

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

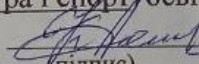
**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ,
СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

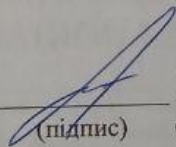
КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на тему: «ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА
ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**

Здобувача вищої освіти другого магістерського) рівня, II курсу, групи ФКМз-22-1, спеціальності (017 Фізична культура і спорт) освітня програма (Фізична культура і спорт)

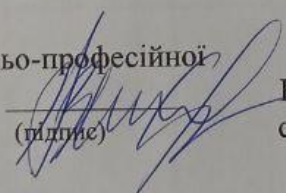

(підпис) Старовойт Катерини Андріївни

Науковий керівник


(підпис)

Лаврентьев О.М. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

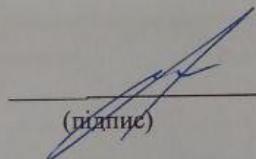
Гарант освітньо-професійної програми


(підпис)

Крупеня С.В.. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри
протокол від « 19 » 01 2024 № 10

Завідувач
кафедри


(підпис)

Лаврентьев Олександр Миколайович, кандидат наук з фізичного виховання і спорт, доцент

Реєстрація №10

31.01.2024

(дата)

(підпис відповідальної особи)

Результати перевірки

09.02.24

(до захисту, на доопрацювання)

19.01.24

(дата)

(підпис)

Результат захисту

(оцінка)

09.02.24

(дата)

(підпис)

Голова комісії:

(підпис)

Г.П. Гребач

(ініціали, прізвище)

Члени комісії:

(підпис)

М. Мавренко

(ініціали, прізвище)

(підпис)

Р.В. Головащенко

(ініціали, прізвище)

(підпис)

І.В. Качур

(ініціали, прізвище)

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії членів комісії, секретаря, (підписи)
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
1. Зміст кваліфікаційної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0 до 30	25		
2. Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10	-		
3. Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від 0 до 5	5		
4. Рецензент	від 0 до 5	5		
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50	35		
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
1. Доповіль	від 0 до 10	10		
2. Роздатковий матеріал	від 0 до 5	-		
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25	20		
5. Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10	10		
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50			
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100	75		

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
75	C	4	09.02.24	Грибач Г. Г. Лавренська О. Головасенко Р. О. Качур І. О. Степура Т. М.

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЕКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
80-89	B	4 (добре)
70-79	C	
60-69	D	3 (задовільно)
50-59	E	
35-49	FX	2 (незадовільно)

Затверджую
Завідувач кафедри фізичного виховання,
спорту та здоров'я
_____ О.М. Лаврентьєв
« 30 » 11 2022 р.

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти
Старовойт Катерина Андріївна
Тема кваліфікаційної роботи:
**«ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА
ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**

Затверджена наказом ректора від «30» листопада 2022 № 1246

1. Строк здачі закінченої роботи ____ 15.01.2024 року _____

2. Цільова установка:

Предметом дослідження виступає організація навчальних занять з фізичного виховання у здобувачів вищої освіти.

Об'єктом дослідження фізичне виховання студентів.

Базою дослідження виступає Навчальна лабораторія «Фізичної реабілітації, ерготерапії та спорту» факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту Державного податкового університету.

3. Вихідні дані до роботи _____

4. Перелік графічного матеріалу ____ додатки _____

5. Зміст кваліфікаційної роботи

Характеристика адаптаційних процесів у здобувачів вищої освіти до фізичних (психофізичних) навантажень під час навчання у зво
Вплив емоційного стану на рухову активність студентської молоді
Ціннісні орієнтації та ставлення студентів до фізичної культури
Професійна спрямованість фізичного виховання

Психофізіологічні аспекти фізичного виховання студентів ВНЗ

Аналіз ефективності експериментальної методики щодо організації навчальних занять з фізичного виховання на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти
Вплив занять з фізичного виховання на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти
Характеристика експериментальної методики
Аналіз ефективності експериментальної методики

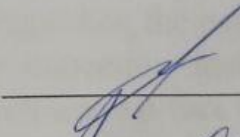
6. Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір та закріплення теми для кваліфікаційної роботи	грудень 2022	28.12. 2022
2.	Аналіз літературних джерел, щодо написання кваліфікаційної роботи	Квітень 2023	квітень 2023
3.	Визначення актуальності теми, змісту, мети, задання, об'єкту та предмету дослідження. Написання першого розділу роботи	травень 2023	травень 2023
4.	Визначення методики для формування та проведення педагогічного експерименту. Написання другого розділу роботи	вересень 2023	04.09. 2023
5.	Впровадження розроблених методик за результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи	листопад 2023	30.11. 2023
6.	Формування загальних висновків	грудень 2023	13.12. 2023
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	січень 2024	19.01. 2024
8.	Отримання відгуків від зовнішніх рецензентів та наукового керівника	січень 2024	28.01.2024
9.	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2024	.02.2024

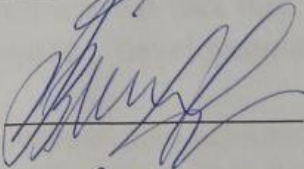
7. Дата видачі завдання

«30» листопада 2022 р.

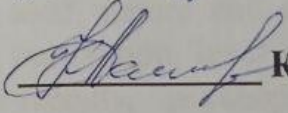
8. Керівник кваліфікаційної роботи

 О.М. Лаврентьєв

9. Керівник освітньо-професійної програми

 С.В. Крупеня

10. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти

 К.А. Старовойт

ЗМІСТ

ВСТУП			3
РОЗДІЛ I. ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ФІЗИЧНИХ (ПСИХОФІЗИЧНИХ) НАВАНТАЖЕНЬ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ЗВО			6
	1.1.	Вплив емоційного стану на рухову активність студентської молоді	8
	1.2.	Ціннісні орієнтації та ставлення студентів до фізичної культури	13
	1.3.	Професійна спрямованість фізичного виховання	15
	1.4.	Психофізіологічні аспекти фізичного виховання студентів ВНЗ	16
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ			18
	2.1.	Методи дослідження	18
	2.1.1.	Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури	19
	2.1.2.	Анкетування	19
	2.1.3.	Педагогічне спостереження	19
	2.1.4.	Педагогічне тестування	20
	2.1.5.	Діагностика емоційних станів за емоційно-колірною аналогією розробленою О.М. Лутошкіним	
	2.1.6.	Методи математичної статистики	23
	2.2.	Організація дослідження	24
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ			27
	3.1.	Вплив занять з фізичного виховання на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти	27
	3.2.	Характеристика експериментальної методики	29
	3.3.	Аналіз ефективності експериментальної методики	31
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ			35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ			37
ДОДАТКИ			43

ВСТУП

Актуальність. Найбільш складним в адаптації до навчання першокурсників в умовах закладів вищої освіти є початковий період, який може складатись від одного семестру до трьох. Фактори, що впливають на

успішність протікання адаптаційних процесів, можна розділити на дві групи: об'єктивні (середовищі) і суб'єктивні. Тобто на перших етапах вони мають різний рівень загальноосвітньої підготовки. Також викають питання соціально-побутового характеру, проблеми міжособистих відносин в побуті, та в навчальній групі.

На даний час, проблема фізичного розвитку, засобами фізичного виховання, має велику актуальність, враховуючи те, що в загально освітніх школах в загалі зменшилась активність підлітків, а саме: мало хто відвідує спортивні секції; фізична активність слабка, не завжди відповідає нормі.

В свою чергу, недостатня рухова активність впливає на: опорно-руховий апарат; центральну нервову, дихальну та ендокринну системи. В процесі адаптації організму до фізичних навантажень покращується скорочувальна можливість міокарда, зменшується потреба його в кисні, збільшується сітка коллатералей, підвищується вміст глікогена, білкових з'єднань і активність ферментів, необхідних для інтенсивної та довготривалої роботи серця. Вагома перебудова нейрогуморальних механізмів регуляції сприяє економізації роботи серця та наростання енергетичного потенціалу. Основні фізіологічні показники в стані спокою у тренуваних людей знаходяться на більш "економічному" рівні, а максимальні можливості під час м'язової роботи більш високі, чим у нетренуваних людей.

Тому фізичне виховання першокурсників повинно мати вплив на покращення їх здоров'я, особистий фізичних показників та на адаптацію до проходження служби. Так, як на початку навчання за розпорядком дня значно збільшується фізична активність. Вміння організувати свій розпорядок дня або розпорядок фізичного навантаження протягом добового навчання, а саме від ранкової зарядки (самостійно), навчальних занять з фізичного виховання (адміністрація ВНЗ), проведення спортивно-масових заходів (адміністрація факультету або інституту) та відвідування спортивних секцій (самостійно). Тому на перших етапах навчання накопичується втомленість, яка може призвести до негативних явищ в подальшому.

Відомо, що фізичні можливості не підготовлених або слабо підготовлених ЗВО може формуватись за рахунок систематичних занять фізичними вправами. Виходячи з цього виникає потреба до моделі фізичної підготовки студентів, яка б спонукала до формування в організмі необхідного адаптаційного рівня функціональних систем [1].

Одним із напрямків оптимізації фізичної активності студентства є популяризація занять фізичними вправами та їх загальна доступність з можливим використанням ефекту емоційного стану (збудження) щодо покращення організації викладачами занять.

Гіпотезою дослідження стало припущення у тому, що й емоційний стан здобувачів вищої освіти може підтримувати на оптимальному рівні викладач фізичного виховання, що дозволить підвищити ефективність практичних занять.

Мета полягає у вивченні особливості впливу емоційного стану здобувачів вищої освіти ефективність занять з фізичного виховання.

Завданнями роботи є:

1. На основі аналізу літературних джерел виявити стан проблеми оптимізації емоційного стану здобувачів вищої освіти у процесі занять з фізичного виховання.
2. Розробити методику оптимізації емоційного стану здобувачів вищої освіти.
3. Розробити практичні рекомендації управління емоційним станом здобувачів вищої освіти під час занять з фізичного виховання.

Предмет дослідження – емоційний стан здобувачів вищої освіти під час занять з фізичного виховання.

Об'єктом дослідження є фізичне виховання здобувачів вищої освіти.

Базою дослідження виступає Навчальна лабораторія «Фізичної реабілітації, ерготерапії та спорту» факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту Державного податкового університету.

За результатами дослідження будуть вирішені питання в системі організації побудови занять з фізичного виховання на емоції що

відображатимуть стан підвищеної загальної працездатності організму, переживання успіху у виконанні даної дії і викликане цим свідомість особистої переваги: приємно відчувати себе сильним, спритним, сміливим, відважним, витривалим, впевненим у своїх силах, здатним виконати важку вправу. Все це співвідносяться зі здатністю студента спрямовувати великі зусилля волі на подолання значних труднощів, вплине на формування його характеру.

Одержані результати можуть бути направлені на організацію та планування фізичного навантаження де при правильному чергуванні в заняті навантаження і відпочинку у студента, завжди буде спостерігатись позитивний результат. Навантаження надасть в емоційному плані радість, віру в себе, зміцнення м'язів. Використання різних видів спорту у системи фізичних вправ лише підтримає його інтерес занять з фізичного виховання. Психофізична підготовка засобами фізичних вправ та різних видів спорту передбачають оволодіння життєво необхідними вміннями та навичками, що спрямовані на вибір до майбутньої професійної діяльності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, навчальної документації, тестування фізичної підготовленості, діагностика емоційних станів за емоційно-колірною аналогією розробленої О.М. Лутошкіним, методи математичної статистики.

Кваліфікаційна робота містить 45 сторінок, 5 таблиць, малюнків 3, список використаних джерел з 40 найменувань з них 4 міжнародні, 2 додатки.

Рік виконання кваліфікаційної роботи вересень 2021 р.– січень 2024 р.

Рік захисту роботи кваліфікаційної роботи лютий 2024 р.

РОЗДІЛ І. ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ФІЗИЧНИХ (ПСИХОФІЗИЧНИХ) НАВАНТАЖЕНЬ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ЗВО

1.1. Вплив емоційного стану на рухову активність студентської молоді

Об'єктом емоційного оцінювання, як і можуть бути окремі моменти пізнавального процесу: підсумковий чи проміжний результати пізнавальної діяльності, мета чи безпосередньо процес. У ЗВО часто викликає особливий інтерес процес навчання, часто незалежно від точності та якості результату. Емоційну реакцію викликають умови діяльності, які можуть змінюватися, взаємини між викладачем та одногрупниками, а також сам студент, ті якості його, які він виявляє у себе у процесі навчання.

Важливо, що першокурсника дуже значущі, особисті переживання, і не дуже - емоції в колективі, а також співпереживання. «Входячи в нову роль, здобувач стурбований собою, звернена всередину, і із зовнішніх джерел її приваблює викладач. Недовіра – спосіб самоперевірки, самоствердження. Розвиток колективної емоційності, співпереживання - одне з найважливіших завдань викладача [5].

«Для того щоб запобігти подальшому падінню привабливості та ефективності занять, необхідні конкретні якісні методики зі створення та підтримки у процесі занять з фізичного виховання позитивних емоцій на необхідному рівні».

Успішність діяльності багато в чому залежить від того, наскільки діти зацікавлені, яка їхня активність та ініціативність. «Співвіднесення потреб, бажань та інтересів студентської молоді у навчальному процесі та прагнень педагогів як носіїв вимог та інтересів суспільства, які диктуються об'єктивними умовами побуту, є однією з проблем педагогіки».

Сучасні вчені [6,21 та ін.] Ознакою гарного заняття вважають можливість студента жити в групі цікавим життям. Тому «заняття повинні

відрізнятися яскравою естетично-емоційною виховною цілеспрямованістю, духом шукань, творчістю викладача та творчістю студентської молоді, які забезпечують єдність виховання та навчання».

Як правило, завжди різняться тим, що в ньому є безліч питань, сумнівів, подивів, часом і настороженості.

Якість та ефективність фізичної культури багато в чому залежить від емоційного клімату під час занять, від педагогічної техніки викладача. Емоційний стан студентів безпосередньо впливає на ефективність занять фізичної культури (виховання). Залежно від цього, яким буде психічний стан студентів, ефективність уроку фізичної культури буде різною. Емоційне забарвлене заняття вимагає потрібного ефекту при порівняно меншому вольовому напруженні. Однак, згідно з даними багатьох авторів, проблема створення та планування позитивних емоцій на заняттях з фізичного виховання недостатньо і потребує подальших досліджень [14].

Різні форми поведінки та діяльності людини, які забезпечують готовність людини до виконання дій, її потік та ефективність. Існують змінені психічні стани, які призводять до тимчасових змін у психіці людини, впливають на зовнішні та внутрішні чинники, а також впливають на поведінку та успішність діяльності, підвищують ефективність поведінки та діяльності людини. Освітня діяльність, яка має складне встановлення, проходить довгий шлях становлення. Він був заснований на перших роках навчання. Здобувач вищої освіти (ЗВО або студент), незважаючи на попередню підготовку, відчуває біль або менший навчальний досвід у принципово нових умовах. Шкільна освіта відрізняється не лише особливою соціальною значущістю діяльності дитини, а й опосередкованими відносинами з дорослими моделями та загальними всім показниками ефективності, придбанням наукових концепцій. Ці чинники впливають в розвитку його психічних функцій, формування особистості поведінки людини [14].

Емоції змінюють стан організму, тому що домінують процеси «кіркової

емоційної активації». У ЗВО велика потреба у новизні: задоволення потреб у новизні сприяє позитивним емоціям, які стимулюють діяльність нервової системи. Зв'язок емоцій із потребами викликає важливість знання та обліку вікових особливостей емоційних особливостей у процесі виховання. Необхідно пам'ятати, що виховання може впливати навіть на біологічні, вроджені потреби, а також змінювати ступінь та форми їхнього прояву. Велика роль виховання у формуванні пізнавальних потреб, а як і соціально – обумовлених. Розширення галузі потреб за допомогою виховних заходів, пов'язаних з емоціями на етапі розвитку, що характеризується підвищеною емоційною активацією, може сприяти розширенню зовнішніх впливів, які привертають увагу, що призведе до вдосконалення пізнавальних процесів та активної діяльності [16].

Емоційна сфера характеризується:

- легкою чуйністю на події, що відбуваються, і забарвленістю сприйняття, уяви, розумової та фізичної діяльності емоціями;
- безпосередністю та відвертістю вираження своїх переживань: радості, смутку, страху, задоволення чи невдоволення;
- великою емоційною нестійкістю, частою зміною настроїв (на загальному тлі життєрадісності, бадьорості, веселості, безтурботності), схильністю до короточасних та бурхливих афектів;
- емоціогенними факторами для ЗВО є не тільки ігри та спілкування з однолітками, а й успіхи у навчанні;
- емоції та почуття свої та інших людей слабо усвідомлюються та розуміються; міміка інших часто сприймається невірно, так само як і тлумачення вираження почуттів оточуючими, що призводить до неадекватних реакцій у відповідь.

у студентів формується почуття товариства, колективізму, а як і солідарності [5].

Ці характерні особливості необхідно знати та враховувати при знаходженні шляхів педагогічного впливу викладача та студента.

Вплив на емоційний стан навчання.

1. Правильність вибору іміджу спілкування.

Спілкування визначається як успіхом, а як і благополуччям, і, безумовно, настроєм кожного. Це дуже впливає на інтелектуальний, емоційний, фізичний розвиток людини. Вся історія педагогічного стимулювання діяльності переконує нас у тому, що заохочення та покарання є найскладнішими способами активізації студентської молоді. Це має бути оптимальна міра провини. У потрібний момент має бути дуже сильний вплив. [5].

2. Хвилювання інтересу до фізичного виховання та спорту.

Серед усіх мотивів навчальної діяльності найефективнішим є пізнавальний інтерес. Спочатку цікавість - це форма пізнавального інтересу, та був цікавість і пристрасть до предмета. Когнітивний інтерес, що виникає у процесі навчання, активізує розумову діяльність у даний момент, а й спрямовує в подальше рішення різних завдань. Стійкий пізнавальний інтерес формується не відразу і по-різному.

В основі навчального процесу лежать пізнавальні інтереси, у ньому можна виділити два джерела формування пізнавальних інтересів: по-перше, зміст навчального матеріалу та, по-друге, сам процес навчання.

Щоб порушити інтерес, писав К.Д. Ушинський [31], «предмет має бути лише частково новий, а частково знайомий учням».

3. Відносини між викладачем та студентом.

Вони створюють те емоційне тло, яке визначає все, що відбувається, є якесь явне явище, яке визначає все, що відбувається в класі. Вони можуть надати йому позитивного чи негативного характеру. Психічний стан людини впливає на продуктивність та якість виконуваної роботи. Загальне емоційне ставлення до спільної діяльності педагогів та вихователів. Задоволеність, досвід, труднощі, які відчувають ЗВО в аудиторії, активно впливають на їх загальний розвиток і, звичайно ж, на результати виховної роботи [6].

4. Індивідуальний підхід.

Для ефективнішого використання методів емоційного впливу. Це означає, що необхідно виділити його особливості; проникнення особливо його внутрішнього психологічного стану, зовнішньої поведінки та умов діяльності у певний момент його життя. Якщо навіть не завдати шкоди. Залежності та звички ґрунтуються на відносно постійних проявах особистості. Участь у тій чи іншій діяльності [35]

Необхідно використати індивідуальні підходи до процесу активного розвитку особистості.

«Необхідно працювати, не обмежуючись лише рухами та діями ЗВО; будувати заняття за законами високого мистецтва, вносити красу, святковість, одухотвореність. Організоване за такими принципами заняття стає джерелом радості, натхнення, духовного зростання. Тільки тоді учень найповніше включається до навчального процесу» [18].

Фізичні вправи задовольняють природну потребу студента рухатися, дають можливість проявити себе як особистість, викликаючи яскраві емоційні переживання. Взаємодія із студентами, особисті якості викладача. Успіх виховної роботи визначається знаннями, вміннями та якістю життя. Особистість виявляється насамперед у мотивах його діяльності.

5. Роль викладача у спілкуванні.

У системі викладач-студент міжособистісні стосунки та спільність відіграють головну роль у вирішенні проблем навчання, виховання та розвитку. Вивчення комунікацій показує, що поведінка, вираз обличчя, жести, інтонація, швидкість руху і сила є сигнальними.

Падіння інтересу до занять є наслідком дискомфорту, почуття невпевненості; в одноманітності навіть добре організованих заняттях. Створення творчої атмосфери у класі є одним із основних завдань викладача [16].

1. Використання образного мислення.

Використання образного мислення у навчанні позитивно позначається результаті заняття. В результаті ця гра виглядає піднесеною. Як правило, це

досить однозначне слово: назва відомого музичного інструменту, і він одразу розуміє суть своєї помилки. Психологічно немає занять. Бажано, щоб у кожному конкретному класі було надано певні психологічні характеристики цього класу. Завдяки успішній розробці навчального матеріалу, досягненню маленьких перемог, школярам, бойовому досвіду, початковим зусиллям та навичкам роботи в групі, у мобільних іграх для змінних часто використовуватимуться волейбольні м'ячі, змагання із задоволенням та азартом. Всі ці дії перебувають у свідоміших формах.

Під час вправ їх треба міняти. Це сприяє підвищенню емоційності тренування, а також тренувального ефекту. Для того щоб підвищити емоції на тренуванні, розвинути спритність, швидко-силові якості можна включити спортивні та рухливі ігри. Спеціалізація інтересу до занять фізичною культурою і спортом у тому, що це інтерес формується з урахуванням існуючих вроджених біологічних потреб. Ці заняття формуються в освітній діяльності школярів та починаються з нуля [20].

2. Прояв виборчої спрямованості особистості процес пізнання.

«В інтересі виражається вибіркова спрямованість людини до явищ дійсності. Інтерес змінює ставлення людини до області предметного світу, яка виділяється їм. Це ставлення можна охарактеризувати як особливу схильність, емоційну захопленість, захопленість. Набуваючи дієвий характер, впливаючи на процес і результат діяльності, інтерес може стати схильністю до певного виду діяльності. Проявом вибіркової спрямованості особистості процес пізнання є пізнавальний інтерес, який виступає як умова ефективності навчального і виховного процесу (виступає найчастіше як навчання)»[23].

«У формуванні пізнавальних інтересів у слабо успішних студентів важливе місце належить створенню сприятливої емоційної атмосфери діяльності, що знижує у цій категорії учнів стан тривожності, страху перед викликом для відповіді, страху отримати погану оцінку, стан повної байдужості, байдужості до зверху.

3. Гра у процесі занять фізичного виховання.

Ігрова діяльність є важливим фактором, що впливає на емоційний стан школярів. Якщо порівнювати зі строго регламентованою вправою – гра є найбільш досконалим засобом на організм студентів. Дуже важливий результат гри – це радість та емоційне піднесення.

4. Цікавість під час занять фізичним вихованням.

Для того, щоб правильно розібратися у питаннях «інтересу» та «цікавості». Цілком законно пов'язувати розваги із зовнішньою привабливістю суб'єкта, дії або його ефектного уявлення. На занятті може бути така картина: яскраві посібники, ефектний дизайн, несподівані враження, зайняті деталі. У результаті виникають усі емоції, але немає радості, впізнавання нового, тобто немає пізнавального інтересу до цього сенсу. Це не означає, що розвага взагалі не потрібна. Важливо пам'ятати, що несподівані кидки викликають цікавість, бажання бачити, навіть розглядати, лише з боку. Цікавість пов'язана з позитивними емоціями, але увага швидко згасає, якщо бажання йти далі не збуджується, щоб зрозуміти, що це таке, як воно виникло, яка його природа [5].

Врахуйте, що це підходить лише першого разу навчання, оскільки «Сприяє переходу пізнавального інтересу зі стадії простого орієнтування, ситуативного, епізодичного інтересу, на стадію більш стійкого пізнавального ставлення, прагнення заглибитися в сутність пізнавального» [8].

Велика кількість різних цікавих ігор, конкурсів, жартів і т.д. надає сприятливий емоційний фон, сприяє виконання різних завдань протягом навчального заняття [8].

1.2. Ціннісні орієнтації та ставлення студентів до фізичної культури

Під цінностями розуміються предмети, явища та його властивості, необхідні суспільству та особистості як засоби задоволення потреб. Вони формуються у процесі засвоєння особистістю соціального досвіду та відображаються у її цілях, переконаннях, ідеалах, інтересах. Вони

відображені уявлення студентів, про бажане. У формуванні певних цінностей, здатних задовольнити потреби студентів, проявляється єдність фізичного, психічного та соціального розвитку особистості.

У сфері фізичної культури цінності за якісним критерієм можуть бути представлені як:

- матеріальні (умови занять, якість спортивного екіпірування, пільги з боку суспільства);
- фізичні (здоров'я, статура, рухові вміння та навички, фізичні якості, фізична підготовленість);
- соціально-психологічні (відпочинок, розвага, задоволення, працьовитість, навички поведінки у колективі, почуття обов'язку, честі, совісті, шляхетності, засоби виховання та соціалізації, рекорди, перемоги, традиції);
- психічні (емоційні переживання, риси характеру, властивості та якості особистості, творчі задатки);
- культурні (пізнання, самоствердження, самоповагу, почуття власної гідності, естетичні та моральні якості, спілкування, авторитет).

Ціннісні орієнтації студентів розглядаються як методи, з допомогою яких диференціюють об'єкти фізичної культури з їхньої значимості. У структурі фізкультурно-спортивної діяльності ціннісні орієнтації тісно пов'язані з емоційними, пізнавальними та вольовими її сторонами, що утворюють змістовну спрямованість особистості. Характер ж спрямованості у самій діяльності частіше залежить від цього, який особистісний сенс має система тих чи інших цінностей, визначальна дієвість відносин індивіда до тих об'єктів, заради яких ця діяльність здійснюється. Одні об'єкти можуть викликати емоційну (чуттєву), інші – пізнавальну, треті – поведінкову активність.

Дослідження М.А. Арвісто дозволили виділити три ранги ціннісних орієнтацій студентів у фізкультурно-спортивній діяльності (табл. 1).

У таблиці ціннісні орієнтації представлені з погляду різних компонентів регулювання діяльності. Емоційний компонент ґрунтується на привабливості, а раціональний на корисності, вони доповнюють один одного та діяльність регулюють разом, хоча між ними існує певна невідповідність.

Таблиця 1

Ціннісні орієнтації студентів та фізкультурно-спортивної діяльності, %

Ранг	Ціннісні орієнтації	Емоційна основа	Раціональна основа
		Що в фізичній культурі та спорту вам подобається?	Яку користь для себе ви бачите у фізичній культурі та спорті?
1	2	3	4
1	Фізичне Я	13,8	41,1
	Самоактуалізація	38,4	6,9
	Морально-вольові якості	7,5	13,1
	Функціональний зміст	19,2	10,8
	Почуття обов'язку	2,2	0,9
2	Спілкування	4,7	4,0
	Соціальне визнання	0,4	5,1
	Краса	0,8	1,0
3	Знання	2,0	5,9
	Матеріальні цінності	0,4	5,1
	Аспекти сексуальної поведінки	0,8	1,0

Дані таблиці показують, що цінності, пов'язані з фізичним Я (фізичні якості, здоров'я, статура), з функціональним змістом діяльності (висока рухливість, фізичні навантаження, емоційні переживання), з актуалізацією (успіх, самовираження, самоствердження), з морально-вольовими якостями (Воля, наполегливість), з почуттям обов'язку, становлять головний ранг. Тому у фізкультурно-спортивній діяльності цим цінностям необхідно приділяти особливу увагу, щоби не слабшала орієнтація на цю діяльність.

1.3. Професійна спрямованість фізичного виховання

Професійна спрямованість фізичної культури особистості - це основа, що поєднує всі інші її компоненти.

Критеріями, якими можна будувати висновки про сформованості фізичної культури особистості, виступають об'єктивні і суб'єктивні показники. Спираючись на них, можна виявити суттєві властивості та міру прояву фізичної культури у діяльності. До них відносяться:

- ступінь сформованості потреби у фізичній культурі та способи її задоволення;
- інтенсивність участі у фізкультурно-спортивній діяльності (витрачений час, регулярність);
- характер складності та творчий рівень цієї діяльності;
- виразність емоційно-вольових та моральних проявів особистості у фізкультурно-спортивній діяльності (самостійність, наполегливість, цілеспрямованість, самовладання, колективізм, патріотизм, працьовитість, відповідальність, дисциплінованість);
- ступінь задоволеності та ставлення до виконуваної діяльності;
- прояв самодіяльності, самоорганізації, самоосвіти, самовиховання та самовдосконалення у фізичній культурі;
- рівень фізичної досконалості та ставлення до нього;
- володіння засобами, методами, вміннями та навичками, необхідними для фізичного вдосконалення;
- системність, глибина та гнучкість засвоєння науково-практичних знань з фізичної культури для творчого використання у практиці фізкультурно-спортивної діяльності;
- широта діапазону та регулярність використання знань, умінь, навичок та досвіду фізкультурно-спортивної діяльності в організації здорового стилю життя, у навчальній та професійній діяльності.

Таким чином, про сформовану фізичну культуру особистості можна судити по тому, як і в якій конкретній формі виявляються особистісні відносини до фізичної культури, її цінностей. Складна система потреб особистості, її здібностей постає тут як міра освоєння фізичної культури суспільства та міра творчого самовираження у ній.

Відповідно до умов можна виділити ряд рівнів прояви фізичної культури особистості.

Передномінальний рівень складається стихійно. Причини його лежать у сфері свідомості щодо студентів та пов'язані з незадоволеністю пропонованої педагогами програмою, змістом занять та позанавчальної діяльності, її смисловим та загальнокультурним потенціалом; ускладненими міжособистісними відносинами із педагогом. У студентів відсутня потреба пізнавальної активності, а знання виявляються лише на рівні знайомства з навчальним матеріалом. Заперечується зв'язок фізичної культури зі становленням особистості майбутнього спеціаліста та процесом його професійної підготовки. У мотиваційній сфері домінує негативна чи індиферентна установка. На навчальних заняттях такі студенти пасивні, сферу позанавчальної діяльності відкидають. Рівень їх фізичних можливостей може бути різним.

Номінальний рівень характеризується індиферентним ставленням студентів до фізичної культури спонтанним використанням її окремих засобів та методів під впливом товаришів з навчальної групи, дозвілля, емоційного враження від спортивного видовища, теле- чи кіноінформації. Знання обмежені, безсистемні; сенс занять бачиться лише у зміцненні здоров'я, частково у фізичному розвитку. Практичні вміння обмежені найпростішими елементами – ранкова зарядка (епізодично), окремі види загартовування, активний відпочинок; спрямованість - особиста. Іноді ЗВО цього рівня можуть брати участь у деяких видах фізкультурно-спортивної діяльності репродуктивного характеру на прохання викладача. Рівень здоров'я та фізичної підготовленості таких студентів має широкий діапазон. У післявузівському періоді вони не виявляють ініціативи у турботі про своє здоров'я, фізичний стан.

В основі *потенційного рівня* – позитивно усвідомлене ставлення здобувачів вищої освіти до фізичної культури з метою самовдосконалення та професійної діяльності. Вони мають необхідні знання, переконання,

практичні вміння та навички, що дозволяють грамотно виконувати різноманітну фізкультурно-спортивну діяльність під контролем та за консультативної допомоги викладачів та досвідчених товаришів. Пізнавальна активність проявляється як у сфері спортивних видовищ, так і в освоєнні науково-популярної літератури.

Спрямованість "на себе". Велике значення надають емоційному спілкуванню та самовираженню у процесі занять. Використовують часткове фізичне самовиховання, керуючись особистими мотивами. Виявляють активність у суспільній фізкультурній діяльності лише за умови спонукання ззовні (педагоги, громадськість, деканат). Після закінчення вишу виявляють фізкультурно-спортивну активність, лише потрапляючи у сприятливе середовище.

Творчий рівень характерний для студентів, переконаних у ціннісній значущості та необхідності використовувати фізичну культуру для розвитку та реалізації можливостей особистості. Цим студентам притаманна ґрунтовність знань з фізичної культури, вони володіють вміннями та навичками фізичної культури.

Межі виділених рівнів рухливі. Вони свідчать про наявність протиріч, основною з яких є невідповідність між сучасними вимогами до професійно-особистісного розвитку майбутнього фахівця та його реального рівня. А це є рушійною силою розвитку його фізичної культури.

1.4. Психофізіологічні аспекти фізичного виховання студентів ВНЗ

Сучасна практика організації процесу фізичного виховання студентської молоді свідчить падіння інтересу студентів до традиційних форм організації та заходів проведення фізкультурно-оздоровчої роботи, оскільки вони не відповідають сучасним вимогам і потребують зміни на більш ефективні. Інноваційні підходи в системі фізичного виховання розглянуті в роботах О. Л. Благій, М. М. Булатової, Л. В. Волкова, Г. В. Дзяк, Т. Ю.

Круцевич, Н. В. Москаленко, В. Н. Платонова, Б. М. Шияна та ін., Впровадження сучасних оздоровчих занять у навчальний процес представлені В. Ф. Базарним, О. І. Бічуком, Є. М. Ващенком, В. В. Золочівським, І. А. Когутом, В. Л. Марініч, В. С. Язловецьким та ін.

Сучасні фахівці у галузі фізичної культури та спорту наголошують на необхідності створення програм фізкультурно-оздоровчої роботи, які мають враховувати мотиви та інтереси студентів та сприяти:

- зниженню показників захворюваності молодих людей;
- підвищенню рівня їхньої фізичної підготовленості;
- стабільності фізичної та розумової працездатності;
- успішного розвитку основних психічних процесів, творчих здібностей, особистісних якостей;
- сформованості потреби у рухах;
- наявності знань основ збереження та зміцнення здоров'я;
- створення умов формування у молоді ціннісних орієнтацій індивідуальної фізкультурної діяльності.

Цілком очевидно, що фахівці у галузі фізичного виховання повинні бути добре знайомі з індивідуальними анатомо-фізіологічними особливостями організму студентів, специфікою їх пристосувальних реакцій, впливом фізичних навантажень на їх організм. На жаль, під час підготовки вчителів з фізичної культури недостатньо приділяється уваги вивченню впливу індивідуальних особливостей основних нервових процесів.

Тому, викладачі фізичної культури нерідко зазнають труднощів, пов'язаних із виникненням у студентів стресових станів, внаслідок постійних невдач під час виконання фізичних нормативів, що проявляється у негативному відношенні до занять фізкультури, небажанні їх відвідувати.

Актуальність дослідження зумовлена гострою потребою у зміні підходів до проблеми спрямованості фізичного виховання студентів з урахуванням індивідуальних психофізіологічних особливостей їхнього організму та визначенні пріоритетних напрямів запобігання виникненню

стресових станів у молоді.

В останні роки відзначають умовність повного поділу фізіологічного та психічного стресу. Фізіологічний стрес пов'язаний із реальним подразником. Психологічний стрес характерний тим, що під час нього людина оцінює майбутню ситуацію на основі індивідуальних знань та досвіду, як загрозову, важку. У свою чергу психологічний стрес поділяється на інформаційний та емоційний. Інформаційний стрес розвивається тоді, коли виникає інформаційне навантаження, тобто людина не справляється із завданням, не встигає приймати вірні рішення у необхідному темпі за високого ступеня відповідальності. І тому виду стресу характерно погіршення пам'яті, зниження концентрації уваги [2].

Емоційний стрес з'являється у ситуаціях загрози, небезпеки, образи, коли людина протягом тривалого часу залишається наодинці зі своїми переживаннями. Таке становище характеризується зростанням напруги, занепокоєння, тривоги, погіршенням сну, спостерігається неохайність, замкнутість. Можлива поява депресивного стану, безпорадності чи емоційних вибухів. Цей вид стресу небезпечний тим, що у його прояві виникають суїцидальні думки та фрази [1].

На думку Б. Х. Варданяна, стресостійкість є особливою взаємодією компонентів психічної діяльності, у тому числі емоційних. Він пише, що стресостійкість «... можна більш конкретно визначити як властивість особистості, що забезпечує гармонійні відносини між усіма компонентами психічної діяльності в емоціогенній ситуації і тим самим сприяє успішному виконанню діяльності» [2].

На одну із суттєвих сторін стресостійкості звертає свою увагу дослідник П. Б. Зільberman, говорячи про те, що стійкість може бути недоцільним явищем, що характеризує відсутність адекватного відображення ситуації, що змінюється, і свідчить про недостатню гнучкість, пристосовність. Він же пропонує своє і, на наш погляд, одне з найвдаліших трактувань стресостійкості, розуміючи під нею «...інтегративної властивості

особи, що характеризується таким взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, що забезпечує оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складному емоційному стані» [4].

Таким чином, стресостійкість – це самооцінка здатності та можливості подолання екстремальної ситуації, пов'язаної з функціональними резервами організму людини, які забезпечують життєдіяльність та специфічні форми поведінки, реагування, адаптації та ін. розглядається в основному з функціональних позицій, як характеристика, що впливає на продуктивність (успішність) діяльності. Вкрай необхідно спрямовувати організацію занять фізичної культури на подолання стресових станів у студентів, а не створення додаткової стресової ситуації. Тісний взаємозв'язок між стійкістю до стресу, працездатністю та втомою обумовлений тим, що всі вони мають єдину зумовлену генотипом основу – силу нервової системи щодо збудження [3].

Однією з головних умов забезпечення високої розумової працездатності є міцне здоров'я, яке часто недооцінюється студентами. Ще видатний фізіолог М. Є. Введенський вважав, що з умілому розподілі розумової праці можна як розвинути величезну за своєю продуктивності діяльність, а й зберегти її довгі роки, можливо, все життя, і навіть високу працездатність мозку і високий загальний тонус організму [3]. Справді, людина втомлюється не так від того, що багато працює, а саме тому, що працює невміло і важко.

Головною умовою забезпечення високої продуктивності розумової діяльності є поступовість входження у процес її виконання. Встановлено, що незалежно від характеру навчальної роботи протягом перших 45 хвилин діяльності рівень ефективності виконання розумової праці значно нижчий, ніж протягом другого і третього періодів часу такої ж тривалості. Тому недоцільно починати виконувати завдання із найскладніших предметів, адже організм ніби поступово мобілізує та налагоджує відповідні системи на високу функціональну готовність, що забезпечує наростання інтенсивності

інтелектуальної діяльності. Тривалість цього періоду зазвичай 40–50 хвилин.

Ще однією обов'язковою умовою забезпечення високої продуктивності праці є рівномірність та ритмічність розумової роботи. Таким чином, реалізація зазначеного принципу передбачає вироблення оптимального ритму, що забезпечує відповідний розподіл основних етапів діяльності протягом усього часу. Саме постійний ритм приводить до досягнення високого рівня продуктивності праці. Підтримувати високу працездатність неможливо без правильного чергування праці та відпочинку, і навіть зміни одних форм діяльності іншими [3].

Під час розумової роботи виникають судинні реакції, протилежні тим, що бувають під час м'язової роботи: кровонаповнення судин мозку, звуження периферичних судин кінцівок, розширення судин внутрішніх органів тощо. Коли ж така праця супроводжується нервово-емоційною напругою, відбувається різка активізація кровообігу з підвищенням частоти пульсу, артеріального тиску крові, настають зміни в ритмі та частоті дихання, знижується насичення крові киснем, порушується терморегуляція і виникає багато інших несприятливих змін, що порушують стан організму [11].

Специфіка розумової праці полягає у тому, що після припинення роботи думки про неї, «робоча домінанта», зберігаються ще досить довго. Внаслідок цього виявляється, що неправильно організована розумова робота швидко призводить до функціональної втоми.

Під час розумової діяльності відбувається напруга м'язів обличчя, шиї та плечового поясу, оскільки їхня активність тісно пов'язана з нервовими центрами, керуючими увагою, емоціями та мовою. У цих умовах тривала імпульсація від напружених м'язів створює втому у відповідних ділянках ЦНС, і знижується працездатність. Природною мірою попередження цього явища можуть бути активні рухи, що звільняють м'язи від надмірної напруги [3].

Не менш важливим для підтримки високої розумової працездатності є стан мускулатури, оскільки між такими показниками як стійкість та

активність уваги, пам'яті, сприйняття та швидкості передачі інформації та рівнем фізичної підготовленості людини існує пряма залежність. Оптимально підібране м'язове навантаження підвищує загальний емоційний тонус, створює стійкий настрій, який є сприятливим тлом для розумової діяльності та запобігає ранньому розвитку втоми [8; 11].

Фізичні вправи надають на розумову працездатність безпосередній сприятливий вплив через механізм активного відпочинку, або віддалений через деякий час, у вигляді кумулятивного ефекту від багаторазового протягом певного (тижня, місяців) часу впливу [5].

Особливо важливим є індивідуальний підхід до організації фізичного виховання студентів на основі обліку показників розумової працездатності та рівня стресостійкості для ЗВО будь-якого напрямку підготовки. Оскільки розумове навантаження в таких вузах велике, а на думку деяких авторів, навіть іноді за межами фізіологічної норми, необхідно знати власні функціональні резерви для організації оптимального режиму розумової праці та відпочинку, попередження зриву адаптації, перевтоми, які можуть призвести до виснаження нервової системи, вегетативно-судинної дистонії, порушень шлунково-кишкового тракту, розлади сну, пам'яті, емоцій. Навчальне навантаження у процесі професійної підготовки вимагає від студентів максимального зосередження своїх сил, що зумовлює схильність молоді до впливу стресових ситуацій, а ефективність їхньої майбутньої професійної діяльності залежить від рівня їхньої стресостійкості.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.
2. Навчальна документація, щодо організації навчальних занять ФВ.
3. Педагогічне спостереження.
4. Педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності.
5. Діагностика емоційних станів за емоційно-колірною аналогією розробленою О.М. Лутошкіним.
6. Методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури

Проаналізовані 40 літературних джерел щодо формування рівня фізичної підготовленості, та організації навчальних занять з фізичного виховання та психоемоційний стан під час виконання фізичних навантажень. Визначено педагогічні умови, що сприяють інтересу та мотиву до занять фізичного виховання студентів I курсу. Визначено об'єкт, предмет, сформована мета та завдання кваліфікаційної роботи.

Для вирішення поставлених у роботі завдань провели аналіз літератури з широкого кола питань вивчення вищої освіти. Вивчення піддавали питання фізичної культури ВНЗ. Проводився аналіз літератури з питань питань вивчення вузівського фізичного виховання.

2.1.2. Навчальної документації, щодо організації навчальних занять фізичного виховання

Проаналізовані робочі навчальні програми з курсу фізичне виховання. Ведення педагогічної документації щодо відвідування, формування навантажень ЗВО занять з фізичного виховання протягом одного мезациклу.

2.1.3. Педагогічне спостереження

Педагогічне спостереження проводилося протягом написання кваліфікаційної роботи. Проводився на базі Навчальної лабораторії «Фізичної реабілітації, ерготерапії та спорту» факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту Державного податкового університету протягом 10 тижнів (з 11 вересня по 17 листопада 2023 року). В експерименті брали участь ЗВО 1 курсу у кількості 38 осіб, які були поділені на 2 групи: контрольну та експериментальну по 19 осіб у кожній. У дослідженні брали участь ЗВО, віднесені за станом здоров'я до основної медичної групи.

З метою визначення ефективності розробленої методики проведено порівняльний аналіз даних, отриманих до та після експерименту в експериментальній та контрольній групах.

2.1.4. Педагогічне тестування

Рівень розвитку фізичних якостей оцінювався з допомогою батареї стандартних тестів, запропонованих програмах В.І. Ляха та А.П. Матвєєва [18]. У батарею тестів входили такі контрольні вправи:

- біг 30 м,
- човниковий біг 3х10 м,
- стрибок у довжину з місця,
- нахил тулуба вперед,
- шестихвилинний біг, м
- Гарвадський степ-тест для оцінки працездатності.

2.1.5. Діагностика емоційних станів за емоційно-колірною аналогією розробленою О.М. Лутошкіним

Діагностика емоційних станів за емоційно-колірною аналогією розробленою О.М. Лутошкіним [19]. Під час проведення педагогічного експерименту, оцінюючи рівень емоційного стану учнів молодших класів, та її впливом геть ефективність уроку фізичної культури, ми користувалися методикою емоційно-колірної аналогії по А.Н. Лутошкіну. Методи емоційно-колірної аналогії розроблялися на основі існуючого специфічного зв'язку вибору людиною кольору з її емоційним станом.

2.1.6. Методи математичної статистики

Отриманий під час дослідження матеріал був опрацьований методами математичної статистики. При статистичній обробці даних використовувалися прийняті методи розрахунку основних характеристик вибірових розподілів. Дані цифрового матеріалу, отримані у процесі педагогічного експерименту, піддавалися нами статистичної обробці щодо визначення достовірності відмінностей по t-критерію Стьюдента.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося протягом всього терміну навчання та було визначено три етапи:

перший етап (вересень 2022р. – грудень 2022 р.) визначений об'єкт проходження практики, обґрунтована тема кваліфікаційної роботи, встановлені об'єкт, мета, завдання та предмет дослідження. Проведено збір попередньої інформації про стан питання у літературі та на практиці.

другий етап (січень 2023 р. – вересень 2023 р.) Розробка експериментальної методики. Проведення педагогічного експерименту. Аналіз результатів педагогічного експерименту.

- *третій етап (вересень 2023р. - грудень 2023 р.)*. Проводився опис отриманих результатів, що проводились протягом переддипломної практики

на базі навчальної лабораторії «Фізичної реабілітації, ерготерапії та спорту». Розробка висновків та методичних рекомендацій. В під час написання кваліфікаційної роботи та за результатами її дослідження було надруковано 1 наукова стаття.

ІІІ. РОЗДІЛ. АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ

3.1. Вплив занять з фізичного виховання на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти

Найбільш складним в адаптації до навчання першокурсників в закладах вищої освіти є початковий період, який може складатись від одного семестру до трьох. Фактори, що впливають на успішність протікання адаптаційних процесів, можна розділити на дві групи: об'єктивні (середовищі) і суб'єктивні. Тобто на перших етапах вони мають різний рівень загальноосвітньої підготовки, їх особисте ставлення до обраної спеціальності та навчального закладу (до моменту вступу їх до ВНЗ).

Також викликають питання соціально-побутового характеру, проблеми міжособистих відносин в побуті, в учбовому взводі та постійний дефіцит часу на особисті потреби тощо.

Тому однією із складових адаптації Здобувачів вищої освіти (ЗВО) до навчання, виступає соціальна переорієнтація, яка складається з новими умовами навчання (замість уроку 45 хвилин, пара 80 хвилин і так далі). Для вирішення скорішого адаптаційного періоду, автор пропонує використовувати фізичне виховання, як засіб зближення ЗВО. Так, як фізичне виховання, направлена на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичних якостей та під час занять формує командний дух (робота в парах, трійках, командах) тощо [1].

На даний час, проблема фізичного розвитку, засобами фізичного виховання, має велику актуальність, враховуючи те, що в загально освітніх

школах в загальні зменшилась активність підлітків, а саме: мало хто відвідує спортивні секції; фізична активність слабка, не завжди відповідає нормі, а підготовка до вступу до ВНЗ правоохоронних органів майже не відбувається.

Організація занять у вищих навчальних закладів також направлено на організацію самостійних занять з фізичного виховання на поліпшення життя та здоров'я, які пропагували б здоровий спосіб життя, а саме:

- культивування позитивних емоцій;
- оптимальна рухова активність;
- раціональне харчування;
- здоровий сон;
- ефективна організація навчальної, а потім і трудової діяльності;
- сексуальна культура;
- відмова від шкідливих звичок [10, с.13].

У цьому контексті постають завдання, які передбачають проектування здоров'язберігаючого освітнього середовища у ВНЗ, а саме:

- формування ціннісного ставлення до здоров'я та культури здоров'я;
- мотиваційна спрямованість на здоровий спосіб життя студентської молоді у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, які гарантують одержання позитивного результату;
- підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної працездатності, при раціональній організації навчально-виховного процесу;
- створення активного рухового режиму студентської молоді;
- опанування системи практичних умінь та навичок збереження фізичного здоров'я [9].

Функціонально-адаптаційний період у перший рік навчання (17-18 років) характеризуються підготовкою ЗВО до нових форм і методів фізкультурно-оздоровчої роботи на заняттях з фізичного виховання, з оптимізацією управління процесом функціональної адаптації організму до інтенсивної інтелектуально-розумової діяльності інтерактивними засобами фізичної культури і спорту, вихованням у них стійкого інтересу і потреби до

занять фізичними вправами (спортивні секції, загальна фізична підготовка) тощо [9].

Фізичне виховання, як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, вона служить цілям зміцнення здоров'я. Під час навчання за власними інтересами та уподобаннями, вирішувати проблему диференційованої організації занять з урахуванням їхнього стану здоров'я та фізичної підготовленості. ЗВО самостійно обирають відповідні форми й засоби занять та методи фізичної підготовки. На цьому шляху вони індивідуально виконують функцію самоконтролю за станом організму, а в підсумку - тестують свої знання, вміння та навички [27].

В цей час у ЗВО відбуваються вікові та індивідуальні особливості ЗВО першого року навчання формуються певними анатомо-фізіологічними змінами (інтенсивний ріст, зміна, зміцнення м'язового апарату), розвитком та вдосконаленням фізичних здібностей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, координація) та покращення фізичної працездатності з метою реалізації власного творчого потенціалу фізичного вдосконалення.

3.2. Характеристика експериментальної методики

Як уже вказувалося, мета розробленої методики – оптимізувати емоційний стан студентської молоді у процесі проведення занять фізичного виховання, підвищуючи таким чином його ефективність».

Для підвищення ефективності фізичного виховання у ЗВО пропонуються:

- досягати емоційної єдності за участю учасників у початковому періоді взаємодії (перший семестр);
- використання педагогічних прийомів на підтримку успішного навчання поставленим задачам.

Щоб досягти емоційної єдності з групою, необхідно, щоб прибуття до зали на початку заняття було незвичайним та цікавим, з використанням певних

педагогічних прийомів, які відповідають освітнім цілям. Вибір педагогічного методу залежить від ситуації та навчальної групи і має бути зроблений таким чином, щоб необхідний педагогічний ефект було досягнуто у мінімальні терміни.

Заняття може бути розпочато або з короткого діалогу, який безпосередньо пов'язаний з темою уроку, або з кількох «корисних» порад, або студенту дається просте, але досить цікаве конкурсне завдання. Основа дії побудована і має бути виконана. На шляху від дверей зали до будівельного майданчика. Ігнорування одного з цих моментів ускладнює досягнення емоційного єднання зі студентами першому етапі взаємодії. Цього можна досягти, але не в мінімальний час і не в початковий час взаємодії зі студентами. Варіанти організації навчальних занять з фізичного виховання представлені в (додаток 1,2,3).

Виходячи з того, що естафета планувалася на підготовчій частині заняття, необхідно здійснити відповідне порівняння дій ЗВО, протягом її проведення. Під час основної частини фізичного виховання деякі ЗВО часто відчують емоційний стрес чи навпаки. Це призводить до зниження ефективності заняття з фізичного виховання. У зв'язку з цим, для запобігання цьому явищу, у разі виникнення спору про зацікавленість, необхідно пропонувати ЗВО запускати спонтанні мотори за бажанням відповідно до правил техніки безпеки. Тривалість цього завдання становить дві чи три хвилини. Не рекомендується більше трьох разів. Під час виконання тих, хто бере участь у цьому завданні, необхідно зафіксувати найцікавіші вправи, що часто зустрічаються, які необхідно використовувати в підготовчій частині.

Якщо ЗВО надмірно збуджені, необхідно запросити їх виконати дві або три вправи для дихання, щоб зняти це надмірне збудження. Ці вправи мають подвійний ефект:

- по-перше, дії заспокоюють центральну нервову систему;
- по-друге, у цих вправ в формується правильне дихання, що дозволяє їм ефективно виконувати рухові дії. Правильне дихання дозволяє дитині

ефективніше виконувати рухові дії. Воно має бути глибоким та рівномірним. Дозування вправ - максимум 4 повторення, вправи затримки дихання виконуються 1 раз.

Щоб позбутися надмірного занепокоєння, перенапруги або навпаки, також необхідно використовувати вправи для поступового розслаблення м'язів різних груп (руки, плечовий пояс, ноги, спина, м'язи обличчя). Все це дозволить оптимізувати емоційний стан.

Отже, «у процесі навчання створюється емоційна позитивна обстановка, у якій утворюється загальний піднесений настрій робити спільну справу, взаємодіяти, спілкуватися у процесі цієї справи. Це сприяє успішному вирішенню навчальних завдань».

3.3. Аналіз ефективності експериментальної методики

У процесі навчання ЗВО отримують як фізичне навантаження, а й емоційну, яка неминуче виникає під час занять фізичними вправами і потребує дуже значної напруги. У зв'язку з тим, що функціональні можливості студентської молоді слабо розвинені (після дистанційного навчання, тобто малорухливий спосіб навчання), вони повинні працювати над емоційним станом студентів з метою вирішення всіх поставлених завдань (при організації занять з фізичного виховання присутня дезорганізація студентства).

Щоб оцінити рівень емоційного впливу методики, у процесі проведення занять з фізичного виховання ми проводили оцінку їх емоційного стану.

Отримані показники свідчать, що розроблена методика достовірно ($P < 0,05$) впливає оптимізацію емоційного стану студентів першого курсу (див. табл.2).

Таблиця 2

Показники числового перетворення інтенсивності вираження емоційного стану ЗВО у процесі занять з фізичного виховання

група випробуваних	Середній бал емоційного стану	Мінімальний бал емоційного стану	Максимальний бал емоційного стану	Різниця середнього %
Експериментальна група	1,20±0,04	0,8	1,84	71,4
Контрольна група	0,70±0,03	0,5	1,82	

Числове перетворення оцінок (інтенсивність вираження емоційного стану) показало, що середній показник емоційного стану в експериментальній групі вище на 66,67% у контрольній групі середня оцінка емоційного стану становила $0,75 \pm 0,05$ бала, тоді як в експериментальній - $1,25 \pm 0,04$ бала. Дані показники вказують на більш високий позитивний емоційний стан експериментальної групи.

За отриманими результатами було виявлено, що оптимальне значення емоційного стану у процесі занять з фізичного виховання, у якому поставлені завдання вирішуються успішніше, відповідає 1,43 бала; при цьому у підготовчій частині заняття необхідно підтримувати. Емоційний стан, значення якого наближено до 2,01 бала, в основній – до 1 бала, а в заключній – до 0,5 бала.

Таким чином, «використання у процесі заняття з фізичного виховання методики, щодо оптимізації емоційного стану ЗВО першого курсу дозволяє створити позитивний (оптимальний) емоційний стан.

Для комплексної оцінки фізичного, а також функціонального стану ЗВО ми провели облік та аналіз даних фізичної підготовленості та працездатності студентської молоді до та після експерименту (див. Табл.3, 4).

Нагадаємо, що у методиці оптимізації емоційного стану ЗВО підвищення ефективності (щільності) занять з фізичного виховання пропонується:

1. Використовуючи певні педагогічні прийоми, які досягли емоційної єдності з студентам вже у момент прибуття їх у спортивний зал, тобто. Ще до побудови та повідомлення завдань навчального заняття.

2. Підтримувати у процесі навчання. Це з тим, що емоційна сфера студентського (спортивного) колективу є досить потужний резерв підвищення ефективності навчання та виховання.

Таблиця 3.

Результати порівняння показників фізичної підготовленості та працездатності ЗВО контрольної та експериментальної груп до експерименту

№ п/п	Тести	Середнє значення показників		t	P
		Контрольна група	Експериментальна група		
1.	Біг на 30 м, с	8,3±0,36	8,5±0,28	0,11	>0.05
2.	Човниковий біг, 3x10 м, с	12,64±0,12	12,79 ±0.14	0,18	>0.05
3.	Нахил вперед, см	5,06±0.15	5,44 ±0.1 5	1,8	>0.05
4.	Стрибок у довжину з місця, см	119,6±1,03	118,8±1,4	0,9	>0.05
5.	Шестихвилинний біг, м	739,9±9,4	737,8±8,95	0,8	>0.05
6.	Гарвардський степ-тест, ІГСТ	60,75±1,1	60,40+0,7	0,32	>0.05

Таблиця 4.

Достовірність відмінностей показників фізичної підготовленості та працездатності контрольного та Експериментального класу після експерименту

№ п/п	Тести	Середнє значення показників		t	P
		Контрольна група	Експериментальна група		
1.	Біг на 30 м, с	8,1±0,30	7,5±0,32	2,3	<0,05
2.	Човниковий біг, 3x10 м, с	12,0±0,13	11,5 ±0,15	3,2	<0,05
3.	Нахил вперед, см	5,36±0,34	6,03 ±0,23	2,9	<0.05
4.	Стрибок у довжину з місця, см	129,2±1,7	137,3±1,8	2,6	<0.05
5.	Шестихвилинний біг, м	764,5±9,4	796,8±8,9	2,8	<0.05
6.	Гарвардський степ-тест, ІГСТ	63,67±0,56	66,43+0,57	2,4	<0.05

Дослідження показало, що на початку експерименту не було значних відмінностей між контрольним та експериментальним групами ($p>0,05$). Рівень фізичної працездатності студентів, відповідно до значення індексу ступінчастого тесту Гарварда, нижчий за середній. Це свідчить у тому, що заняття з фізичного виховання в повному обсязі вирішують проблему недостатньої фізичної активності ЗВО. Фізичне виховання не вирішує у повному обсязі проблему формування у них мотивів та потреб у регулярній

фізичній активності як необхідного елемента здорового способу життя. Вони беруть участь пасивно, а у результаті залишаються нерозвинені функціональні можливості організму молодшої людини.

Протягом 10 тижнів студенти експериментальної групи займалися розробкою методу оптимізації їх емоційного стану.

Відповідно до цього методу, фізичне виховання цілеспрямовано підтримує позитивні емоції, щоб виявити природний інтерес до фізичних навантажень. ЗВО контрольної групи займаються традиційним способом. В результаті проведеного експерименту ЗВО експериментальної групи за показниками фізичної підготовленості та працездатності випередили ЗВО контрольної групи. Відмінності між експериментальними та контрольними групами після експериментів стали статистично достовірними.

У таблиці 3 показано, що до експерименту ЗВО контрольної та експериментальної груп мали статистично недостовірні відмінності ($p > 0,05$). Після проведення експерименту ці відмінності стали статистично достовірними.

Згідно з отриманими даними можна зробити висновок про те, що рівень фізичної підготовленості, а також працездатності після проведення експерименту в експериментальній групі став достовірним ($p < 0,05$) вище порівняно з контрольним.

Так, показники бігу 30м в експериментальній групі вищі, ніж у контрольній на 7,4% (в експериментальній групі середнє значення швидкісних здібностей відповідає $7,5 \pm 0,32$ с, контрольній групі – $8,1 \pm 0,30$ с), човникового бігу - на 4,1% (в експериментальній групі - $11,5 \pm 0,15$ с, а у контрольній групі - $12,0 \pm 0,13$ с), нахилу вперед - на 12,5% (в експериментальній групі $6,03 \pm 0,23$ см, а у контрольній групі – $5,36 \pm 0,34$ см), стрибка у довжину з місця – на 5,9% (в експериментальній групі – $137,3 \pm 1,8$ см, а у контрольній групі – $129,2 \pm 1,7$ см), у шестихвилинному бігу - на 4,05% (в експериментальній групі - $796,8 \pm 8,9$ м, а у контрольній групі - $764,5 \pm 9,4$

м), гарвардського степ-тесту - на 4,1% (в експериментальній групі - $66,43 \pm 0,57$, а у контрольній групі – $63,67 \pm 0,56$).

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Планування чіткого графіку проведення навчальних занять з фізичного виховання та вчасної їх коректорки. Надають нам підстави стверджувати, що процес адаптації на першому етапі до фізичних навантажень пройдено вдало про, що говорять покращення результатів в шести запропонованих контрольних нормативів з фізичної підготовки студентської молоді.
2. Розвиток у студента бажання до самостійного планування та організації свого фізичного навантаження під час навчання також мають вплив на адаптаційні в процеси щодо самоорганізації до занять з фізичного виховання.
3. Використання прикладних видів спорту та систем фізичних вправ для забезпечення психофізичної надійності та безпеки при виконанні професійних видів робіт засноване на тому, що заняття різними видами спорту, а також рівень кваліфікації спортсменів відкладають відбиток на його функціональну підготовленість, на ступінь володіння прикладними руховими вміннями та навичками.
4. Вивчаючи аналіз функцій емоцій та його ролі у навчанні, хотілося б відзначити, що виконуючи функції оцінки, спонукання, емоційного синтезу, «емоції утворюють мотиваційну систему людини» (Ізард До., [15]), що

впливають сприйняття, пам'ять, мислення, уяву людини. Організація процесу навчання має забезпечувати успішне вирішення навчальних завдань.

3. В результаті проведеного теоретичного та експериментального дослідження визначено кількісні та якісні параметри емоційного стану ЗВО, при яких підвищується їхня активність на заняттях з фізичного виховання культури.

Результати педагогічного експерименту показали, що використання розробленої методики оптимізації емоційного стану ЗВО у процесі занять з фізичного виховання сприяє створенню сприятливої атмосфери в групі в процесі занять з фізичного виховання, що надає у свою чергу позитивний вплив на фізичний і функціональний стан організму ЗВО.

4. Розроблено методику оптимізації емоційного стану учнів молодших класів на заняттях з фізичного виховання. Сутність методики полягає, по-перше, у діагностиці емоційного стану у процесі навчальних занять; по-друге, у досягненні емоційної єдності викладача з ЗВО на початку заняття; по-третє, у підтримці необхідного емоційного стану ЗВО протягом усього заняття.

СПИСОК ВИКОРСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антоненко С.А. Формування адаптаційних процесів у курсантів першого курсу до фізичних навантажень під час навчання в вузах правоохоронних органів України. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. « Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт/»: зб. наук. Праць/ за ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. - Випуск 2(55)15. - С.12-15.
2. Бабюк С. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до оздоровчої роботи. Педагогічна освіта: теорія і практика 1.25 (2018): 8-12.
3. Баевский Р. М., Берсенева А. П. Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний. М.: Медицина, 1997. 265 с.
4. Башавець Н. Проблема формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури, спорту та реабілітації (2019).
5. Білинський А. М. Творче освітньо-інформаційне середовище як чинник розвитку особистості вчителя. Наукові записки Тернопільського

національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка. Сер. Педагогіка / гол. Ред. Г. Терещук; ред. Кол.: Л. Вознюк, В. Кравець, В. Мадзігон [та ін.]. Тернопіль, 2012. № 2. С. 15-21.

6. Вереньга Ю., Пронтенко К., Бондаренко В., Безпалый С., Хуторянський О. Фізичний стан вперше прийнятих на службу працівників органів внутрішніх справ України. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. №5. С. 18-22.

7. Гринченко І. Б.. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання: досвід європейських країн. Засоби навчальної та науково-дослідної роботи, 2014 (42), 39-50.

8. Гуменюк С. Актуальність використання засобів інноваційних технологій у фаховій підготовці майбутніх учителів фізичної культури. Physical education, sport and health culture in modern society 2 (30) (2015): 5-9.

9. Довгань Н.Ю. Виховання фізичної культури студентів (Теоретико-методичний аспект) : Миколаїв : Іліон, 2017. 526 с.

10. Довгань Н.Ю., Биковська Л.Б., Чайченко Н.Л. Фізичне самовдосконалення студентів. – К. : Київ. нац. торг.-екон. Ун-т, 2015. 372 с.

11. Єрмаков І. Навчання і компетентність: пошуки сенсу і змісту. Завуч (Шкільний світ). –2005. – №19. –С. 3-4.

12. Іванова Л. І., Омельчук О. В. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до роботи зі школярами, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи –нагальна потреба сучасності. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) ЗК (2017): 200-203.

13. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи (Бібліотека з освітньої політики) / [За заг. Ред. О. В. Овчарук]. К. : «К.І.С.», 2004. 112 с., С. 86–90.

14. Кучерган Є. Підготовка майбутнього вчителя до професійної діяльності: здоров'язберігаючий аспект. (2015).

15. Кремер У. Дж., Рогол А. Д. Эндокринная система, спорт и двигательная активность. Киев: Олимпийская литература; 2008. 600 с.
16. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Фізичне виховання як соціальне явище. Теорія і методика фізичного виховання. Т 1. НУФВСУ, Олімп. л-ра. 2017. С. 48-52.
17. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература; 1999. 318 с.
18. Меерсон Ф. З., Пшенникова М. Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. М.: Медицина; 1988. 253 с.
19. Москаленко Н., Откидач В., Корчагін М., Хліманцов Т., Куришко Є. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на стан здоров'я курсантів ВВНЗ. Спортивний вісник Придніпров'я. № 1. 2020. С. 345-351.
20. Настільна книга педагога. Упорядники: Андрєєва В. М., Гигораш В. В. Х.: Вид. Група «Основа», 2006. 352 с.
21. Професійна освіта: словник [навч. Посіб.] / Уклад. С. У. Гончаренко та ін./ За ред. Н. Г. Ничкало. К., 2000. 380 с.
22. Професійний стандарт за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)»
23. Рибалко П. "Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до подальшої фахової діяльності." (2019).
24. Романчук С. В., Яворський А. І. Аналіз фізичної підготовленості офіцерів запасу, призваних на військову службу у Збройні сили України. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2015. Вип. 19, т. 2. С. 325–329.
25. Романчук С., Яворський А., Яворський Т., Лесько О., Бобко Ю. Адаптація призваних до військово-професійної діяльності офіцерів. Спортивний вісник Придніпров'я. № 3. 2017. С. 214-217.

26. Сафонов Д. А. Професійна підготовка фахівців з фізичного виховання і спорту за кордоном (Сполучені Штати Америки) ДА Сафонов, СА Черненко. Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання (2020): 312.
27. Терещенко О.В., Терещенко В.І., Стещиц А.В. Організація самостійних занять студентів з фізичного виховання: нав.пос. – К. : Міленіум, 2017. 188 с.
28. Титаренко Л. М. Формування екологічної компетентності студентів біологічних спеціальностей університету: автореф. Дис. ... Канд. Пед. Наук. К., 2007. 20 с.
29. Тітова Г. В., Боднар А. І., Петренко О. В., Чабан І. О., Абрамов К.В.. Силовий фітнес як одна із перспективних форм впливу рухової активності на вікові адаптаційні зміни в організмі чоловіка. Український журнал медицини, біології та спорту. 2017. №1(3). С. 231–234.
30. Успенська В. Розвиток професійної компетентності вчителів основ здоров'я в системі післядипломної освіти. Автореф. дис.... канд. пед. н. 13.00.04 –теорія і методика професійної освіти. 2015. 24 с.
31. Федак С. С. Фізична підготовка військовослужбовців у період адаптації до військово-професійної діяльності в міжнародних операціях : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»; Львівський держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2015. 19 с.
32. Фізичне виховання : навчальний посібник / І. Й. Малинський, В. П. Чаплигін, Р. В. Головащенко та ін. – Ірпінь : Державний податковий університет, 2023. – 294 с. ISBN 978-966-337-699-8
33. Чернозуб А., Міненко О., Тітова А., Димова А., Димов К.. Вплив різних за обсягом режимів навантажень на організм людини в умовах силового фітнесу. Український журнал медицини, біології та спорту. 2016;1(1):280–285.
34. Чернозуб А. А., Тітова Г. В., Дубачинський О. В., Славітяк О. С. Адаптаційні зміни в організмі жінок середнього віку в умовах занять силовим фітнесом. Вісник Чернігівського національного педагогічного

університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017;147(1):233–238.

35. Baranov V. M., Baevsky R. M., Drescher J., Tank J. Investigations of the cardiovascular and respiratory systems on board the international space station: experiments "Puls" and "Pneumocard". 53-th International Astronautical Congress, October, 2002, Houston.

36. Chernikova A. G. Heart rate variability in evaluation of functional state and types of autonomic regulation under conditions of space flight. 26-th Annual International Gravitational Physiology Meeting. Abstracts. 26 June –1 July 2005. Cologne, Germany, p. 60-64.

37. Chernozub A., Imas Y., Korobeynikov G., Korobeynikova L., Lytvynenko Y., Bodnar A., Titova A., Dubachinskiy O. The influence of dance and power fitness loads on the body morphometric parameters and peculiarities of adaptive-compensatory reactions of organism of young women. Journal of Physical Education and Sport. 2018. Vol. 18(2). P. 955–960.

38. Chernozub A., Radchenko Y., Dubachynskyi O., Titova H., Bodnar A., Ambroży T., Mucha D., Chaban I., Gartvich O. Concentration of phosphorus in the blood of young men aged 18–21 as an informative biochemical marker for assessing adaptation processes in strength fitness. Security dimensions international & national studies. 2017. № 24. P. 94–106. ISSN 2353–7000.

39. Chernozub A.A., Danylchenko S.I., Chaban I.O., Titova A.V., Abramov K.V., Slavitsjak O.S., et al. Hormonal responses to different-orientation power exercises and their impact on peculiarities of human body adaptive reactions. European international journal of science and technology. 2016;5(8):39–48.

40. Griban G.P., Lyakhova N.A., Tymoshenko O.V. et al. Current State of Students' Health and Its Improvement in the Process of Physical Education. Wiad Lek. 2020;73(7):1438-1447. DOI: 10.36740/WLek202007124.

41. Korchagin M.V., Otkydach V.S., Zolochovskyi V.V., Homaniuk S.V. The Influence of Special Physical Training Program on Morpho-Functional Indicators and Health Level of Cadets in Higher Military Educational Institutions. Scientific

journal National Pedagogical Dragomanov University. Issue 6 (151). 2022. P. 14-17.

42. Lockie R, Cesario K, Bloodgood A, Moreno M. Physiological responses to defensive tactics training in correctional populations –Implications for health screening and physical training. TSAC Report (48): 4-8, 2018.

43. Lockie R.G., Moreno M.R., Dulla J.M., Orr R.M., Dawes J.J. and Rodas K.A. The Health and Fitness Characteristics of Civilian Jailer Recruits Prior to Academy Training. International Journal of Exercise Science. 15(4): 58-78, 2022.

44. Otkydach V., Korchagin M., Potsiluiko P., Fishchuk I., Indyka S., Bielikova N. The influence of complex military and sports training on the psycho-physiological abilities of university cadets. Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe, 2023. vol. 6, no. 1, pp. 87–98.

45. Romanchuk S., Yavorsky A. Peculiarities of officers' fitness shape. Journal of Physical Education and Sport. 2015. Vol. 15, is. 3. P. 44 –445.

46. Prontenko, K., Griban, G., Yavorska, T., Malynskyi, I., Tkachenko, P., Prontenko, V., Bloshchynskyi et al. (2020). Dynamics of respiratory system indices of cadets of higher military educational institutions during kettlebell lifting training. International Journal of Applied Exercise physiology. 2020. Vol. 9 (1). P. 16–24.

47. Prontenko, K., Griban, G., Prontenko, V., Opanasiuk, F., Tkachenko, P., Zhukovskyi, Ye., et al. (2018). Health improvement of cadets from higher military educational institutions during kettlebell lifting activities. Journal of Physical Education and Sport, 18(1), 298-303.

