

УДК 37.032; 796.011.3

DOI: 10.36550/2415-7988-2022-1-206-133-140

**ЗАХАРОВА Оксана Віталіївна** –

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри арійно-рятувальної,  
професійно-прикладної фізичної підготовки та туризму  
Льотної академії Національного авіаційного університету  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8301-2060>  
e-mail: sanusiazakharova@gmail.com

**МОТУЗЕНКО Тетяна Євгеніївна** –

старший викладач кафедри екології, охорони навколишнього  
середовища та здорового способу життя  
Центральноукраїнського національного технічного університету  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0170-1274>  
e-mail: mte68@ukr.net

**МАХНО Вікторія Вікторівна** –

викладач кафедри екології, охорони навколишнього середовища  
та здорового способу життя  
Центральноукраїнського національного технічного університету  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0736-7679>  
makhnovika0701@gmail.com

### ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПРОЦЕСІ РОЗВ'ЯЗАННЯ ПРОБЛЕМИ ДЕФЦИТУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У даній статті представлено теоретичний аналіз особливостей сучасної фізичної підготовки майбутніх фахівців і члхів підтримки рухової активності студентської молоді. Обґрунтовано, що активізація студентів до самостійних занять фізичними вправами має використовувати різноманітні інноваційні фізкультурно-оздоровчі технології, сучасні форми та методи навчання – інтегровані заняття, інтерактивні форми навчання, використання інформаційно-комунікаційних технологій, інноваційні підходи до оцінювання соматичного здоров'я. Доведено, що ефективність самостійної роботи студентів досить низька, вона супроводжується підвищеними тимчасовими витратами, як студентів на її виконання, так і викладачами на контроль за її виконанням.

Важливу роль у підвищенні продуктивності праці студентів, при самостійній роботі відіграє методичне забезпечення навчального процесу. Наразі особливого значення набуває процес розробки і впровадження в педагогічну практику досконалішої методики фізичного виховання, яке охоплює фізіологічну, психологічну, соціальну та педагогічну сторони та забезпечує підвищення якості навчально-виховної роботи, активізує пізнавальну діяльність студентів, розвиває їх розумові і фізичні здібності. При цьому важлива роль відводиться формуванню у студентів умінь і навичок самостійної роботи. Встановлено, щоб досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ можна лише при дотриманні основних принципів: систематичності, поступовості, адекватності і різнобічної спрямованості тренувань. Таким чином запропонована технологія підготовки здобувачів вищої освіти до самостійних занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю має бути комплексною з використанням великої кількості засобів і методів впливу на особистість. Залучення жздобувачів вищої освіти до самостійних занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю передбачає застосування комплексу виховних впливів, розробки програми занять, співвідношення засобів тренування, дозування навантажень і є засобом формування у студентської молоді потреби до систематичних занять фізичною культурою на базі створення умов про здоровий спосіб життя.

**Ключові слова:** фізична підготовка, рухова активність, фізкультурно-оздоровча діяльність, фізкультурно-оздоровчі технології, заняття фізичною культурою.

**ZAKHAROVA Oksana Vitaliivna** –

Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor Department of Emergency and Rescue,  
Professional-Applied Physical Training and Tourism,  
light Academy of the National Aviation University  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8301-2060>  
e-mail: sanusiazakharova@gmail.com

**MOTUZENKO Tetyana Evheniivna** –

Senior Lecturer of the Department of Ecology,  
Environmental Protection and healthy lifestyle  
of the Central Ukrainian National Technical University  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0170-1274>  
e-mail: mte68@ukr.net

**МАХНО Viktoriya Viktorivna** –  
Lecturer at the Department of Ecology,  
Environmental Protection and Healthy Lifestyle  
of the Central Ukrainian National Technical University  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0736-7679>  
makhnovika0701@gmail.com

## PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN THE PROCESS OF SOLVING THE PROBLEM OF MOTIVE ACTIVITY DEFICIT OF YOUTH STUDENTS

*This article presents a theoretical analysis of the features of modern physical training of future specialists and ways of supporting the motor activity of student youth. It is justified that the activation of students for independent physical exercises should use a variety of innovative physical culture and health technologies, modern forms and methods of learning - integrated classes, interactive forms of learning, the use of information and communication technologies, innovative approaches to assessing somatic health. It has been proven that the effectiveness of students' independent work is quite low, it is accompanied by increased time costs, both of students for its implementation, and of teachers for monitoring its implementation.*

*Methodical support of the educational process plays an important role in increasing the productivity of students, during independent work. Currently, the process of development and introduction into pedagogical practice of a more advanced method of physical education, which covers the physiological, psychological, social and pedagogical aspects and ensures the improvement of the quality of educational work, activates the cognitive activity of students, develops their mental and physical abilities, is of particular importance. At the same time, an important role is assigned to the formation of students' abilities and skills of independent work. It has been established that it is possible to achieve a health-improving effect in the process of independent performance of physical exercises only by observing the main principles: systematicity, gradualness, adequacy and versatile orientation of training. In this way, the proposed technology of training cadets for independent classes in physical culture and health activities should be complex with the use of a large number of means and methods of influencing the personality. Involvement of cadets in independent classes in physical culture and health activities involves the application of a complex of educational influences, the development of a program of classes, the ratio of training tools, the dosage of loads and is a means of forming the need for systematic physical education classes in student youth based on the creation of ideas about a healthy lifestyle.*

**Key words:** physical training, motor activity, physical culture and health activities, physical culture and health technologies, physical education.

**Постановка та обґрунтування актуальності проблеми.** У сучасних нестабільних соціально-економічних умовах та наростаючого навантаження на нервову систему й психіку людини залишатися здоровим проблематично, якщо немає внутрішньої мотивації до здорового способу життя. Сучасний стан навчального процесу у ВНЗ – це процес розумового перевантаження, комп'ютеризації, невисокої культури харчування, низького рівня рухової активності, що провокує зниження здоров'я студентської молоді [4]. Така ситуація викликає занепокоєння, оскільки здоров'я молодого покоління є фундаментом його подальшого благополуччя в житті, конкурентоспроможністю на ринку праці, а здорова молода особистість – запорукою стабільного розвитку нашої країни. У зв'язку з цим сучасне суспільство ставить питання про ціну освітніх результатів і вимагає створення такої системи освіти, яка не лише виховувала б освічену культурну людину, висококваліфікованого фахівця, але й зберігала б і зміцнювала його здоров'я [4].

Фізичне виховання завжди було важливою складовою здорового способу життя студентської молоді. Вчені наголошують, у зв'язку з гіподинамічним характером життєдіяльності здоров'я студентів має

тенденцію до погіршення [3, с. 82]. Що стосується взаємозв'язку між здоров'ям та способом життя, то він найбільш повно представляється як оптимальна рухова активність, спрямована на загартування організму, боротьбу зі шкідливими звичками, зміцненням здоров'я та профілактикою факторів ризику [1, с. 6-9].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Рухова активність – це частка способу життя й поведінки людини. Поняття «рухова активність» містить у собі сумарний обсяг рухів, які виконує людина впродовж своєї життєвіяльності. Достатній рівень рухової активності студентів є основою належного розвитку організму (Г. Л. Апанасенко, 1992; С. А. Савчук, 2002; Є. О. Котов 2003). Низький рівень рухової активності негативно впливає на більшість функцій організму (Н.І. Фалькова, 2002; І.Р. Бондар, 2000; В.І. Філінков, 2003), є чинником зниження працездатності, погіршення стану здоров'я і виникнення нових хвороб [10].

Вивчення динаміки фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я студентів за весь період навчання у закладі вищої освіти показує, що у старшокурників, які не відвідують обов'язкові заняття з фізичного виховання і не займаються самостійно фізичними вправами, чітко

проявляється зниження фізичної працездатності й погіршення самопочуття (І.Ф. Чернобаб, Г.П. Грибан, М.М. Чубаров, 1990; Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк, 1998).

Чималу роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, у тому числі до занять з фізичного виховання як академічних, так і самостійних і вибір адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності. Упродовж останніх років багато дослідників зверталися до теми формування інтересу студентів до процесу фізичного виховання як одного з чинників, що впливають на активізацію рухової активності й підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять зі студентською молоддю [3]. Запропоновано підходи до організації занять з фізичного виховання студентів, орієнтовані на формування валеологічних цінностей на базі використання адекватних засобів і методів фізичної культури (І. В. Павлова, 1999; В. В. Садовникова, 2005; Т. В. Антонова, 2005); запропоновано моделі спортивно-оздоровчої діяльності студентів на підставі корекції організації процесу фізичного виховання у вузах (А. І. Драчук, 2001; С. М. Канішевський, 2007); розроблено структурно-функціональну модель теоретико-методичного забезпечення фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів (В. Є. Білогур, 2002); обґрунтовано методичку нормування навантажень різної спрямованості на підставі врахування індивідуальних інтересів і рівня фізичного стану студенток, які займаються оздоровчою аеробікою (С. В. Добровольська, 2005); запропоновано новий підхід до розподілу студентів на групи для занять фізичним вихованням на підставі розроблених модельних характеристик різних рівнів фізичного здоров'я (Л. П. Долженко, 2007).

У той самий час фахівці продовжують відзначати дефіцит рухової активності студентів, низький рівень фізичної підготовленості й фізичного здоров'я, що свідчить про відсутність педагогічних умов реалізації потребно-мотиваційного підходу до організації фізичного виховання у закладі вищої освіти (Т. В. Антонова, 2005; Л. В. Закурін, 2005; Л. І. Лубишева, 2005; С. В. Королінська, 2007 та ін.).

Тому, необхідно підкреслити, що процес навчання сам по собі є гіподинамічним, отже енергетичні витрати організму менші за фізіологічну норму. За останні роки відбулося скорочення обсягу навчальних годин з дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах. Це призвело до зниження ролі фізичної культури у формуванні особистості майбутніх фахівців, зменшення

рухової активності студентів, погіршення стану їх здоров'я (І. Р. Бондар, 2000). Як наслідок, у закладах вищої освіти України в 2,5 рази збільшилася кількість спеціальних медичних груп. За даними різних авторів, до 90% учнів і студентів мають відхилення в стані здоров'я, 30–50% – незадовільну фізичну підготовленість (О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, 1995; Є. О. Котов, 2003; О.О. Малімон, 2016; П.М. Оксьом, 2021). Таким чином, перед науковцями і викладачами вищої школи виникає необхідність пошуку та розвитку таких методик проведення занять зі студентами, які б сприяли підвищенню рівня рухової активності та поліпшенню функціональних можливостей організму.

**Мета статті:** здійснити теоретичний аналіз особливостей сучасної фізичної підготовки майбутніх фахівців і шляхів підтримки рухової активності студентської молоді.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Фізична активність – обов'язкова умова нормального функціонування людського організму. Брак руху так само небезпечний для людини, як нестача кисню, вітамінів і мінеральних речовин [9]. Для підтримання оптимальних фізичних та психічних якостей необхідна постійна рухова активність, що насамперед впливає на обмінні процеси в організмі. Фізичне тренування сприяє збереженню здоров'я, підвищує стійкість організму до несприятливих факторів навколишнього середовища, збільшує резервні сили організму, що дозволяє переносити більш значні фізичні та психічні навантаження [11].

На сьогодні модернізація освіти вбачає автономію навчальних закладів, що на місцях розцінюється як спроба виходити з кризи шляхом посилення дріб'язкового керівництва і контролю за процесом фізичного виховання, замість розробки його принципово нової методології. Зменшення навчального навантаження з фізичного виховання, перехід на факультативні форми рухової активності є загрозою для здоров'я і професійної підготовки фахівців, що спонукає до пошуку нових освітніх і виховних технологій. Одним із пріоритетних напрямків діяльності кафедри фізичного виховання є формування у студентської молоді потреби до самостійних і систематичних занять фізично-оздоровчою діяльністю.

Проблема дефіциту рухової активності та нестримне погіршення стану здоров'я студентської молоді, за даними, опублікованими в спеціальній літературі, є однією з актуальних проблем охорони здоров'я і фізичного виховання в Україні [4; 8]. На сьогодні, за інформацією ВООЗ, діти вже з 2 років хворі на гіподинамію. Нові

рекомендації, які публікуються в рамках кампанії боротьби з ожирінням і епідемією діабету, мають на меті переконати батьків заохочувати фізичну активність дітей, слідкувати за їх повноцінним сном і максимально обмежити вплив цифрових пристроїв. За словами Juana Willumsen (технічний координатор Всесвітньої організації охорони здоров'я в департаменті з профілактики неінфекційних захворювань) «нам дійсно потрібно повернути гру і здоровий сон для дітей. Фізична активність і якісний відпочинок маленьких дітей допоможуть їм зростати фізично і психічно здоровими». Стан здоров'я і його залежність від рівня рухової активності – важливий аспект загальної проблеми гіпокінезії під час навчання у ЗВО, пов'язаний зі значними змінами в способі життя: психоемоційними перевантаженнями, нерегулярним і незбалансованим харчуванням, необхідністю працювати у вечірній час, новими між особистісними стосунками з однолітками тощо [5]. Студентське середовище є несприятливим для формування навичок здорового способу життя, сприяє розповсюдженню шкідливих звичок, наслідки яких не усвідомлюються студентами. Один із таких наслідків – хвороби, які призводять до пропусків занять. Спосіб життя студентів у нашій країні насичений цілою низкою чинників, які погіршують здоров'я, серед них: значні навчальні й емоційні перенапруження, зниження рухової активності, надлишок інформації тощо.

Значення фізичної культури в навчальному процесі студентської молоді вищих освітніх закладів висвітлено в працях багатьох науковців, як визначальний чинник підготовки якісного спеціаліста [4].

Основними завданнями сучасного освітнього закладу є створення безпечного освітнього середовища для формування особистості студента впродовж його навчання, формування в нього свідомого ставлення до власного здоров'я, оволодіння здоров'язбережувальними технологіями та підготовкою до професійної діяльності. Першочергове значення фізичного благополуччя для здоров'я людини безсумнівне, але в даний час воно стає особливо актуальним. Пов'язано це з погіршенням стану здоров'я в шкільному віці, з гіпокінезією, з труднощами адаптації до підвищених розумових навантажень. Наша держава на найвищому рівні визначає, що кожна шоста дитина в Україні народжується з відхиленнями у здоров'ї, а за час навчання школярі втрачають щонайменше третину свого здоров'я: погіршується слух, зір, постава; зростає кількість випадків невротичних

розладів, захворювань травної системи тощо [8].

ВООЗ заявляє, що діти вже у 2 роки хворі на гіподинамію і виступає проти дозволу маленьким дітям дивитися телевизор або гратися зі смартфоном. В нових рекомендаціях, які публікуються в рамках кампанії боротьби з ожирінням і епідемії діабету, головною метою є переконання батьків заохочувати фізичну активність дітей, слідкувати за їх повним сном і максимально обмежити вплив цифрових пристроїв. Ця стратегія повинна не тільки забезпечити нормальний розвиток немовлят, але і допомогти сформувати здорові звички, які впливають на подальше життя людини.

Зруйнована шкільна фізкультурна освіта нездатна впливати на формування соціально-психічних структур молоді, втрачає свою значимість і для державної сфери освіти. Більше того, останнім часом, з відомих причин, почав втрачати свою актуальність і попит на фізичний потенціал молоді з боку військових та виробничих структур. Як наслідок, шкільне фізичне виховання зі спрямуванням на фізичну підготовленість до праці і служби у війську теж втрачає реальну значимість. І як результат у ВОЗ нормативне забезпечення фізичного виховання у запропонованих стандартах навчальної документації і тестах непосильне для значної частини студентів, особливо для тих, які не отримували відповідного виховання в родині, попередньому навчальному закладі. Тому їх повсюдне застосування ймовірно стає відображенням низької фізичної підготовки студентів і швидше дратує, ніж спонукає до самовдосконалення. Медичне забезпечення ускладнене через економічні проблеми. Збільшується кількість осіб із послабленим здоров'ям і відхиленнями у фізичному та психологічному розвитку. Кадрове забезпечення фізичного виховання стримується традиційно авторитарним проведенням занять, що викликає негативне ставлення студентів до викладача та предмету, а також відсутністю престижу працівника фізичної культури [5].

Непривабливість фізичних вправ у студентському середовищі пояснюється відсутністю умінь, навичок та досвіду рухової активності, нерівноцінною збалансованістю фізичного і розумового навантаження, відсутністю можливості надання особистісно-орієнтованого вибору видів рухової активності, незадовільною діагностикою психофізіологічних станів студентів тощо. Шляхом до розв'язання проблеми активізації процесу фізичного навчання у ЗВО є затвердження прикладної значущості оздоровчої функції фізичної підготовки, обґрунтування мотивованої діяльності з конкретними прикладами реальної корисності певних вправ. Запропоновані вправи мають

бути диференційовані залежно від стану здоров'я, фізичного та психічного розвитку, професійно-трудової орієнтації в родині і школі при адаптації до умов вищого освітнього закладу. Пріоритет оздоровчого спрямування особистості зумовлює значимість фізичної культури та професійно-прикладного фізичного виховання, що вимагає систематичного вивчення намірів і поведінки студентів та викладачів для ефективної зміни перебігу навчального процесу [8].

Відчуття власного стану – перша ознака самостійної психодіагностики, початкова інформація для самоорганізації. Стан тіла, організму оцінюється психологічно, тобто усвідомлюється, як сприятливий або не сприятливий. Людину не можна змусити бути досвідченою. Це ж стосується і здоров'я. Отже найпершою вимогою самостійної освіти вважається не примус до діяльності, а довіра, на підставі якої може виникнути особиста відповідальність за конкретну поведінку. Так, самостійне виконання фізичних вправ, за умов неминучого та об'єктивного контролю результатів, спонукає дотримуватися дисципліни та незаперечної особистої відповідальності, оскільки результати засвідчуватимуть позитивні або негативні зрушення у стані здоров'я або фізичному досвіді студента [4].

Активізація студентів до самостійних занять фізичними вправами має використовувати різноманітні інноваційні фізкультурно-оздоровчі технології, сучасні форми та методи навчання – інтегровані заняття, інтерактивні форми навчання, використання інформаційно-комунікаційних технологій, інноваційні підходи до оцінювання соматичного здоров'я. Наші дослідження показали, що ефективність самостійної роботи студентів досить низька, вона супроводжується підвищеними тимчасовими витратами, як студентів на її виконання, так і викладачами на контроль за її виконанням.

Важливу роль у підвищенні продуктивності праці студентів, при самостійній роботі відіграє методичне забезпечення навчального процесу. Наразі особливого значення набуває процес розробки і впровадження в педагогічну практику досконалішої методики фізичного виховання, яке забезпечує підвищення якості навчально-виховної роботи, активізує пізнавальну діяльність студентів, розвиває їх розумові і фізичні здібності. При цьому важлива роль відводиться формуванню у студентів умінь і навичок самостійної роботи.

Основи процесу самовиховання мають фізіологічну, психологічну, соціальну та педагогічну сторони. Фізіологічною основою самовиховання є саморегуляція вищої нервової

діяльності. Вища нервова діяльність людини є найдосконалішою з усіх відомих самоналаштованих та саморегульованих систем. Процес вищої нервової діяльності є поєднання безумовних та умовних рефлексів, які вступають у взаємодію з іншими психофізіологічними процесами. Одним з проявів цієї взаємодії, який здійснюється на порівняно високому рівні розумової діяльності, і є цілеспрямоване самовиховання [11].

Психологічною основою самовиховання є збалансування (в інтересах людини та навколишнього середовища) процесів збудження і гальмування.

Уся психічна діяльність людини є тими чи іншими проявами цих двох провідних процесів, їх комбінації і взаємодії складають основу розвитку психічного типу та зміну станів особи. Зокрема, єдність фізичних (матеріальних) і психічних (духовних) факторів викликає у людини потребу в розвитку збуджуючої активності при пасивному темпераменті, або, навпаки, – розвитку гальмуючої стриманості при надмірно активному темпераменті.

Самовиховання водночас і розвиває позитивні риси характеру, удосконалює процес переробки інформації (сприймання, пам'ять, увагу, відтворення).

Отже, з психологічної точки зору, самовиховання з використанням фізичних вправ є ефективною системою удосконалення людиною основних психічних процесів, зовнішніх проявів її життєздатності. Соціальною основою самовиховання є визначення людиною своєї ролі в контактних колективах та прагнення до її поліпшення. Взаємодія особи і колективу, організованого чи випадкового, в основному залежить від інтелекту, духовного, трудового і фізичного потенціалу індивідуума. Соціальне самовиховання є один із засобів активізації дій людини в суспільстві [11].

Педагогічною основою самовиховання є взаємозв'язок між процесом зовнішнього виховання і самовихованням. Виникнення свідомого прагнення до самовиховання є наслідком попереднього зовнішнього виховання. Адже зовнішнє виховання – це прояв об'єктивного впливу суспільства на індивідуум через суб'єктивну діяльність вихователів. Проте на перших етапах виховання ці зусилля (педагогів, батьків, громадських організацій, ЗМІ) нерідко стикаються з пасивними формами сприйняття, інколи з протидією особи або з нерозумінням нею вимог і цілей вихователя. В цих випадках виникає невідповідність свідомості та поведінки, яка має безліч конкретних відтінків. Педагогічний аспект при цьому виступає як результат і умова правильно організованого

виховання, в якому формуються соціальне та особистісно значущі цілі, стимули, мотиви, якості, створюються сприятливі умови, необхідні для успішної роботи над собою. «Щоб викликати правдиву потребу у заняттях фізичними вправами, слід усвідомити всі позитивні впливи, які дає систематична рухова активність, і всі негативні наслідки рухової бездіяльності. Необхідно змінити власну думку щодо цієї проблеми, підійти до її розуміння з позитивної точки зору.

На початку не слід вимагати від себе абсолютної дисципліни і необхідності у фізичній активності як прикрий обов'язок, це викликає додатковий стрес, постарайтесь її полюбити. Наперекір загальноприйнятим переконанням, усе, що сприяє здоров'ю, цілком не мусить бути неприємним. Здоров'я також може бути смачною, а рухова активність – давати кращі враження, ніж пасивний відпочинок. Цього можна навчитись, вибираючи таку форму фізичної активності, таке місце для проведення тренування і таке товариство, які нам до вподоби. Після певного часу виявиться, що фізичне навантаження, яке колись було для нас мукою, викликає задоволення, стало для нас стійкою навичкою. Досвід показує, що до бігу можна сильно прив'язатися, і відчувати від такого на перший погляд – нудного навантаження, радість, приємність і задоволення. Очевидно, що це – вищий ступінь «втаємничення», якого можна досягнути лише систематичною тривалою працею, деколи навіть кількарічною, хоча в окремих випадках вже після кількох місяців занять людина починає відчувати «голод за навантаженням» [11]. Прийняття цінності здоров'я як домінанти орієнтує студентів на збереження та зміцнення здоров'я свого і оточуючих, успішної адаптації в освітньому та соціальному просторі, розвитку творчих здібностей, реалізацію особистісного потенціалу.

Проведені нами анкетування дозволили визначити вихідний рівень психофізичного стану студентів I курсів. На основі аналізу анкетування нами було визначено та запропоновано студентам I курсу співвідношення засобів оздоровчого тренування, як на одному занятті, так і на більш тривалі проміжки часу (табл. 1). Індивідуальні комплекси фізичних вправ для самостійної роботи в домашніх умовах направлені на розвиток у студентів особистого інтересу і позитивних емоцій, активізації рухової діяльності.

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

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

Таблиця 1

**Співвідношення засобів різної спрямованості у процесі самостійних занять фізичними вправами здобувачів вищої освіти**

Фізичні засоби	Спрямованість вправ		% від загальної тривалості
	Фізичні якості	Вплив на здоров'я	
Фізичні вправи переважно циклічного характеру, які проводяться неперервним методом протягом 10–30 хв з потужністю 60–70 % від макс. спож. кисню.	Витривалість (аеробний режим роботи)	Вдосконалюють стійкість органів і систем, поліпшують працездатність серцево-судинної і дихальної систем, позитивно впливають на загальний стан здоров'я.	40
Використання вправ швидко-силового і силового характеру. Величина навантаження досягає 80–85 % від максимальних величин. Кількість вправ не перевищує 5–10, а дозування – 3–6 повторів.	Сила і витривалість	Значно менше піддані серцево-судинним захворюванням, хворобам легень, ожирінню, діабету.	30
Комплексний підхід, який передбачає поєднання різноманітних навантажень, які залучають до роботи якомога більше м'язів.	Швидкість і витривалість	Вдосконалення органів і систем та всебічний фізичний розвиток.	5
Виконання вправ на реакцію, спортивні та рухливі ігри, змінювати навантаження, раціонально чергувати навантаження і відпочинок.	Спритність	Покращення працездатності, зменшення неврозів, психоемоційні перевантаження.	5
Вправи на гнучкість і розслаблення.	Гнучкість	Вдосконалення рухового і вестибулярного апарату.	10

Зважаючи на особливості фізичного стану студентів, нами запропоновано дозування силових навантажень. Для збільшення м'язової сили студентів з низьким фізичним станом необхідно виконувати силові вправи в 5–6 підходах. Кожна вправа має повторюватися 8–12 разів, тривалість відпочинку між серіями 1,5–3,0 хв. Вправи слід виконувати у повільному і середньому темпі. Студенти із середнім рівнем фізичного стану самостійно виконують вправи у 4–5 підходах із величиною обтяжень 10–15 разів, тривалістю відпочинку 1,0–2,0 хв, темп виконання – середній. Комплекси силових вправ доцільно чергувати з циклічними і швидкісними вправами, які розвивають швидкість та витривалість. Орієнтовний розподіл засобів оздоровчого комплексного тренування студентів протягом тижня подано в табл. 2.

Таблиця 2

**Розподіл засобів оздоровчого тренування студентів**

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

Залежно від індивідуальних можливостей, а також графіка навчання набір вправ дозволяє дещо змінювати їх. Водночас спрямованість і черговість вправ повинна бути постійною. Запропоновані фізичні вправи та їх комплекси окрім оздоровчого спрямування мають на меті розвиток професійних психофізіологічних якостей, і відповідали наступним вимогам:

- можливість дозування та регулювання тренувального навантаження;
- активне функціонування переважної більшості скелетних м'язів;
- відносно проста техніка виконання.

**Висновки та перспективи подальших розвідок напрямку.** Для зниження захворюваності, покращання фізичного стану організму, підвищення розумової та фізичної працездатності має бути раціональне харчування, відмова від шкідливих звичок, гігієнічно обґрунтований режим тренування і відпочинку, правильно організовані заняття

фізичними вправами. Встановлено, щоб досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ можна лише при дотриманні основних принципів: систематичності, поступовості, адекватності і різнобічної спрямованості тренувань. Таким чином запропонована технологія підготовки здобувачів вищої освіти до самостійних занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю має бути комплексною з використанням великої кількості засобів і методів впливу на особистість.

Залучення здобувачів вищої освіти до самостійних занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю передбачає застосування комплексу виховних впливів, розробки програми занять, співвідношення засобів тренування, дозування навантажень і є засобом формування у студентської молоді потреби до систематичних занять фізичною культурою на базі створення уявлень про здоровий спосіб життя. Розробка змісту фізичного виховання студентів являється другою частиною педагогічного експерименту і залежить від результатів, їхніх інтересів та потреб.

**СПИСОК ДЖЕРЕЛ**

1. Анікеев Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 2. С. 6-9.
2. Благій О. Л. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. *Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму*. Запоріжжя : матеріали III-ї міжнар. наук. практ. конф. КПУ, 2011. С. 27-28.
3. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. Київ : Освіта України, 2008. 256 с.
4. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія]. Житомир: Вид-во «Рута», 2009. 594 с.
5. Годлевський П.М., Юськів С.М., Гузар В.М. Формування мотивації курсантів до занять з фізичного виховання. *Наук. матер. X міжнар. наук.-практ. конф. (м. Дрогобич 16–17 травня)*. *Науковий часопис (11)*. Київ: НПУ ім. Драгоманова, 2019. С. 72-77.
6. Довгопол О.М. Оптимізація оздоровчо-фізкультурної активності студентів. *Матеріали всеукраїнської конференції «Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: здобутки, проблеми та шляхи їхнього вирішення в контексті вимог Болонської декларації»*. Київ: ТОВ «Козарі», 2007. С. 82.
7. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2008. 18 с.
8. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ: Олімп. література, 2011. 224 с.

9. Несторова С.Ю. Адаптація організму молоді 18–20 років до фізичних навантажень аеробного та анаеробного спрямування в умовах різної метеоситуації. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. Львів. 2007. Вип. 11, т. 4. С. 196–200.

10. Ніколаєв С. Ю. Оптимізація рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів. 2004. 20 с.

11. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи. Зб. наук. пр. Дрогоб. держ. пед. ун-ту імені Івана Франка. Дрогобич: Коло. 2003. 636 с.

#### REFERENCES

1. Anikieiev, D. M. (2009). Problemy formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi [Problems of forming a healthy lifestyle of student youth]. Pedahohika, psykholohiia ta med.-biol. Problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. № 2. S. 6-9.

2. Blahii, O. L. (2011). Rukhova aktyvnist yak faktor formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia uchnivskoi molodi [Physical activity as a factor in the formation of a healthy lifestyle of student youth]. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia, reabilitatsii, sportu ta turyzmu. Zaporizhzhia : materialy III-yi mizhnar. nauk. prakt. konf. KPU. S. 27-28.

3. Volkov, V. L. (2008). Osnovy teorii ta metodyky fizychnoi pidhotovky studentskoi molodi : navch. posib. [Basics of the theory and methods of physical training of student youth: teaching. manual]. Kyiv : Osvita Ukrainy. 256 s.

4. Hryban, H.P. (2009). Zhyttiedialnist ta rukhova aktyvnist studentiv: [monohrafiia]. [Life activities and motor activity of students: [monograph]]. Zhytomyr: Vyd-vo «Ruta». 594 s.

5. Hodlevskiy, P.M., Yuskiv, S.M., Huzar, V.M. (2019). Formuvannia motyvatsii kursantiv do zaniat z fizychnoho vykhovannia [Formation of cadets' motivation for physical education classes]. Nauk. mater. X mizhnar. nauk.-prakt. konf. (m. Drohobych 16–17 travnia). Naukovyi chasopys (11). Kyiv : NPU im. Drahomanova. S. 72-77.

6. Dovhopol, O.M. (2007). Optymizatsiia ozdorovcho-fizkulturnoi aktyvnosti studentiv [Optimizing health and physical activity of students]. Materialy vseukrainskoi konferentsii «Fizyчне vykhovannia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv: zdotutky, problemy ta shliakhy yikhnoho vyrishennia v konteksti vymoh Bolonskoi deklaratsii». Kyiv : TOV «Kozari». S.82.

7. Zakharina, Ye. A. (2008). Formuvannia motyvatsii do rukhovoї aktyvnosti u protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv [Formation of motivation for motor activity in the process of physical education of students of higher educational institutions] : avtoref. dys... kand. nauk z fiz. vykh. i sportu: 24.00.02. Kyiv. 18 s.

8. Krutsevych, T. Yu. (2011). Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi : navch. posib. [Control in the physical education of children, adolescents and young people: training. manual]. Kyiv : Olimp. literatura. 224 s.

9. Nestorova, S.Iu. (2007). Adaptatsiia orhanizmu molodi 18–20 rokiv do fizychnykh navantazhen aerobnoho ta anaerobnoho spriamuvannia v umovakh

riznoi meteosytuatsii [Adaptation of the body of young people aged 18–20 years to aerobic and anaerobic exercise in different weather conditions]. Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. pr. z haluzi fiz. kultury i sportu. Lviv. Vyp. 11, t. 4. S. 196-200.

10. Nikolaiev, S. Yu. (2004). Optymizatsiia rukhovoї aktyvnosti studentok zalezchno vid psykhhofizychnykh osoblyvostei [Optimization of motor activity of female students depending on psychophysical characteristics]: avtoref. dys. na zdotuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : [spets.] 24.00.02 «Fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naseleння». Lviv. 20 s.

11. Realizatsiia zdorovoho sposobu zhyttia – suchasni pidkhody (2003). [Implementation of a healthy lifestyle - modern approaches]. Zb. nauk. pr. Drohob. derzh. ped. un-tu imeni Ivana Franka. Drohobych : Kolo. 636 s.

#### ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

**ЗАХАРОВА Оксана Віталіївна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної і психофізіологічної підготовки Льотної академії Національного авіаційного університету

**Наукові інтереси:** професійно-прикладна фізична підготовка авіаційних фахівців.

**МОТУЗЕНКО Тетяна Євгеніївна** – старший викладач кафедри екології, охорони навколишнього середовища та здорового способу життя Центральноукраїнського національного технічного університету

**Наукові інтереси:** фізичне виховання як складова здорового способу життя студентської молоді.

**МАХНО Вікторія Вікторівна** – викладач кафедри екології, охорони навколишнього середовища та здорового способу життя Центральноукраїнського національного технічного університету.

**Наукові інтереси:** проблема формування здорового способу життя в умовах обмеження режиму навчання та досугу.

#### INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

**ZAKHAROVA Oksana Vitaliivna** – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Department of Emergency and Rescue, Professionally-Applied Physical Training and Tourism, light Academy of the National Aviation University.

**Scientific interests:** professionally applied physical training of aviation specialists.

**MOTUZENKO Tetyana Evheniivna** – Senior Lecturer of the Department of Ecology, Environmental Protection and healthy lifestyle of the Central Ukrainian National Technical University.

**Scientific interests:** physical education as a component of a healthy lifestyle of student youth.

**MAKHNO Viktoriya Viktorivna** – Lecturer at the Department of Ecology, Environmental Protection and Healthy Lifestyle of the Central Ukrainian National Technical University.

**Scientific interests:** the problem of forming a healthy lifestyle in the conditions of limiting the mode of study and leisure.

Стаття надійшла до редакції 15.10.2022 р.