздоганяє першу (5 хв, 3–4 х 6–8 с).

Вправа 4. Біг, піднімаючи стегно (2 хв, 3–4 х 6–8 с).

Вправа 5. Біг, закидаючи гомілку назад (2 хв, 4 х 6–8 с).

Вправа 6. «Дріботливий» біг (2 хв, 4х6–12 с).

Вправа 7. Повільний біг з раптовою зміною швидкості. Партнер наздоганяє і «п'ятнає» в спину. Вправа виконується в парах (7 хв, 5–8х6–10 с).

Вправа 8. Зустрічна естафета (8 хв, 5–8 х 6–8 с).

Вправа 9. Біг вгору-вниз по східцях, наступаючи на кожну сходинку (10 хв, 6–8 х 6–12 с).

Вправа 10. Імітація роботи рук при бігу (2 хв, 4х8–10 с).

Вправи для розвитку спритності

Вправа 1. Човниковий біг. Виконується на дистанцію 20–60 м з оцінюванням часу (8 хв, 2–4 х 15–30 с).

Вправа 2. Біг «змійкою» між 5–8 стійками. Дистанція 20–60 м (12 хв, 3–5 х 15–30 с).

Вправа 3. Біг на 25 м з одночасним виконанням 5 поворотів (вправу апробовано К. І. Бриковим). Біг виконується у коридорі шириною 150 см. Спочатку проводиться рівномірний біг, потім пробігання з поворотами. Враховується збільшення часу пробігання і кількість виходів з коридору. Результат рахується відмінним у тому випадку, коли час збільшився не більше як на 3 с, абсолютний результат не більше 6 с і не було припущено жодного виходу з коридору. При збільшенні часу більше ніж на 5 с або при двох випадках виходу з коридору можна говорити про підвищені вестибуло-соматичні реакції.

Вправа 4. Стрибки через скакалку поштовхом двох (однієї) ноги. Виконувати у перемінному темпі (4 хв, 4–5 х 15–30 с).

Вправа 5. Те ж саме, з обертами скакалки спереду назад (4 хв, 6–7х15–30 с).

Вправа 6. Біг через скакалку, піднімаючи стегно. Виконувати з обертами скакалки вперед і назад (6 хв, 5 х 15–20 с).

Вправа 7. Стрибок вгору, підтягнути коліна до грудей, виконати два-три оберти скакалки (6 хв, 10–20 разів).

Вправа 8. Човниковий біг «змійкою» між 5–8 стійками на відстань 20–40 м з наступними перекидами вперед (10 хв, 5–6 серій х 15–30 с).

Вправа 9. Подолання лабіринту (зі смуги перешкод), враховуючи час (10 хв).

Вправа 10. Естафета «човниковим» способом з бігом «змійкою» між 5-8 стійками і переносом різних предметів. Відстань 20-30 м (13 хв, 5–6 разів х 15–30 с).

Вправа 11. Стрибки на двох (одній) нозі через набивні м'ячі з одночасним жонглюванням баскетбольним м'ячем навколо тулуба. Випускається з врахуванням часу (7 хв, 5–6 серій, 15–30 с).

Вправа 12. Біг спиною вперед «змійкою» з оббіганням набивних м'ячів. Час враховується (6 хв, 3–4 серії х 15–30 с).



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

просп. Волі, 13, м. Луцьк, 43025, тел. (0332) 24-10-07, факс (0332) 72-01-23
 e-mail: post@eenu.edu.ua, web: <http://www.eenu.edu.ua>, код ЄДРПОУ 02125102

03.09.2015 № 03-29/02/2848 Г

на № _____ від _____

Г АКТ

Г впровадження результатів науково-дослідної роботи Хомича Анатолія Вікторівича “Методика програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу” у навчальний процес студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

У процесі фізичного виховання студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки запроваджено результати дослідження Хомича А. В. “Методика програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу”. Розроблена методика використовується у навчальному процесі студентів, яка включає систему засобів, методів, педагогічних умов навчання, а також чітке нормування фізичних навантажень. Впровадження в практику рекомендацій Хомича А. В. підвищило інтерес та мотивацію студентів до виконання фізичних вправ, рівень фізичного стану.

Перший проректор, проректор
з адміністрування та розвитку



Цьось А. В.

Відкритий міжнародний
УНІВЕРСИТЕТ
розвитку людини
"Україна"



Open International
university
of Human Development
"Ukraine"

ЛУЦЬКИЙ ІНСТИТУТ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ

Вул. Георгія Гонгадзе, 5, м. Луцьк, Україна, 43020, тел/факс (0332) 78-06-73

21.08.2015 № 132/1

АКТ

впровадження результатів науково – дослідної роботи Хомича Анатолія Вікторовича «Методика програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу» у навчальний процес студентів Луцького інституту розвитку людини Університету «Україна»

У процесі фізичного виховання студентів Луцького інституту розвитку людини Університету «Україна» запроваджено результати дослідження Хомича А.В. «Методика програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу».

У навчальному процесі використовується розроблена методика програмування фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу, що включає систему принципів, етапів, педагогічних умов, засобів і методів навчання, а також дозування навантажень відповідно індивідуальних можливостей студентів.

Впровадження у практику вище зазначених рекомендацій дозволило підвищити мотивації студентів до виконання фізичних вправ.

Автор розробки

Проректор з наукової роботи

Завідувач кафедри фізичної реабілітації

Професор кафедри фізичної реабілітації



А. В. Хомич

Н. І. Гітун

М.В. Макаренко

В. В. Чижик

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE
OF UKRAINE

ЛУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

Україна, 43018, м. Луцьк, вул. Львівська, 75
тел.: +38(0332)74-61-03
факс: +38(0332)77-48-40
e-mail: rector@lutsk-ntu.com.ua
www.lutsk-ntu.com.ua

LUTSK NATIONAL TECHNICAL
UNIVERSITY

Ukraine, 43018, Lutsk, 75, Lvivska st.
tel.: +38(0332)74-61-03
fax: +38(0332)77-48-40
e-mail: rector@lutsk-ntu.com.ua
www.lutsk-ntu.com.ua

07.07.2015 № 916А-20-34

на № _____ від _____

АКТ

впровадження результатів науково – дослідної роботи Хомича Анатолія Вікторовича «Методика програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу» в навчально – виховний процес студентів Луцького національного технічного університету, представленої на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)

Викладацький склад кафедри фізичного виховання Луцького національного технічного університету визначив, що розробки дисертаційного дослідження Хомича Анатолія Вікторовича мають наукове і практичне значення, а саме створена здобувачем методика програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу.

Авторська методика впроваджена у навчально – виховний процес університету. Ефектом впровадження є покращення показників фізичної підготовленості, підвищення рівня інтересу та мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

Матеріали дослідження та організаційно – методичні рекомендації отримали позитивну оцінку і використовуються у педагогічному процесі Луцького НТУ.

Проректор з науково-педагогічної роботи

Бондарський О.Г.

Завідувач кафедри фізичного виховання

Савчук С.А.

