МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

КАФЕДРА ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»

Здобувача вищої освіти другого магістерського рівня, ІІ курсу, ФКМз-22-1 групи, спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», освітня програма «Фізична культура і спорт»

_____ Комар Ярослава Ігорівна
(підпис)

Науковий керівник _____ Крупеня С.В., кандидат наук з фіз. вих. та спорту
(підпис)

Керівник освітньо-професійної програми _____ Крупеня С.В., кандидат наук з фіз. вих. та спорту, доцент
(підпис)

Допущено до захисту за рішенням кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації
протокол від «19» січня 2024 № 10

Завідувач кафедри _____ О.М. Лаврентьєв, доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту
(підпис)

Ірпінь – 2024

Реєстрація №10 (підпис відповідальної особи)
(дата)

Результати перевірки 09.02.24 19.01.24 (підпис)
(до захисту, на доопрацювання) (дата)

Результат захисту _____ 09.02.24 _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ І.П. Грєбан
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії:

_____ О.М. Лаврентьєв
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ Р.В. Голованенко
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ І.В. Сачук
(підпис) (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	20		
2.Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10	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	40		
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
1.Доповідь	від 0 до 10	8		
2. Роздатковий матеріал	від 0 до 5	—		
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25	25		
5. Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10	10		
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50	43		
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100	83		

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

Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
83	B	4	09.02.24	Грибан Г.М. Лаврентьєв О.М. Гальченко Р.В. Кацуба І.В. Стецура Л.М.

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЄКТС

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

Затверджую

Завідувач кафедри фізичного
виховання, спорту та здоров'я
_____О. М. Лаврентьєв
«_30_»__11_____2023р.

Завдання на кваліфікаційну роботу здобувачу вищої освіти

Комар Ярослава Ігорівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: **"Формування фізичних навантажень засобами фізичної підготовки студентської молоді"**

Затверджена наказом ректора від «__30__» ____11____2022 № 1246

1. **Строк здачі закінченої роботи**_____
2. **Цільова установка**

Мета дослідження – вивчення впливу фізичних навантажень, спрямованої на формування здорового способу життя засобами фізичного виховання, на рівень знань, рухових здібностей та здоров'я студентської молоді.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес із фізичного виховання у закладах вищої освіти студентської молоді

Предмет дослідження – педагогічна технологія, спрямовану формування здорового життя засобами фізичного виховання.

3. Вихідні дані до роботи

Крупеня С. В., Комар Я. І. Вплив педагогічної технології, засобами фізичного виховання, студентської молоді. Матеріали науково-методичного семінару з міжнародною участю в рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації «СУЧАСНІ

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	Листопад 2022	30.11. 2022
2.	Аналіз літературних джерел, щодо написання кваліфікаційної роботи	Квітень 2023	03.04.2023
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	Серпень 2023	08.08.2023
5.	Впровадження розроблених методик за результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи	Жовтень-Листопад 2023	Жовтень-Листопад 2023
6.	Формування загальних висновків	Грудень 2023	Грудень 2023
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Січень 2024	19.01.2024
8.	Отримання відгуків від зовнішніх рецензентів та наукового керівника	Січень 2023	18.01.2024
9.	Захист кваліфікаційної роботи	Лютий 2024	06-08.02.2024

8. **Дата видачі завдання** «15» грудня 2022 р.

9. **Керівник кваліфікаційної роботи** _____ С. В. КРУПЕНЯ
(підпис)

10. **Гарант освітньо-професійної програми** _____ С. В. КРУПЕНЯ
(підпис)

11. **Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти** _____ Я. І. КОМАР
(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП…….. 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ..... 7

1.1. Здоровий спосіб життя студентської молоді у контексті проблем сучасності рухової активності..... 7

1.2. Засоби фізичного виховання студентської молоді..... 14

Висновки до розділу 1..... 28

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ…….. 29

2.1. Методи дослідження…….. 29

2.1.1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури..... 29

2.1.2. Анкетування..... 29

2.1.3. Педагогічне спостереження..... 30

2.1.4. Дослідження рівня здоров'я..... 30

2.1.5. Визначення рівня фізичного розвитку..... 32

2.1.6. Визначення рівня розвитку рухових здібностей..... 33

2.1.7. Педагогічний експеримент..... 34

2.1.8. Методи математичної статистики..... 34

2.2. Організація дослідження……... 34

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ..... 36

3.1. Вивчення сформованості фізичної підготовки у студентів до педагогічного експерименту..... 36

3.2. Обґрунтування використання педагогічної технології для формування рухової активності студентської молоді..... 40

3.3. Аналіз результатів педагогічної технології формування рухової активності засобами фізичної підготовки у студентської молоді... 43

Висновки до розділу 3……..……..... 50
ВИСНОВКИ…….. 53
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ……... 57

ВСТУП

Актуальність теми. Більше половини абітурієнтів на момент вступу до ЗВО мають відхилення у стані здоров'я, до того ж, зберігається тенденція збільшення захворюваності студентів по країні в 3,8 рази (в середньому) до закінчення навчання» [3].

Показники здоров'я молоді є не лише об'єктивними індикаторами соціальної успішності та якості життя, а й критеріями соціального благополуччя суспільства. У економічній ситуації, що склалася на сьогодні, підлітки та молоді люди віком до 25 років, за рахунок яких і буде збільшуватиметься частка економічно активно населення країни, виявляються найбільш уразливими. Тому збереження здоров'я молодого покоління грає вирішальну роль ефективному оздоровленні популяції загалом» [12].

За даними медоглядів за останні 10-15 років захворюваність серед студентської молоді зросла на 10%, продовжує зменшуватися кількість здорових студентів і навпаки, збільшується кількість студентів, що мають 2-5 захворювання". Вони вважають, що «цьому сприяє постійна зміна змісту та структури освітнього процесу у ЗВО, пов'язана з конкурентоспроможністю випускників на ринку праці, що призводить до збільшення навчального навантаження та інтенсифікації навчання. До того ж, дається взнаки і невідповідність санітарно-гігієнічним вимогам умов навчання у вищих навчальних закладах» [9].

Проте повертаючись до глобальних проблем сучасності, так як питання формування ЗСЖ у студентів у ситуації глобальних проблем залишається недостатньо освітленим на педагогічному рівні.

Створюючи педагогічні умови для усвідомлення студентами значення здоров'я в контексті глобальних проблем сучасності та для формування ними здорового способу життя, ми тим самим намагаємося подолати і кризу культури, яка, на наш погляд, гальмує можливості розвитку людства.

Аналіз досліджень та публікацій. Аналіз різних джерел та педагогічного досвіду з проблеми дослідження дозволив виявити низку протиріч:

− між необхідністю організації процесу профілактики професійного здоров'я майбутніх педагогів та відсутністю педагогічних технологій, які забезпечують умови для формування здорового способу життя у студентської молоді;

− між недостатньою освіченістю майбутніх вчителів у сфері фізичного виховання та необхідністю ведення здорового способу життя, у зв'язку з погіршенням їхнього здоров'я.

Прагнення усунути дані протиріччя та визначило проблему нашого дослідження, яка полягає у пошуку та виборі засобів, методів, технологій, спрямованих на формування здорового способу життя у студентів початкових курсів.

Мета дослідження: вивчення впливу фізичних навантажень, спрямованої на формування здорового способу життя засобами фізичного виховання, на рівень знань, рухових здібностей та здоров'я студентської молоді.

Завдання дослідження:

1) Визначити рівень знань про засоби фізичного виховання, рівень здоров'я, рівень рухових здібностей студентської молоді.

2) Надати інформацію про засоби фізичного виховання, як компоненти фізичної підготовки та здорового способу життя.

3) Використати засоби фізичного виховання у студентської молоді.

4) Перевірити ефективність розробленої педагогічної технології щодо формування здорового способу життя студентської молоді.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес із фізичного виховання у закладах вищої освіти студентської молоді.

Предмет дослідження: педагогічна технологія, спрямовану формування здорового життя засобами фізичного виховання.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, анкетування, визначення рівня розвитку рухових здібностей, дослідження рівня здоров'я, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає в наступному:

•Розроблено педагогічну технологію, спрямовану на формування здорового способу життя у студентів, що включає: надання студентам необхідної інформації про засоби фізичного виховання, як про компоненти ЗСЖ; надання студентам можливості вибору фізичних навантажень на заняттях з фізичного виховання, тим самим компенсуючи недостатню рухову активність, пов'язану з малорухливим способом життя багатьох студентів; проведення обов'язкових і додаткових занять з фізичного виховання у спортивних залах, а й у свіжому повітрі, підвищуючи рівень індивідуального здоров'я студентів.

•Виявлено основні показники, які характеризують фізичне здоров'я студентів (антропометричні дані, пульс у спокої (уд/хв), час відновлення пульсу після заданого навантаження (сек.), життєва ємність легень (мл), артеріальний тиск, силова витривалість (у раз)), кількість хронічних патологій (у раз), кількість простудних захворювань за рік (у раз) і «стаж» занять фізичної культурою та спортом (тривалість часу), показники рухових здібностей).

•Доведено ефективність використання педагогічної технології формування ЗСЖ у студентів.

Теоретична значущість дослідження полягає у збагаченні наукових уявлень про здоровий спосіб життя в галузі педагогіки. Розроблена технологія формування здорового способу життя студентів із застосуванням засобів фізичного виховання буде основою для теоретичної підготовки, майбутніх вчителів до педагогічної діяльності та орієнтувати їх на формування здорового способу життя учнів.

Практична значущість результатів дослідження полягає в тому, що розроблено педагогічну технологію з формування здорового способу життя засобами фізичного виховання у студентської молоді. Визначено перспективи практичного використання цієї педагогічної технології.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми на 2021 -2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Апробація результатів дослідження. Написані та опубліковані статті на тему: «Вплив педагогічної технології, засобами фізичного виховання, студентської молоді» у матеріалах науково-методичного семінару з міжнародною участю рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації «Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту в Україні» (Ірпінь, 24 листопада 2023 р.).

Структура та об’єм роботи. Наукова робота викладена на 63 сторінках комп’ютерної верстки, містить вступ, 3 розділи, висновки та список літератури. Робота добре проілюстрована 5 таблицями та 9 рисунками. Список літератури включає 53 джерел.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ

1.1. Здоровий спосіб життя студентської молоді у контексті проблем сучасності рухової активності

Недбале ставлення людини до навколишньої природи і себе веде до існуючих глобальних проблем. Сучасне суспільство у прагненні прибутку не замислюється у тому, який світ дістанеться у спадок майбутнім поколінням нашої планети.

На етапі аналіз глобальних проблем сучасності набуває гостру актуальність. Необхідно враховувати, що їхня поява несе загрозу здоров'ю людині та суспільству в цілому.

Важливо підкреслити, що «у глобалістиці проблема одна із центральних понять, так як правильне визначення проблеми має як теоретичне, а й практичне значення» [10].

На всьому протязі історії людства становлення та розвиток сучасної цивілізації нерозривно пов'язане із виникненням соціальних, екологічних та економічних проблем. Однак проблеми, які виникали в минулому, у жодне порівняння не можуть йти з протиріччями сучасної доби. Сьогодні вони одержали назву глобальних проблем. При цьому необхідно враховувати, що подолання глобальних проблем є справою надзвичайно складною, яка не має реальних готових рішень» [2].

З різноманітності існуючих класифікацій глобальних проблем сучасності та виділяє основні критерії глобальних проблем:

1. Проблеми обмеженості ресурсів:

1.1. Проблема світового енергетичного балансу.

1.2. Світова проблема водних ресурсів.

1.3. Проблеми зміни клімату та екологічні проблеми.

1.4. Проблема людського ресурсу: демографічна та міграційна.

2. Проблеми нерівномірності економічного розвитку:

2.1. Світова проблема наркотиків.

2.2. Режим нерозповсюдження ядерної зброї.

2.3. Світова проблема тероризму.

3. Проблема зростання «закредитованості» світової економіки» [34].

«Найбільша питома вага в сучасній ситуації розвитку цивілізації припадає на екологічні проблеми. А специфіка сучасних взаємин людини та природного середовища загрожує переходом біосфери в стан, непридатний для життя» [16].

Використовуючи економіко-статистичні методи, спробували вивчити демографічну ситуацію в країні, як одну з глобальних проблем сучасності, чисельність населення якої наприкінці XX – на початку XXI століть скорочувалася на 0,3 – 0,5 % щорічно. Ми спостерігаємо низький рівень народжуваності та дуже високу смертність, природне зменшення та загальне старіння населення» [25].

У аспекті формування ЗСЖ аналізуючи «взаємозв'язок якості життя, добробуту населення та глобальної проблеми сучасності – проблеми ожиріння» вважає, що «підвищення якості харчування є основою економічного добробуту та збереження здоров'я населення» [20].

Проблема формування здорового життя в умовах глобальних кліматичних змін сучасності. Автор приходить до висновку, що "здоровий спосіб життя може бути сформований шляхом розвитку принципу різноманітності як основи дієти харчування та формування на цій основі ринку продовольства" [44].

Таким чином, проаналізувавши загальновизнані глобальні проблеми сучасності, такі як екологічні, демографічні, протиріччя між сучасністю і традиційністю та ін. ми розуміємо, що вирішуючи будь-яку з цих проблем, є необхідність враховувати вплив на неї інших. Проблеми, що постали перед людством, зчепилися один з одним, подібно до щупальців гігантського спрута, обплутали всю планету… число невирішених проблем зростає, вони стають дедалі складнішими, їх сплутання все заплутаніше, їх зі зростаючою

силою стискають у своїх лещатах планету [37]. До того ж глобальні проблеми сучасності міжнародні за своїми масштабами не можуть бути вирішені наодинці, якоюсь однією державою. Тільки у глобальному масштабі можливе вирішення основних науково-технічних завдань сучасності, наприклад, таких, як створення ядерної та термоядерної енергетики, нової сільськогосподарської технології, виробництво синтетичних замінників білка, проблеми містобудування, розробка нешкідливої для природи промислової технології, освоєння космосу, боротьба з раком та серцево-судинними захворюваннями, розробка кібернетичної техніки та ін. Ці завдання вимагають багатомільярдних витрат, непосильних для окремої держави... Тільки у глобальному масштабі можливі розробка та здійснення стратегії розвитку людського суспільства на Землі, сумісної з продовженням існування людства…» [48].

Незважаючи на те, що вчені досить широко проаналізували глобальні проблеми сучасності та причини, що їх породили, запропонували різні варіанти класифікації цих проблем, надали можливі етапи їх вирішення на політичному, економічному та соціальному рівнях.

Одним із основних аспектів у формуванні ЗСЖ – це формування ціннісного ставлення до здоров'я свого та оточуючих.

Розкриваючи цю проблему на педагогічному рівні, вважається «...щоб об'єктивні цінності стали суб'єктивно значимими, стійкими життєвими орієнтирами особистості, її ціннісними орієнтаціями учням необхідно усвідомити ЗСЖ як цінність і переживати як потреба» [53].

Однак на сучасному етапі педагогічні працівники не мають достатніх знань з компонентів здорового способу життя, крім того вони перевантажені навчальним навантаженням, а у медичних працівників у ситуації, що склалася, великий обсяг роботи з надання медичних послуг.

Суперечливість сучасної епохи в умовах технічного устрою життя в суспільстві доктор філософських наук В. А. Колесников у своїх роботах розглядає як стимул для вдосконалення освітніх перспектив школярів та

молоді. Він говорить про необхідність фундаментальних змін в освіті, про необхідність створення своєрідного «щита» від всесвітньої катастрофи людства, щоб подолати планетарний хаос, динамонерівновагу. Інакше ми не зможемо пояснити, чому в молодіжному середовищі (та й у дорослому) поширюються подвійна, потрійна мораль, цинізм, культ ханжества, грубості, обивательства, нездорового способу життя »[34].

На думку автора Околєлової В.А. «Проблема існування, людини – це філософська, соціальна проблема. Вона представляє теоретичний та практичний інтерес для педагогіки, покликаної вирішувати завдання орієнтації учнівської молоді на здоровий спосіб життя, обґрунтовувати способи та засоби збереження здоров'я як однієї з найважливіших цінностей існування» [40].

Формування здорового життя на основі ціннісного підходу розглядається та вважається, що «Формування ціннісного ставлення до здоров'я як основи для формування ціннісно-смислової частини установки на здоровий спосіб життя відводиться значне місце як у системі духовно-морального виховання учнів у позаурочний час, так і в урочний час – переважно через обов'язкові дисципліни фізичного виховання та його фізичних навантажень у ЗСЖ» [22].

Розвиток особистісної активності, здатність до самовизначення, усвідомлення пріоритету здоров'я серед інших життєвих цінностей особливо важливо у молодому віці, коли людина постійно і вимушено перебуває в ситуації вибору, адаптації до економічних та соціальних умов» [28].

Незважаючи на те, що студентській молоді в умовах кардинальних історичних, політичних та соціально-економічних змін вдається успішно освоювати реалії ринкової економіки, що формується, але в період навчання у закладах вищої освіті відзначаються високі темпи приросту захворюваності.

Вивчаючи особливості стану здоров'я та способу життя підлітків є, що «результати досліджень показують найвищі темпи приросту захворюваності

серед дітей та молоді. Загальна захворюваність серед дітей від 0 до 14 років та дорослого населення за останнє десятиліття зросла на 8,4% та 7,5% відповідно, у підлітків 15–18 років загальна захворюваність збільшилась на 38,1 %, а серед студентів – на 47, 5%, відзначається зростання інвалідності» [21].

Здоров'я населення є одним із найважливіших факторів суспільного розвитку та джерелом для забезпечення стабільності держави. Якщо народжуваність висока, низька смертність, члени суспільства рідко хворіють і довго живуть, можна говорити, що суспільство здорове. Крім цього, за рівнем якості життя та станом здоров'я населення можна оцінити ефективність державної політики у галузі охорони здоров'я.

Очевидно, що здорова людина, зустрічаючи різні проблеми, перешкоди на шляху, що веде до поставленої мети, досить легко впорається з ними. Однак для подолання труднощів, що випадково виникають, він повинен бути навчений.

Отже, ключем до вирішення проблеми стану здоров'я молоді, що погіршується, є формування здорового способу життя, як у процесі навчання, так і в позанавчальній роботі.

Під здоровим способом життя розуміється «діяльність найбільш характерну, типову для конкретних соціально-економічних, політичних, екологічних та інших умов, спрямовану на збереження та покращення, зміцнення здоров'я людей» [29].

Здоровий спосіб життя як «спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров'я людей, як умови та передумови існування та розвитку інших сторін способу життя» [23]. Здоровий спосіб життя – спосіб життєдіяльності людини, який спрямований на формування, збереження та зміцнення здоров'я та всіх його складових» [17]. Здоровий спосіб життя доцільно розглядати як сукупність зовнішніх та внутрішніх умов життєдіяльності людського організму, за яких усі його системи працюють досить довговічно, а також сукупність раціональних методів

збереження здоров'я, гармонійного розвитку особистості» [42]. Під здоровим способом життя слід сприймати звичайні форми життєдіяльності людини, які сприяють зміцненню та поліпшенню резервних здібностей організму, забезпечуючи тим самим вдале виконання власних функцій незалежно від ситуацій. І виражають діяльність особистості у формуванні, збереженні та зміцненні, як свого власного здоров'я, так і здоров'я оточуючих її людей »[31].

У межах фізичної культури здоровий спосіб життя людини зумовлений особистісно-мотиваційним втіленням своїх соціальних, психологічних та фізичних здібностей та можливостей. У цьому аспекті це поняття поєднує такі компоненти діяльності:

− усвідомлене цілеспрямоване застосування як відпочинок різноманітних форм фізкультурної активності;

− цілеспрямоване навчання та виховання гігієнічних навичок та навичок охорони здоров'я;

− використання природних факторів у зміцненні здоров'я та цивілізоване ставлення до природи (екологічне виховання у фізичній культурі);

− створення та корекція нормальних психологічних умов на виробництві та в побуті;

− боротьба зі шкідливими звичками;

− діяльність з пропаганди та впровадження здорового способу життя серед дітей та однолітків.

Здоровий спосіб життя – це спосіб організації всіх сторін життєдіяльності, орієнтованість на зміцнення особистого здоров'я, що дозволяє реалізувати свій творчий потенціал. Здоровий спосіб життя становить частину всього способу життя особистості. Такі його складові, як спосіб життя, рівень життя, якість життя впливають на здоровий спосіб життя, а також впливають на здоровий спосіб життя» [49].

Визначення ЗСЖ «здоровий спосіб життя - це все те, що в поведінці та

діяльності людини благотворно впливає на її здоров'я. Здоровий спосіб життя сприяє збереженню та зміцненню здоров'я та є основою профілактики більшості захворювань» [5].

Представники психологічного підходу надають великого значення мотивації здорового життя, вважають, що головне у психології людини, у його свідомості [15].

Необхідно визнати, що ні, і не може бути універсального опису всього того, що входить до поняття здорового способу життя. Це не знецінює, а, навпаки, збільшує внесок самої людини, її поведінки у збереження здоров'я. Мало стежити за інформацією з цієї теми та дотримуватися стандартних загальних рекомендацій. Потрібно знати не тільки загальні принципи збереження та зміцнення здоров'я, але також враховувати індивідуальні особливості організму для того, щоб активно шукати саме ті варіанти поведінки, які корисні в даному конкретному випадку конкретній людині [33].

Здоровий спосіб життя як «способи активної біосоціальної життєдіяльності людей у безпосередній та максимальній мірі, що зберігають та зміцнюють потенціал індивідуального та громадського здоров'я за наявності сприятливих соціальних та екологічних умов» [41].

Дедалі частіше стверджується думка, за якою здоровий спосіб життя — категорія соціальна. ЗСЖ є складною багатофакторною динамічною системою позитивних проявів діяльності людини, її духовності, прагнення до самовдосконалення. Інакше кажучи, здоровий спосіб життя пов'язані з цілеспрямованим формуванням свідомості людини та поведінки людини, відповідним вимогам здоров'я» [50].

Згідно з висновками експертів, ВООЗ: «якщо прийняти рівень здоров'я за 100 %, то стан здоров'я лише на 10 % залежить від діяльності системи охорони здоров'я, на 20 % – від спадкових факторів, на 20 % – від довкілля. А решта 50% залежить від самої людини, від того способу життя, який він веде».

Здоровий спосіб життя - дуже ємне поняття, яке включає себе компоненти (рухова активність, раціональне харчування, природні сили природи, відмова від шкідливих звичок тощо) та принципи (не нашкодь, не зловживай, будь помірний). Ці принципи сприяють довго життю, доброму самопочуттю, високій працездатності. Бути здоровим – це природне прагнення людини.

Щоб вести здоровий спосіб життя, людина повинна не тільки володіти знаннями, а й реально брати участь у здоров'ї. «Здоровий спосіб життя не є результатом збігу сприятливих для індивіда обставин, він є функцією особистого вибору людини, її активного та відповідального ставлення до свого життя як до феномену, за своєю природою суспільному» [52]. «Здоровий спосіб життя – це така організація людиною побутової, виробничої та культурної життєдіяльності, яка дозволяє реалізовувати свої творчі, потенційні можливості» [1]. У рамках фізичної культури здоровий спосіб життя орієнтує людину на зміцнення свого здоров'я.

1.2. Засоби фізичного виховання студентської молоді

Основними засобами фізичної культури є фізичні вправи, а допоміжними природні сили природи (температура повітря та води, сонячне випромінювання тощо) та гігієнічні фактори (особова та громадська гігієна, режим дня, режиму харчування та сну).

Виконання фізичних вправ з використанням природних сил природи, з дотриманням режиму харчування, роботи, відпочинку та сну сприяють формуванню ціннісного ставлення до здоров'я та мотивації ведення здорового способу життя.

Регулярне виконання фізичних вправ у рамках обов'язкових занять фізичною культурою чи самостійних занять спортом покращують фізичні, розумові, психічні здібності людини та дозволяють безболісно протистояти організму студентської молоді напруженій навчальній роботі [8].

Практично протягом усього життя людина використовує фізичні вправи, починаючи з рухливих ігор у ранньому дитинстві для задоволення фізіологічної потреби у русі до комплексів лікувальної фізичної культури (ЛФК) у літньому віці для профілактики та реабілітації вікових відхилень у здоров'ї.

Виконання фізичних вправ активізує діяльність різних систем та функцій організму і цим залишає свій «слід» (ефект) в організмі людини. У процесі багаторазового повторення дій «слідові» рухові ефекти накопичуються та сприяють процесу морфологічного, функціонального, соціально-психологічного розвитку особистості, тих що займаються фізичною культурою та спортом. Вирізняють різні види ефектів, що виникають в організмі та психіці людини в результаті застосування фізичних вправ:

1) залежно від розв'язуваних завдань розрізняють:

− освітній,

− оздоровчий,

− виховний,

− функціонально-розвивальний,

− рекреаційний,

− реабілітаційний;

2) залежно від характеру застосовуваних вправ:

− специфічний,

− неспецифічний (загальний);

3) в залежності від переважної спрямованості на розвиток та вдосконалення будь-якої здатності (функції):

− силовий,

− швидкісний,

− швидкісно-силовий,

− аеробний,

− анаеробний та ін;

4) залежно від досягнутих результатів:

− позитивний,

− негативний,

− нейтральний;

5) залежно від часу, в рамках якого здійснюються адаптаційні (пристосувальні) зміни в організмі:

− терміновий, який виникає після виконання однієї чи серії вправ в одному занятті;

− відставлений (поточний), що з'являється після кількох занять;

− кумулятивний (сумарний), який проявляється після якогось тривалого етапу, періоду занять.

За допомогою фізичних вправ, з одного боку, здійснюється біологічна дія на організм людини, змінюється її фізичний стан, з іншого – відбувається передача суспільно-історичного досвіду» [4].

Про різноманіття впливу вправ на організм можна судити, ознайомившись з різними існуючими класифікаціями фізичних вправ за такими признаками:

− анатомічному (за впливом на розвиток окремих м'язових груп);

− фізіологічному (за зонами потужностей);

− біомеханічної структури (циклічні, ациклічні та змішані);

− спортивної спеціалізації (загальнопідготовчі, підготовчі та змагальні);

− спрямованості на розвиток фізичних якостей (гнучкості, сили, витривалості, спритності, швидкості);

− систем, що історично склалися (туризм, спорт, гімнастика, ігри);

− впливу на різні системи та функції організму (кровообігу, вестибулярного апарату тощо).

Організм людини – це цілісна біосистема, в якій діяльність усіх органів тісно пов'язана між собою та зумовлює взаємодією психічних, рухових та вегетативних реакцій на різні впливи навколишнього середовища [11].

Фізичні вправи можуть надавати нормалізуючу дію практично на всі органи та системи організму, так як спочатку всі вони виникли обслуговування саме фізичної діяльності як застави виживання виду [24].

Ознаки оздоровлюючого ефекту використання фізичних вправ:

- нормалізація процесів управління та регуляції у тріаді: центральна нервова система – нейроендокринна система – імунна система;
- регулювання трофічних та обмінних процесів у клітинах шляхом усунення пошкоджень у ДНК і, отже, в органелах клітин;
- активізація синтетичних процесів у тканинах, зокрема, це стимулює гіпертрофію (збільшення розміру) та гіперплазію (збільшення кількості) клітинних елементів і самих клітин, що забезпечує підвищення функціональних можливостей життєво важливих органів та систем організму» [6].

Заняття фізичними вправами забезпечують перебіг цих процесів в такий спосіб.

"Пускову" функцію виконує ЦНС. Її сигнали активізують діяльність клітин виконавчих органів та нейроендокринної системи. В результаті підвищується активність енергосистем організму, прискорюється доставка кисню, гормонів, амінокислот до тканин. У клітинах активних тканин прискорюються процеси синтезу та ресинтезу, які забезпечують реалізацію механізму оздоровлення: заміну слабких та «зламаних» клітинних структур новими, молодими та більш життєздатними.

По-перше, збільшується ефективність роботи кардіореспіраторної системи:

− знижується ЧСС,

− нормалізується артеріальний тиск,

− збільшується ЖЕЛ,

− покращуються обмінні процеси в легенях,

− знижується ризик захворювань серця та легень.

По-друге, покращується функціональне стояння м'язової та кісткової

системи:

− відбувається фізіологічна гіпертрофія м'язів,

− збільшується розмір та еластичність кровоносних судин,

− підвищується сила та витривалість м'язів,

− покращується стан хребта,

− зміцнюється кісткова тканина.

По-третє, збільшується енергетичний потенціал організму:

− підвищується працездатність,

− уповільнюються процеси старіння,

− активізуються захисні реакції імунної системи.

По-четверте, покращується робота травної системи:

− оптимізуються окислювальні процеси,

− регулюється обмін речовин.

По-п'яте, удосконалюються функції центральної нервової системи:

− покращується нервова регуляція всіх систем організму,

− підвищується стійкість до стресів.

По-шосте, спостерігається антисклеротичний ефект.

Регулярне застосування фізичних вправ зупиняють процеси вікових змін, посилюють заміну функцій, що згасають, що дозволяє поліпшити стан старіння організму.

Причини антисклеротичного ефекту:

− покращення обміну речовин,

− механічна ударна дія.

Вікова зміна обміну речовин – це перерозподіл солей кальцію в організмі. Кальцій виходить із кісткової тканини в плазму крові та переходить до інших тканин. В результаті: 1) скелет стає менш міцним, виникає остеопороз (розм'якшення кісток); 2) зменшується еластичність тканин, з'являється тугорухливість у суглобах.

Двигуна активність протидіє віковому перерозподілу солей кальцію в організмі.

Механічний антисклеротичний ефект фізичних вправ полягає: у позитивному впливі низькоударного навантаження для зміцнення кісток скелета; у поліпшенні тонусу судин м'язів, сухожиль і суглобів при використанні фізичних вправ зі змінами положень тіла та різноспрямованими прискореннями, пов'язаними зі зміщенням маси крові по судинах (судинна гімнастика)» [14].

Фізичні вправи благотворно впливають на опорно-руховий апарат, серцево-судинну та інші системи, покращують процеси тканинного обміну. Під впливом помірних навантажень збільшуються працездатність серця, вміст гемоглобіну та кількість еритроцитів у крові, удосконалюються функції та будова самих органів [19].

Проблема використання спеціальних фізичних вправ, що моделюють умови гравітаційного навантаження пише, що «фізичні вправи, на відміну багатьох інших засобів фізичного виховання, слід визнати засобами, передусім, цілеспрямованого впливу організм людини. Це підтверджується тим, що будова та характеристика представлених фізичних вправ, які виконуються з певною метою, виникають та відтворюються у вищих центрах нервової системи у відповідь, в основному, на інформацію про взаємодію організму людини з гравітаційним полем Землі. Отже, можна цілком обґрунтовано передбачати можливість усвідомленої оптимізації гравітаційних взаємодій організму людини, свідомо керованої шляхом створення системи спеціальних фізичних вправ. Такі вправи можуть нести суттєво - позитивний вплив безперечно на всі системи організму людини, починаючи від її інтегральної системи свідомості до механізмів автономно-молекулярного рівня регуляції обміну речовин» [13].

Проблема втрати інтересу у студентів до дисципліни з елективних курсів з фізичної культури та спорту дійшли висновку «про творчий підхід викладача фізичної культури до вирішення проблеми запобігання синдрому емоційної втоми у студентів та створення систематизованого банку фізичних вправ для нього постійного використання під час навчальних занять із

фізичного виховання» [7].

Систематичні заняття фізичними вправами формують тренувальний ефект, але таким чином ми використовуємо тільки один основний засіб фізичного виховання. З метою зміцнення здоров'я студентів є необхідність враховувати і допоміжні засоби фізичного виховання, такі як природні сили природи та гігієнічні фактори.

Використання природних (середовищних) сил природи має два напрями – самоціннісний, що передбачає, що кожен із названих засобів має цілком самостійне значення для позитивного становлення індивідуального здоров'я та його складових: забезпечення оптимальної життєдіяльності людини; комплексний та одночасний характер застосування фізичних вправ, середовищних та гігієнічних факторів. На цій основі досягається ефект посилення впливу кожного із засобів на людину» [26].

Розрізняють два види загартовування – пасивне (робота в умовах охолодження, проживання в холодному кліматі тощо) та активне (систематичне застосування штучно створюваних та строго дозованих температурних впливів).

Всі процедури, що гартують, як водні, так і повітряні, прийнято ділити на загальні, коли охолодженню піддається все тіло і місцеві, при яких охолоджується тільки певна частина тіла людини (руки, ноги, верхня частина тулуба, горло тощо).

Свіже повітря - постійно діючий засіб, що гартує, є першим кроком на шляху протистояння протягам і застудам. Повітряні ванни можна приймати в будь-який час, як удома, на заняттях у добре провітрюваної кімнаті, так і на відкритому повітрі – в зонах відпочинку, парки, а влітку на пляжі. Потоки свіжого повітря тонізують нервову систему, покращують обмін речовин, підвищують тонус м'язів, витривалість серцево-судинної системи, сприяють сну та апетиту, підвищують працездатність та настрій [30].

Приступаючи до повітряних ванн, не обов'язково приймати відразу загальні процедури і роздягатися до плавок. Достатньо спочатку оголити

окремі частини тіла – шию, руки, ноги, груди, спину. При температурі повітря не нижче 20° тривалість процедури може становити 15-20 хвилин із подальшим збільшенням часу від сеансу до сеансу на 5-10 хвилин [39].

Наступний етап - прохолодні повітряні ванни при температурі повітря 14-20 °. Холодні повітряні ванни (6-14 °) доступні лише загартованим людям.

Винятково важливе правильне дозування та прийняття сонячних ванн (у південних районах з 7.00 до 10.00, у середній смузі з 8.00 до 11.00, на півночі з 11.00 до 14.00, а ввечері з 16.00, 17.00 та до заходу). Оздоровча дія сонячних променів проявляється навіть при незначних дозах, що не викликають інтенсивної пігментації шкіри. Сонце - могутнє джерело життя, але бездумне зловживання його теплом веде до негативних наслідків – від опіків до розладу нервової та серцево-судинної системи тощо [27].

Найсприятливішим часом року початку активного загартовування багато дослідники вважають літо, вірніше кінець літа - початок осені. Це пояснюється наявністю в цей час року сезонних змін у системі терморегуляції, що виражаються у підвищенні стійкості до холоду організму людини, а також фактом нижчого порогу відчуття холоду восени, ніж навесні [32].

Водні процедури рекомендується починати з найлегшої форми – обтирання. При температурі повітря в приміщенні не нижче 18-20 ° обтиратися вологим рушником, губкою або рукою, змоченою у воді з температурою 28-30°, поступово знижуючи температуру на 1-2° через кожні 3-4 дні. Спочатку обтиратися до поясу, потім послідовно переходити шию-руки-груди-спина-ноги [43].

Наступний етап-обливання. Обливати тіло рекомендується починати з голови, у тій самій послідовності, як і при обтиранні. На першому етапі використовувати воду з температурою 30°, з подальшим поступовим доведенням до 15-20° [35].

Від обливання рекомендують переходити до прохолодного душу з температурою води -12-15 ° та тривалістю сеансу - 1-2 хв.

Особливе значення контрастному загартовуванню, є ефективною процедурою, що загартує, спрямованої на нормалізацію тонусу дрібних судин, зміцнення нервової системи, підвищення розумової працездатності, створення сприятливого емоційного стану. «Зміна температур при цьому способі загартовування має бути швидкою, вся процедура закінчується холодним впливом. При цьому температура та тривалість гарячої ванни повинна залишатися постійною, час охолодження має поступово збільшуватися, а температура води поступово знижуватись» [46].

Вважаються корисними і такі процедури: полоскання вранці та ввечері горла, обтирання шиї холодною водою з поступовим зниженням температури від 22-23° до 5-10°; миття ніг перед сном під струменем холодної води (12-15°).

Найкращий спосіб загартовування водою – це купання у річці, ставку, озері тощо. Починати купатися рекомендується за температури води не нижче 18-20°. Бажано купатися в ранкові та вечірні години. У штучних плавальних басейнах, де здійснюється підігрів води, плавати можна цілий рік. Не бажано входити у воду спітнілим і розпаленим. Чим холодніша вода, тим більше є необхідність у ній рухатися. Після купання бажано розтертися і переодягнутися в сухе білизна.

Успіх гарантують регулярність проведення процедур та поступове зниження температури. Якщо з якихось причин у системі загартовування відбулася перерва, доведеться все починати від початку, т.к. через 2-3 тижні після припинення загартовування настає різке зниження стійкості організму до несприятливих кліматичних факторів. Крім того, є необхідність стежити, щоб кожна наступна процедура накладалася на попередню. Тому необхідно приймати процедури, що гартують щодня і ще з великим ефектом у поєднанні з виконанням фізичних вправ. Не рекомендується приймати процедури, що гартують при нездужаннях, в дощ, туман і при сильному вітру.

Особливе значення приділялося вивченню питання застосування

різноманітних фізичних вправ у практиці загартовування. Однак і досі предметом наукового інтересу дослідників залишається проблема поєднання довільних м'язових рухів з різними формами загартовування. У цьому виявлено, що «м'язова робота без холодового впливу не впливає на становлення загартованості, а охолодження без поєднання з фізичними вправами помітно знижує Коефіцієнт Корисних Дій різних форм м'язової діяльності, тоді як тренування м'язів у поєднанні з холодом веде до помітного його збільшення» [38].

Ефективність взаємодії природних сил природи з процесом фізичного виховання студентів. Пропонуються методики максимального використання занять фізичною культурою на відкритому повітрі, використовуючи відповідні спортивні об'єкти та різні місця активного відпочинку та дозвілля молоді. Для збереження та розвитку здоров'я підростаючого покоління велике значення також мають процедури, що гартують, які в поєднанні з рухом є ефективним засобом зміцнення здоров'я. Вироблення стійкості організму до холоду відіграє важливу роль у профілактиці респіраторних вірусних захворювань та зміцненні імунітету. Для проведення процедур, що гартують, необхідно максимально використовувати природні сили природи: воду, сонце і повітря. Для успішного загартовування учнів необхідно застосовувати регулярне проведення занять фізичною культурою на свіжому повітрі [45].

Взаємодія з природою, нарівні з іншими засобами оздоровлення студентів, формує для них здорове середовище, допомагає пізнавати і розкривати наново красу навколишнього світу. Заняття з фізичної культури приносять учнівської молоді моральне задоволення та естетичне задоволення, що дозволяє покращити психічний статус.

До допоміжних засобів фізичної культури належать і гігієнічні фактори (режим праці, сну, харчування, санітарно-гігієнічні умови).

Особливості студентського життя негативно впливають на стан здоров'я студентів, зокрема, початкових курсів. Нераціональне харчування,

нестача фізичного навантаження, шкідливі звички, недотримання режиму дня, а для приїжджих студентів ще й пристосування до місцевого клімату та життя в гуртожитку призводять до того, що стан здоров'я студентів значно погіршується до закінчення ЗВО [36].

Система надання медичної допомоги студентам на державному рівні у низці ЗВО має недоліки: не вирішуються питання організації студентських пунктів охорони здоров'я, поліклінік та об'єднаних лікарень; у лікувально-профілактичних закладах над повною мірою враховується вікова специфіка учнів; не дотримується наступності у лікуванні та реабілітації пацієнтів; знижено активність профілактичної роботи серед студентів, які є контингентом підвищеного ризику розвитку захворювань» [47].

Гігієнічна підготовка є досить потужним інструментом формування здоров'я загалом і є одним із найважливіших методів первинної профілактики захворювань, саме тому в останні роки питання організації санітарно-просвітницької роботи серед населення та гігієнічної підготовки медичних працівників піднімаються та розглядаються з великою увагою [51].

Гігієна представляє область медичних знань у розділі профілактики захворювань та охорони здоров'я. Дані знання та зведення практичних правил сприяють пропаганді здорового способу життя, оскільки спрямовані на збереження, зміцнення та підвищення суспільного та особистого здоров'я.

У гігієні виділяються: особиста гігієна та громадська гігієна. Недотримання особистої та суспільної гігієни призводить до поширення вірусних інфекцій людьми під час виконання фізичних вправ на заняттях фізичною культурою та спортом.

Особиста гігієна – це той необхідний кожному звичний комплекс заходів щодо догляду за собою, який допомагає зберегти здоров'я та приносить почуття задоволення зовнішнім виглядом. Правила особистої гігієни включають: режим дня, роботи та відпочинку, раціональне харчування, загартовування, фізичну культуру, догляд за шкірою, гігієну одягу, взуття та житла [28].

Для збереження високої працездатності протягом дня студентам рекомендується раціонально організовувати режим дня, який відповідає базовим гігієнічним вимогам. Під час організації режиму дня необхідно враховувати: дотримання повноцінного сну; відпочинок з max перебуванням на свіжому повітрі; раціональне чергування тривалості різних видів діяльності; регулярне харчування. Крім того, в рамках режиму дня треба відводити час на гігієнічні процедури, на хобі (читання літератури, перегляд фільмів, відвідування театрів, заняття музикою, спортом тощо) [7].

Харчування студентів будується з урахуванням специфіки виду фізичних вправ та індивідуальних особливостей, тих що займаються. При складанні харчового раціону необхідно враховувати такі вимоги: - заповнення енерговитрат організму; забезпечення постійної потреби у поживних речовинах; дотримання різноманітності тваринної та рослинної їжі; дотримання високих органолептичних властивостей (запах, смак, вигляд тощо); дотримання оптимального рівня збалансованості між собою харчових та біологічно активних речовин. Приймати їжу слід за 2-2,5 години до тренування і через 30-40 хвилин після її закінчення. Вечеряти потрібно пізніше, ніж за 2 год до сну.

Охайний зовнішній вигляд, тих що займаються фізичною культурою та спортом, чистота тіла, футболка і шорти, що пахне свіжістю, випрасовані штани та чисті кросівки – атрибути особистої гігієни. Наявність носової хустки, запасної пари шкарпеток, змінної білизни після занять спортом, змінного взуття, власних засобів гігієни (мило, шампунь, гель тощо) – показник того, що людина доглядає і стежить за чистотою свого тіла або дотримується особистої гігієни» [11].

Від стану шкірного покриву залежить здоров'я людини, її працездатність, опірність до різних захворювань. Основа догляду за шкірою - регулярне миття тіла гарячою водою з милом та мочалкою.

У посібниках з догляду за волоссям неможливо знайти єдиних вимог, у зв'язку з цим рекомендується до вирішення цього питання підходити суто

індивідуально, порадившись із косметологом.

Гігієна ротової порожнини є невід'ємною частиною здоров'я. Карієс, пародонтоз, утворення зубного каменю - все це наслідки поганого догляду за ротовою порожниною [48].

Важливу роль особистої гігієні людини займає і гігієна одягу. Роль одягу у житті дуже значна: захищає тіло від негативних впливів довкілля, забезпечуючи у своїй нормальний теплообмін організму. Існує низка правил гігієни одягу. По-перше, вона повинна відповідати сезону та кліматичним умовам навколишнього середовища, діяльності людини. Одяг повинен відповідати анатомічним особливостям і розміру людини, повинен бути зручним і не викликати дискомфорту. Одяг повинен бути чистим. Вважається, що ношена протягом 10 днів білизна містить бруд у кількості, що досягає 11% ваги чистої білизни.

Що стосується вимог до взуття, то насамперед його розмір, фасон і жорсткість підошви не повинні перешкоджати анатомічному розвитку стопи. Взуття, як і одяг, потрібно щодня провітрювати, просушувати, очищати від бруду [28].

На сучасному етапі, здійснюючи щоденний догляд за собою, одягом та житлом, необхідно замислюватись, якими засобами гігієни людина користується, наскільки безпечні вони для її здоров'я. Ще буквально років 15–20 тому більшість людей задовольнялася звичайним туалетним милом, а вода довгі роки була єдиним засобом для підтримки чистоти. Однак, у наш час гелі для душу різних кольорів і з різними ароматами, піна для ванни, рідке мило, пінки для обличчя та інші засоби для гігієни тіла - звичайне явище, а безліч різноманітних дезінфікуючих засобів сьогодні дозволяє створити з квартири повністю стерильний бокс. При цьому, сучасні миючі препарати мають досить агресивний склад: хлор, присутній у більшості з них і поступово, що випаровується і забруднює повітря, і тіло людини; синтетичні миючі засоби, що містять ще цілий букет токсичних сполук, у тому числі і поверхнево-активні речовини (ПАР), які практично не

розкладаються і не забираються очисними спорудами. Усвідомлюючи «фатальність» гігієнічних процедур і того факту, що чистота може бути небезпечнішою від бруду, з'являється спокуса впасти в крайнощі: повністю відмовитися від благ цивілізації, вирушивши «назад до природи» або не звертати увагу на всі відомі факти, стверджуючи, що «жити взагалі шкідливо».

Щодо безпеки використання людиною засобів, що містять ПАР - «Дуже важливо розуміти і знати міру, виходячи за яку речовини можуть стати невидимими небезпечними агентами, які підривають здоров'я людини і замість користі завдавати шкоди. Щоб уберегти себе, своїх близьких і свою оселю, зовсім не обов'язково закуповувати ящиками лимони або заливати окропом пічну золу. Потрібно лише навчитися правильно читати етикетки та вибирати якісні засоби для розумної чистоти. До того ж, сьогодні на ринку повно екологічних натуральних миючих засобів, вибір яких величезний - від бюджетних вітчизняних виробників до дорожчих європейських брендів [28].

Вивчаючи на мобільних телефонах студентів закладів вищої освіти зміст бактерій та мікроорганізмів, що «Здоровий спосіб життя включає не тільки підтримку тіла в хорошій фізичній формі, а й дотримання правил гігієни. Використання гігієнічних вологих серветок для стільникових телефонів дозволить знизити їхню контамінацію бактеріями» [50].

У межах суспільної гігієни, «в сферу впливу загальної гігієни потрапляє зовнішнє середовище: комплекс побутових, природних, соціальних, виробничих та подібних факторів, у яких протікає життєдіяльність тих, хто займається. Санітарна обробка місць громадського користування та дотримання гігієнічних правил відвідувачами – запорука збереження здоров'я населення» [11].

Теоретичні положення щодо профілактики та попередження несприятливих факторів у процесі занять фізичною культурою та спортом визначили гігієнічні основи фізичних вправ [37].

Гігієнічні основи фізичних вправ відносять: облік енерговитрат

організму; облік ґендерних (статевих) відмінностей; оптимізацію фізичних навантажень з урахуванням показників вікових морфологічних та функціональних особливостей, індивідуальних особливостей та реакцій організму, добової та сезонної ритміки основних фізіологічних функцій, параметрів розумової та фізичної працездатності, а також кліматогеографічних та соціальних факторів; оптимізацію умов занять з урахуванням повітряного середовища, розмірів майданчика, теплового та світлового режиму [19].

Повноцінним у гігієнічному відношенні повітряне середовище вважається за температури повітря плюс 15-18º С, відносної вологості 30-60%, коли відсутня в повітрі навіть незначна кількість шкідливих речовин, пилу та не збільшено відсотковий вміст вуглекислого газу. Освітлення має бути достатнім, рівномірним, не мати сліпучості і не створювати відблисків.

Висновки до розділу 1

Проаналізовано загальновизнані глобальні проблеми сучасності, такі як екологічні, демографічні, протиріччя між сучасністю та традиційністю, на економічному, політичному, соціальному та педагогічному рівнях. До перелічених існуючих глобальних проблем веде недбале ставлення людини до навколишньої природи та самої себе.

У цьому розділі докладно описані основні та допоміжні засоби фізичного виховання як компоненти здорового способу життя:

− фізичні вправи, що покращують фізичні, розумові, психічні здібності людини та дозволяють протистояти організму студентської молоді напруженої навчальної роботи;

− природні сили природи (температура повітря та води, сонячне випромінювання тощо), що дозволяють загартовуватися та протистояти інфекційним, вірусним та простудним захворюванням;

− гігієнічні фактори (особиста та громадська гігієна, режим дня, режиму харчування та сну), що дозволяють захищати тіло людини від забруднень, грамотно розподіляти тимчасові ресурси та зберігати високу працездатність.

Таким чином, регулярні заняття фізичними вправами з використанням природних сил природи та дотриманням гігієнічних факторів дозволять учнівській молоді отримати моральне задоволення та естетичне задоволення та покращити своє індивідуальне здоров'я.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У роботі ми використовували такі методи досліджень:

2.1.1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури.

2.1.2. Анкетування.

2.1.3. Дослідження рівня здоров'я.

2.1.4. Визначення рівня фізичного розвитку.

2.1.5. Визначення рівня розвитку рухових здібностей.

2.1.6. Педагогічне спостереження.

2.1.7. Педагогічний експеримент.

2.1.8. Методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури. Вивчалася та аналізувалась література з формування ЗСЖ у контексті глобальних проблем сучасності та оздоровчої спрямованості засобів фізичного виховання. Аналіз робіт дозволив глибоко проникнути у сутність цієї проблеми. Докладно конспектувалися періодичні видання, збірники наукових статей, автореферати дисертаційних робіт, посібники та монографії, що дозволило обґрунтувати мету, завдання та методи дослідження.

Узагальнювався практичний досвід щодо проведення фізкультурно-масових та спортивних заходів (вивчення планів, програм навчальних занять та положень, протоколів, звітів спортивних заходів). Все це дозволило отримати інформацію, яким чином в освітній, виховній та оздоровчій роботі зі студентами використовувалися технології, методи та засоби фізичного виховання.

2.1.2. Анкетування. До та після педагогічного експерименту зі студентами ЗВО проводилося анкетування. В результаті анкетування у студентів визначався рівень знань про засоби фізичного виховання та

ставлення до власного здоров'я, а також готовність до ведення здорового способу життя, що дозволяло уточнити цілі, завдання та методи дослідження.

2.1.3. Педагогічне спостереження. Педагогічне спостереження проводилося за студентами ЗВО у процесі практичної діяльності у природних умовах. Основна увага була спрямована на добір та використання засобів фізичної культури. При цьому проводився контроль за динамікою змін показників фізкультурно-оздоровчих знань, рівня здоров'я, рухових здібностей студента. Інформація, отримана внаслідок педагогічного спостереження, давала можливість знаходити ефективніші шляхи оздоровчого впливу.

2.1.4. Дослідження рівня здоров'я. З метою визначення рівня здоров'я вимірювалися такі показники: пульс у спокої (уд/хв), час відновлення пульсу після заданого навантаження (сек.), життєва ємність легень (мл), артеріальний тиск, силова витривалість (у раз), кількість хронічних патологій (у раз), кількість простудних захворювань за рік (у раз) і «стаж» занять фізичною культурою і спортом (тривалість часу).

При виконанні вимірювання станом серцево-судинної системи (ССС) випробуваний у майці без рукавів сідав з опорою на спинку стільця, при цьому розслабляв і не схрещував ноги, руку зручно розташовував на столі, що знаходиться поруч зі стільцем. Манжету електронного тонометра накладали на плече, залишаючи відстань між ними до 1 см і до 2,5 см вище ліктьової ямки. Вперше вимірювали артеріальний тиск (АТ) та частоту серцевих скорочень (ЧСС) на обох руках, а для експерименту використовували руку, де тиск був вищим. Вимірювали АТ та ЧСС двічі з інтервалом дві хвилини та підраховували середнє значення. Для виключення ймовірності помилки, вимірювання ЧСС та АТ виконувались до їжі у спокої через п'ять хвилин відпочинку.

Для визначення часу відновлення пульсу після навантаження, випробуваний виконує 20 присідань з руками вперед за 30 сек., дотримуючись темпу присідань - одне присідання за 1,5 секунди. Підрахунок

результатів проводиться таким чином: - вимірюється пульс до початку виконання вправ; - вимірюється пульс відразу після виконання навантаження; - вимірюється пульс через кожні 30 секунд до моменту відновлення пульсу до вихідного рівня.

При виконанні вимірювання життєвої ємності легень (ЖЄЛ) випробовуваному пропонувалося виконати вдих-видих 1-2 рази і набравши максимальну кількість повітря виконати наскільки можливо глибокий видих у вертикально встановлений, спеціально оброблений мундштук сухоповітряного спірометра. За шкалою приладу з розподілами від 0 до 6,5 л визначався отриманий результат. З трьох проведених спроб, найкращий результат у мл заносився до протоколу.

Для визначення силової витривалості використовували тест "Піднімання тулуба з положення, лежачи на спині". За сигналом перші номери починають виконувати піднімання та опускання тулуба на якийсь час, а другі утримують їм ноги. Вимірювалася кількість разів на 1 хвилину, отриманий результат заносився до протоколу.

Дані про хронічні та застудні захворювання студентів брали з медичних карт, заведених на кожного в медпункті інституту.

Для оцінки індивідуального рівня здоров'я студентів показники, отримані під час обстеження, переводили до балів. Рівень здоров'я визначався за середньою кількістю балів: дуже високий – 5,0 та вище; високий – 4,0 - 4,9; середній – 3,0 - 3,9; низький - 2,0 - 2,9; дуже низький – 1,0 - 1,9 бали.

Оцінка рівня здоров'я подана у таблиці 1.

Таблиця 1

Оцінка індивідуального здоров'я у чоловіків та жінок

Найменування показників	**Рівень показників та бали**								
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
ЧСС у спокої, уд/хв	Більше 90	76-90	68-75	60-67	51-59	Менш 50			
АТ у спокої, мм рт.ст.	Більше 140/90	131-140 81-90		121-130 76-80		111-120 71-75		106-110 60-70	

ЖЕЛ на масу тіла, мл/кг: Чоловіки Жінки	Менш 50 Менш 40	50-55 40-45	56-60 46-50	61-65 51-55		66-70 56-60		Більше 70 Більше 60	
Стаж занять фізичними вправами не менше 2 разів на тиждень по 30 і більше хвилин	Не займається	До 1 року	1-2 роки		3-4 роки		5-7 років	8-10 років	Більше 10 років
Час відновлення ЧСС після 20 присідань	Більше 3.00		2.01-3.00		1.00-2.00		Менше 1.00		
Підтягування на перекладині (юнаки)		2-3	4-6	7-10	11-14	Більше 15			
Згинання тулуба із положення лежачи на спині руки за головою, ноги закріплені (дівчата)	Менше 10 разів	10-19	20-29	30-39	40-49	Більше 50			
Кількість простудних захворювань протягом року	Більше 5	4-5	2-3		1		Не хворіє		
Кількість хронічних захворювань	більше 1	1					ні		

2.1.5. Визначення рівня фізичного розвитку. З метою визначення рівня фізичного розвитку вимірювалися такі показники: вага тіла (кг), зріст (м).

При виконанні вимірювання маси тіла піддослідний вставав ногами на середину електронних ваг підлоги, з похибкою вимірювання не більше +/- 50 г, завмирав на 5-10 сек до появи цифр на табло, що визначає необхідний нашого експерименту результат у кг. Для виключення можливого середньодобового коливання ваги вимірювання виконувались у легкому одязі до сніданку та після відвідування туалету.

При виконанні вимірювання росту випробуваний у тонких шкарпетках вставав прямо, притулившись п'ятами, виступаючими частинами сідниць, лопатками і потилицею до планки ростоміра з випрямленими ногами і зімкнутими разом колінами, і п'ятами, з руками, вільно опущеними вздовж

тіла і долонями, повернутими до тулуба. плечима і прямою спиною, з піднятою головою паралельно землі та поглядом прямо перед собою. Після прийняття правильної позиції та виконання глибокого вдиху, опускалася горизонтальна планка ростоміра на верхню точку голови випробуваного, притискаючи волосся і фіксувалися показання ростоміра з точністю до 0,1 см. За шкалою ростоміру з ціною поділу 1 мм визначався отриманий для нашого експерименту результат, м. Для виключення можливого зменшення зростання через вертикальне положення тіла протягом дня та навантаження на хребет вимірювання виконували вранці.

2.1.6. Визначення рівня розвитку рухових здібностей. Для визначення рівня розвитку рухових здібностей використовували обов'язкові нормативи: 100 м; 2000 м; нахил вперед із положення стоячи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Тест на визначення рівня силової витривалості «Згинання та розгинання рук в упорі». Вихідне положення: упор лежачи, голова – тулуб – ноги становлять пряму лінію. Згинання рук виконується до торкання грудьми статі, не порушуючи пряму лінію тіла, а розгинання – до випрямлення рук, за збереження прямий лінії – «голова – тулуб – ноги». Дається одна спроба. Фіксується кількість «віджимань» від підлоги за умови правильного виконання тесту у довільному темпі. Отримані результати учасниками експерименту заносяться до протоколу.

Для визначення рівня гнучкості хребетного стовпа використовували тест «Нахил уперед із положення стоячи». Досліджуваний, зімкнувши прямі ноги, стоячи на лавці на видиху виконує нахил вперед максимально низько. Дається три спроби, найкращий результат см заноситься в протокол.

Для визначення рівня швидкості використовували тест "Біг на 100 м". З командою «марш» починається відлік часу в секундах і з перетином випробуваного лінії фінішу секундомір зупиняється. Отримані результати учасниками експерименту заносяться до протоколу.

Для визначення рівня загальної витривалості студентів усіх разом

запускали на дистанцію 2000 м. З командою марш починався звіт часу та з перетином випробуваним лінії фінішу секундомір зупинявся. Отримані результати учасниками експерименту заносилися до протоколу.

2.1.7. Педагогічний експеримент проводився з урахуванням студентів Державного податкового університету. У дослідженні брали участь 32 студенти (дівчата), по 16 осіб у експериментальній та контрольній групах. Студенти контрольної групи (КГ) займалися за стандартною загальноприйнятою програмою двічі на тиждень (одне теоретичне заняття, а друге практичне). Студенти експериментальної групи (ЕГ) тричі на тиждень (одне теоретичне заняття та два практичні) з використанням засобів фізичного виховання в повному обсязі.

2.1.8. Методи математичної статистики. Дослідній роботі для обробки результатів обчислювали середнє арифметичне – X; середнє квадратичне відхилення – x; а також помилку середнього арифметичного – σ. Ступінь достовірності (p) змін показників у ході дослідження визначали за допомогою t – критерію Стьюдента.

2.2. Організація дослідження

В організації дослідження взяли участь 32 студенти (дівчата), по 16 осіб у експериментальній та контрольній групах. Експеримент проводився на базі спортивного клубу «Бойова жаба», м. Ірпінь.

1 етап (вересень 2022 р. – грудень 2022 р.) – вивчалася та аналізувалась література з формування ЗСЖ у контексті глобальних проблем сучасності та оздоровчої спрямованості засобів фізичного виховання. Аналіз робіт дозволив глибоко проникнути у сутність цієї проблеми, дав можливість скоригувати завдання дослідження та розробити план роботи.

2 етап (грудень 2022 р. – червень 2023 р.) – проводилося первинне обстеження індивідуального здоров'я, фізичного розвитку, розвитку рухових здібностей; проводилася обробка одержаних результатів первинного обстеження; було розроблено технологію формування ЗСЖ з підбором та

використанням засобів фізичного виховання.

3 етап (липень 2023 р. – жовтень 2023 р.) – проведено вторинне обстеження індивідуального здоров'я, фізичного розвитку, розвитку рухових здібностей учасників дослідження; проведено аналіз отриманих даних; складено висновок щодо проведеного дослідження; оформлено кваліфікаційну роботу.

РОЗДІЛ 3
АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Вивчення сформованості фізичної підготовки у студентів до педагогічного експерименту

Попередньо до впровадження експерименту ми намагалися вивчити питання щодо ставлення студентів до здоров'я та ведення ЗСЖ. Результати анкетування показали 32% студентів вважають, що мають низький рівень здоров'я; 20% студентів вважають, що мають найвищий рівень здоров'я; а решта 50% студентів вважають, що мають середній рівень здоров'я. Більше 70% студентів мають хронічні захворювання, найбільш поширені: сколіози різного ступеня, вегетосудинна дистонія, захворювання органів дихання та органів травлення тощо. До причин, що не дозволяють вести ЗСЖ, студенти віднесли: брак кількості обов'язкових годин, відведених на практичні заняття з елективних дисциплін з фізичної культури та спорту (один раз на тиждень) (64%); нестача вільного часу (58%); нестача коштів для заняття у комфортних фітнес-залах (80%); нераціональне харчування (84%); недотримання режиму дня (92%); стреси (44%); шкідливі звички (66%).

Насамперед, хотілося б відзначити, що багатьох студентів у рамках фізичного виховання цікавлять питання щодо організації самостійних занять фізичною культурою та спортом (55%), змісту гігієнічних факторів (30%), використання природних сил природи (15%). Дані цифри дозволили розробити педагогічну технологію формування здорового способу життя з використанням засобів фізичного виховання, включаючи серйозну роботу з підвищення рівня знань про фізичні вправи, гігієнічні фактори та природні сили природи.

Перед початком експерименту ми провели анкетування серед студентів ЗВО ЕГ та КГ, наскільки вони мають знання про засоби фізичного виховання. Анкети містили 12 інформаційних питань:

•по використанню фізичних вправ (що стосується засобів фізичного виховання; характеристика фізичних вправ; перерахуйте сучасні популярні системи фізичних вправ; які зони інтенсивності фізичних навантажень для вашого віку існують; несприятливий вплив на організм людини гіподинамії; вплив засобів фізичного виховання на корекцію фізичного розвитку, статури перерахуйте методи самоконтролю, методика виховання сили, методика виховання витривалості, методика виховання гнучкості, методика виховання швидкості, методика виховання спритності;

•по використанню природних сил природи (механізм загартовування, перерахуйте можливі види загартовування; перерахуйте можливі форми загартовування; перерахуйте можливі засоби загартовування; перерахуйте можливі принципи загартовування; перерахуйте можливі варіанти профілактики простудних захворювань засобами загартовування; рекомендації при прийнятті повітряних ванн; рекомендації; перерахуйте цілющу силу сонячних променів, перерахуйте правила при загартовуванні водою, перерахуйте протипоказання до використання природних сил природи;

•за гігієнічними факторами (що відноситься до гігієнічних факторів; формули визначення ваги в нормі; що включає правила особистої гігієни; які гігієнічні принципи режиму дня; які вимоги при складанні харчового раціону необхідно враховувати; що потрапляє у сферу впливу загальної гігієни; що відноситься до гігієнічним основам фізичних вправ;

•гігієнічні вимоги, які повинні дотримуватись при складанні розкладу занять; мета гігієни фізичного виховання та спорту; що таке втома; які гігієнічні вимоги до спортивного залу; до чого призводить регулярне недосипання.

Проаналізувавши знання студентів про засоби фізичного виховання встановили, що серед учасників експерименту високі показники, що свідчать про повні знання, просто відсутні.

Зазначимо, що середнім рівнем знань з використання фізичних вправ

мають 37,5% студентів КГ та 37,5% ЕГ, з використання природних сил природи 68,75% студентів КГ та 62,5% ЕГ, з гігієнічних факторів 37,5% студентів КГ та 31,25 % ЕГ (рис. 1).

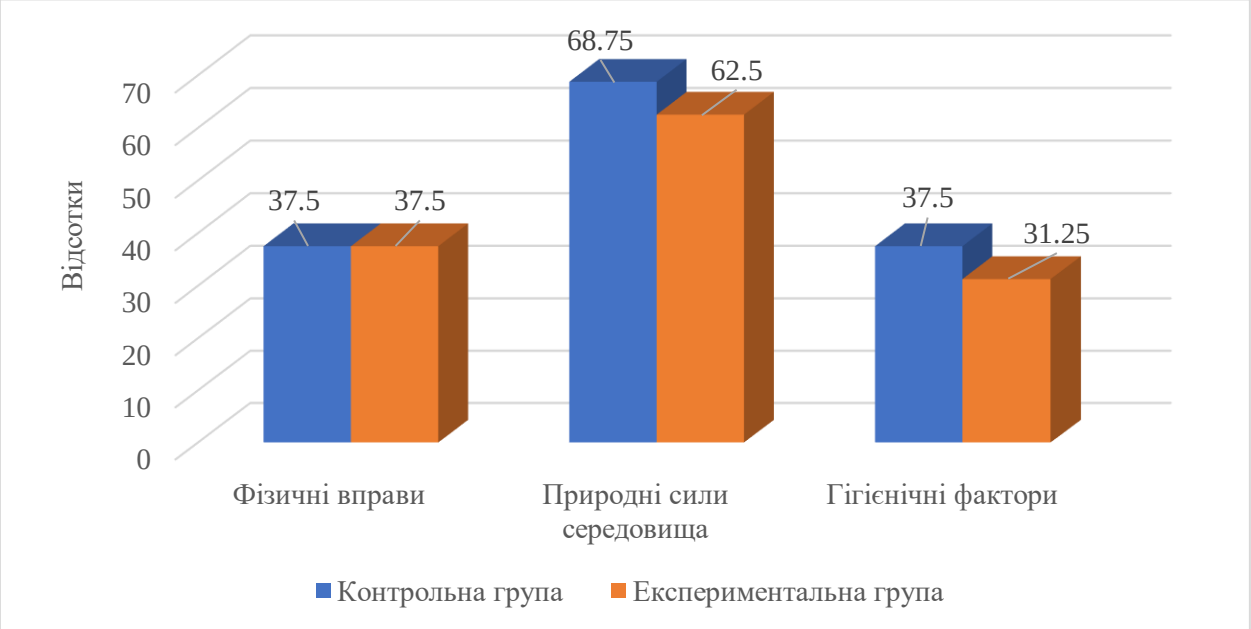


Рис. 1. Середній рівень знань про засоби фізичного виховання

Виходячи з рис. 2 можна побачити, що переважна кількість відповідей про фізичні вправи (КГ-62,5%; ЕГ-62,5%), гігієнічні фактори у студентів (КГ-62,5%; ЕГ-68,75%) у учасників експерименту перебуває в низькому рівні. Однак відповіді про знання з питань природних сил природи у студентів, як КГ-31,25%, так і ЕГ-37,5% знаходяться на середньому рівні.

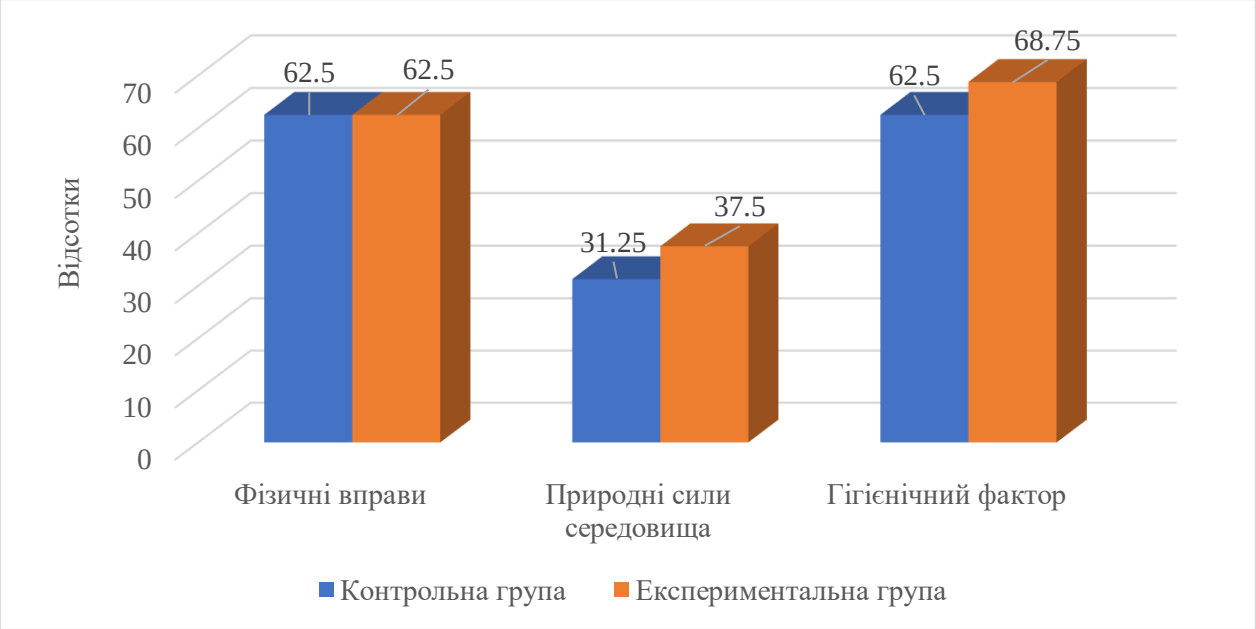


Рис. 2. Низький рівень знань про засоби фізичного виховання

Студенти ЕГ та КГ продемонстрували недостатні знання про засоби фізичного виховання, оскільки близько 68% анкетованих змогли відповісти правильно лише на 1-3 питання анкети.

У ситуації, що склалася, не дивно, що багато студентів рідко відвідують заняття з елективних дисциплін з фізичної культури і спорту та фізичного виховання. Вони просто не надають особливого значення фізичним вправам, природним силам природи та гігієнічним факторам, оскільки не мають достатньої інформації щодо засобів фізичного виховання.

Проблеми, виявлені при анкетуванні, пов'язані зі сформованістю у студентів правильних уявлень про організацію самостійних занять фізичними вправами, про організацію режиму дня, про дотримання особистої та суспільної гігієни, про культуру харчування дозволили зробити висновок про необхідність проведення роботи з інформування студентів у цьому напрямку.

Низький рівень знань про засоби фізичного виховання як основні компоненти здорового способу життя відбилися і на показниках розвитку рухових здібностей, так як немає знань, для чого відвідувати занять з елективних дисциплін з фізичної культури та спорту, і немає інтересу на них бути присутніми.

Попереднє тестування, проведене зі студентами, показало, що рівень їх

рухових здібностей та техніка виконання контрольних вправ не відповідають вимогам контрольних нормативів з дисципліни фізичного виховання.

З даних таблиці 2, з результатами порівняльного аналізу можна назвати, що початку експериментальної роботи достовірних змін за показниками рівня розвитку рухових здібностей немає.

Вивчаючи глибину інтересу у студентів до занять фізичними вправами виявили, що регулярно тренувалися у спортивних секціях за участю у змаганнях 3,13 % студентів, 6,25 % студентів застосовували фізичні вправи тричі на тиждень, двічі на тиждень 9,37 %, один разів на тиждень 21,87%, а решта 40,62% взагалі не займалися фізичною культурою та спортом.

Таблиця 2

Показники рівня рухових здібностей студентів до педагогічного експерименту в КГ та ЕГ

Контрольні вправи	**Група**	**До експерименту**	**t**	**p**
		M ± σ		
Біг на 100 м (сек)	КГ	17,53±0,75	0,46	>0,05
	ЄГ	17,19±0,84		
Нахил вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві (см)	КГ	14,91±2,43	0,63	>0,05
	ЄГ	15,45±1,97		
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (у раз)	КГ	11,20±1,48	0,11	>0,05
	ЄГ	11,23±2,93		
Біг на 2000 м (хв)	КГ	13,17±2,42	0,19	>0,05
	ЄГ	13,25±2,31		>0,05

Таким чином, причинами, які не дозволяють студентам долучитися до ЗСЖ, є недостатній рівень знань про засоби фізичного виховання як основні компоненти ЗСЖ і, відповідно, відсутність інтересу до ведення здорового способу життя.

3.2. Обґрунтування використання педагогічної технології для формування рухової активності студентської молоді

Студенти контрольної групи займалися згідно з програмою ЗВО. У

студентів ЕГ теоретичні заняття з фізичної культури містили матеріал, спрямований на підвищення рівня знань про фізичні вправи, гігієнічні фактори та природні сили природи. Обов'язкове заняття з елективних дисциплін з фізичної культури та спорту у студентів ЕГ проходили один раз на тиждень згідно з навчальним розкладом. Навантаження, що виконується, дозувалося строго індивідуально. Третій раз на тиждень у неділю проводилися додаткові заняття.

Незважаючи на різні підходи до складання оздоровчих програм, всі фахівці визнають необхідність урахування фізіологічних змін в організмі людей, які відбуваються під час заняття. При виконанні фізичного навантаження виділяють такі зони працездатності організму: зону впрацьовування, зону відносної стабілізації та зону тимчасової втрати працездатності. Відповідно їм у урочній формі занять виділяють три частини: підготовчу, основну та заключну.

Виконання розминки зігрівання у студентів ЕГ займає 15-20 хвилин і починається з пробіжки 3 хвилин, яка збільшується від пари до пари по 1 хвилині і досягає до кінця семестру 16 хвилин, зазвичай проводиться з інтенсивністю 50-60% від максимального пульсу, тобто у низькоінтенсивному режимі. Далі виконуються вправи відновлення дихання, та був загальнорозвиваючі вправи, створені задля поступові розтягування м'язів по анатомічному ознакою.

За допомогою виконання загальнорозвиваючих вправ під ритмічну музику в підготовчій частині уроку налаштовуємо організм, тих що займаються активною роботою: поступово збільшуємо навантаження, це важливо для еластичності сполучних тканин, тих що займаються, для адаптації центральної нервової системи; поступово підвищуємо частоту серцевих скорочень (ЧСС); посилюємо дихання, що дозволяє збагачувати киснем м'язи; збільшуємо рухливість у суглобах, для зниження ризику пошкодження м'язів та посттренінгової втоми. Десять хвилин від заняття з інтенсивністю трохи більше 50% від максималької ЧСС для розминки будуть

цілком достатніми. Якщо тренування проходять рано-вранці або в залі буває холодно, на розминку витрачається пропорційно більше часу, ніж увечері.

У підготовчій частині використовувалися вправи до техніки виконання основних вправ. Наприклад, якщо спортивні ігри, то в підготовчій частині застосовувалися вправи з м'ячами та в парах на координацію; якщо аеробіка та силовий шейпінг, то в підготовчій частині застосовувалися базові кроки аеробіки з яких надалі будуть складатися аеробні зв'язки; якщо атлетична гімнастика і будуть віджимання від підлоги, то в підготовчій частині застосовувалися віджимання від стіни або високої лавки тощо. Значення розминки підготовка м'язів до основної частини уроку та всього організму до подальшої важкої роботи з м'ячами, вагами тощо. Чим важче навантаження планується використовувати в основній частині уроку, тим ретельніша потрібна підготовка до неї. Після того, як м'язи досить розігріті, переходять до основної частини навчально-тренувального заняття.

В основній частині уроку в будь-якій обраній спеціалізації необхідно досягти цільового призначення ЧСС, збільшення фізіологічних можливостей усіх систем організму тощо. Наприклад, для аеробних навантажень та силового шейпінгу рекомендуються музичний супровід від 120-130 уд/хв. від 130 до 160 уд/хв. для високоінтенсивних навантажень; для атлетичної гімнастики досягнення м'язового балансу та контроль за технікою виконання вправ; страховка з метою безпеки; для спортивних і рухливих ігор рекомендується виконання вправ на вдосконалення техніки в парах та командах, а також з високою інтенсивністю гри з дотриманням правил.

У заключній частині навчально-тренувальних занять з будь-якої, обраної студентами спеціалізації, застосовувалися вправи, створені задля поступове зниження обмінних процесів у організмі, зниження ЧСС майже вихідного рівня, зниження небажаних побічних ефектів від фізичних навантажень. Використовувався стретчінг на групи м'язів, що отримали основне навантаження на тренуванні, із здійсненням ефективного та безпечного розтягування. Затримка завершується розслабленням, можливо

безмовним.

Таким чином, представлена зразкова структура практичного заняття зі студентами ЕГ з дисциплін з фізичного виховання та спорту, розрахована на 80 хвилин. У цьому довільно варіюються, як зміст, і тривалість окремих частин чи всього заняття.

Обов'язкові заняття з фізичного виховання у студентів КГ проходили один раз на тиждень згідно з навчальним розкладом. У студентів ЕГ лекції містили докладну інформацію щодо засобів фізичного виховання, спрямованих на розкриття зазначених в анкетах питань: щодо організації занять фізичними вправами, щодо використання природних сил природи та гігієнічних факторів.

Для студентів ЕГ регулярно (втретє на тиждень) по неділях проводилися додаткові заняття.

3.3. Аналіз результатів педагогічної технології формування рухової активності засобами фізичної підготовки у студентської молоді

В результаті впровадження експериментальної технології з формування ЗСЖ з використанням засобів фізичного виховання ми отримали дані про зміни в інформаційному плані, де як показники виступили знання про фізичні вправи, природні сили природи та гігієнічні фактори.

Аналіз рівня знань про засоби фізичного виховання дозволив виявити, що у студентів ЕГ високі показники розташувалися в наступному порядку: про використання фізичних вправ – 18,75%, природних сил природи – 87,5%, гігієнічних факторів – 62,5% (рис. 3).

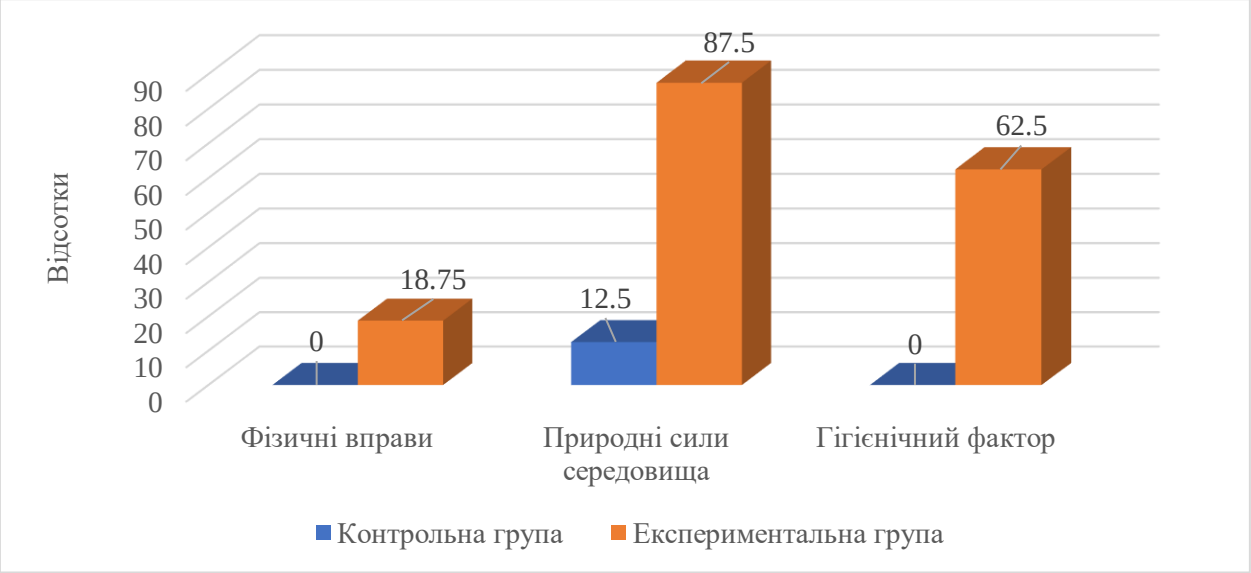


Рис. 3. Високий рівень знань про засоби фізичного виховання після експерименту (%)

Аналіз рівня знань про засоби фізичного виховання у студентів КГ показав відсутність високих показників знань про використання фізичних вправ та гігієнічних факторів (рис. 3).

Середні показники розташувалися у такому порядку: використання фізичних вправ – 75%, природних сил природи – 62,5%, гігієнічних чинників – 43,75% (рис. 4).

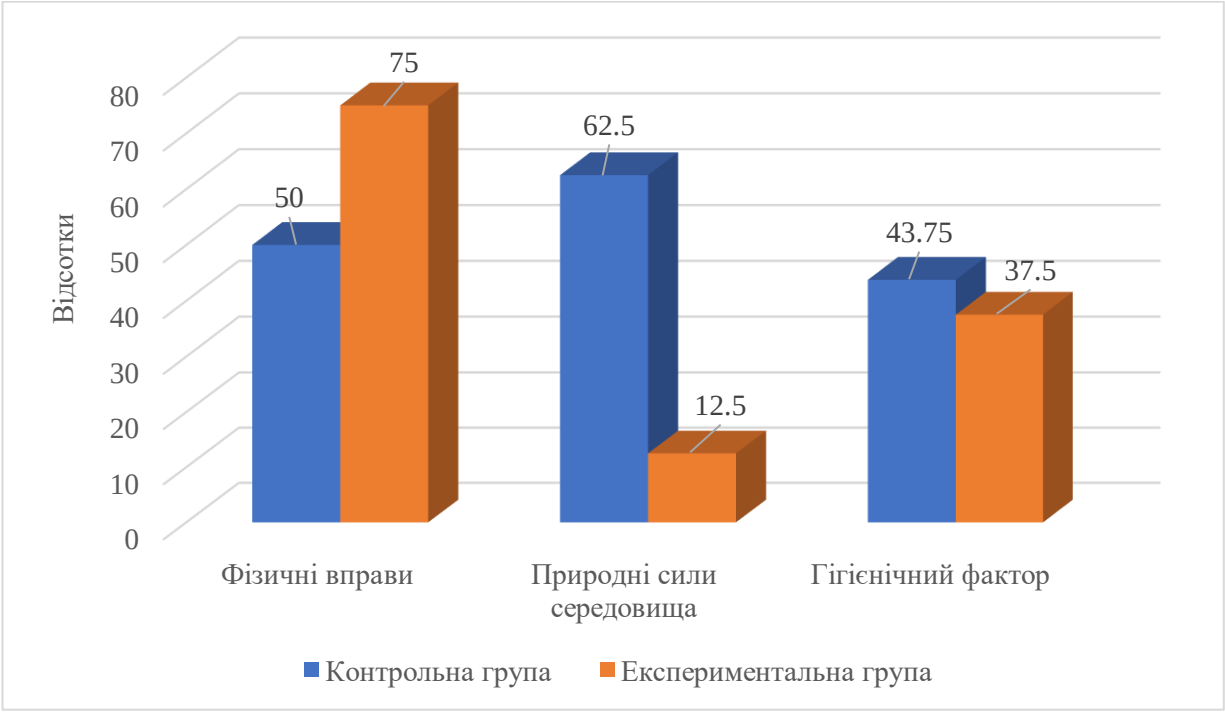


Рис. 4. Середній рівень знань про засоби фізичного виховання після експерименту (%)

При цьому були зафіксовані й незадовільні відповіді, які розташувалися в такому порядку: використання фізичних вправ – 6,25% (рис. 5).

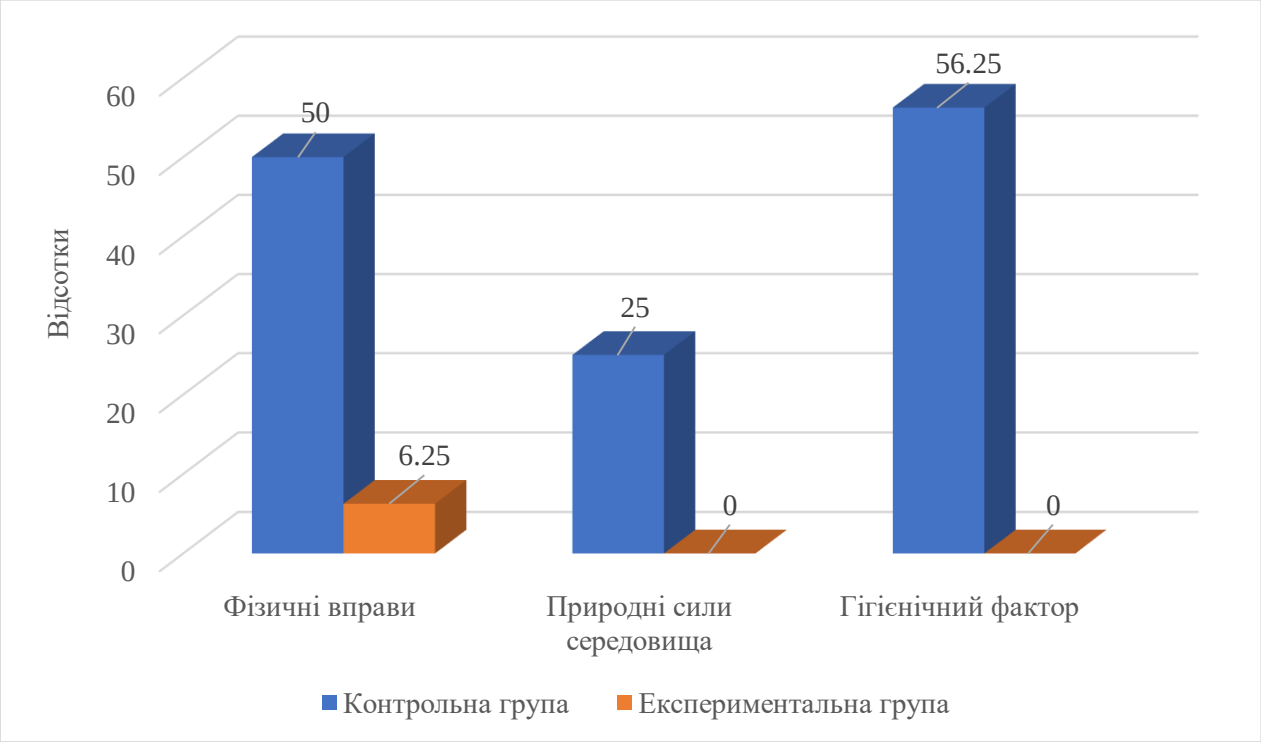


Рис. 5. Низький рівень знань про засоби фізичного виховання після експерименту (%)

Однак у КГ покращився рівень знань про використання природних сил природи та відповіді на відмінно продемонстрували 12,5% студентів. Середні показники, тобто відповіді добре і задовільно, розташувалися у порядку: використання фізичних вправ – 50%, природних сил природи – 62,5%, гігієнічних чинників – 43,75% (рис. 4). При цьому були зафіксовані й незадовільні відповіді, які розташувалися в такому порядку: використання фізичних вправ – 50%, природних сил природи – 25%, гігієнічних факторів – 56,25% (рис. 5).

Виходячи з наведеної нижче таблиці 3 можна відзначити наскільки достовірні зміни відбулися в оволодінні знаннями про засоби фізичного виховання в ЕГ та КГ.

Таблиця 3

Рівень знань у студентів про засоби фізичного виховання

Засоби фізичного виховання	**Групи**	**Кількість студентів**	**Середні оціночні показники, бали**			
			До експерименту	**Після експерименту**	**t_1**	**t_3**
			M	**M**	**t_2**	**t_4**
Фізичні вправи	ЕГ	16	4,62	9,28	5,58	2,36
	КГ	16	4,38	5,51	0,75	0,25
Природні сили природи	ЕГ	16	6,10	10,62	4,83	4,78
	КГ	16	6,14	6,26	0	1,04
Гігієнічні фактори	ЕГ	16	5,78	9,87	4,30	2,36
	КГ	16	5,74	5,31	2,55	0,33
Примітка - М - середнє арифметичне; Критерії Стьюдента: t_1-до і після експерименту в ЕГ; t_2 -до і після експерименту в КГ; t_3 -між ЕГ і КГ після експерименту; t_4-між ЕГ і КГ до експерименту						

З даних, представлених у таблиці 3, видно, що достовірні зміни після проведеного експерименту відбулися як у знаннях про використання фізичних вправ в ЕГ ($t = 5,58$ при $P<0,001$), так і в знаннях з природних сил природи ЕГ ($t = 4,83$ при $P<0,001$), у той час у КГ не спостерігається в результатах достовірних змін ні за знаннями про використання фізичних вправ ($t = 0,75$ при $P>0,05$), ні за знаннями про природні сили природи, показники залишилися на тому самому рівні. Щодо показників рівня знань з гігієнічних факторів достовірними були результати знань після експерименту як в ЕГ, так і в КГ.

Повторне тестування респондентів після закінчення експерименту свідчить про те, що практично всі студенти ЕГ переглянули свої погляди на організацію самостійних занять фізичними вправами, на організацію режиму дня, харчування та сну, використання для оздоровлення природних сил природи.

Отримані студентами знання реалізувалися в активному відвідуванні додаткових занять з фізичного виховання та спорту та свідчення тому –

зростання показників рівня розвитку рухових здібностей студентів ЕГ після проведеного експерименту (рис. 6-9).

Виходячи з таблиці 4 ми спостерігаємо достовірні зміни за результатами на гнучкість (P<0,05), силову витривалість (P<0,01) та загальну витривалість (P<0,05) у студентів ЕГ порівняно з тими самими показниками у студентів КГ. Однак за показниками рівня розвитку швидкісних здібностей можна спостерігати незначні поліпшення результатів, без достовірних змін і ЕГ, і КГ. Можливо, це з сенситивними особливостями розвитку цієї якості, тобто швидкість більше залежить від генетичної схильності, і максимально розвиваєма у дитячому віці [18].

Таблиця 4

Показники рівня розвитку рухових здібностей студентів педагогічного інституту КГ та ЕГ до та після педагогічного експерименту

Контрольні вправи	**Група**	**До експерименту**	**Після експерименту**	t_1	t_2	t_3
		M ± σ	**M ± σ**			
Біг на 100 м (сек)	КГ	17,53±0,75	17,02±0,68	0,51	0,46	0,99
	ЕГ	17,19±0,84	16,36±0,73	1,23		
Нахил вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві (см)	КГ	14,91±2,43	15,34±2,59	1,63	0,63	5,73
	ЕГ	15,45±1,97	18, 09±4,87	2,69		
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (у раз)	КГ	11,20±1,48	12,06±0,38	1,52	0,11	4,26
	ЕГ	11,23±2,93	15,14±3,25	4,86		
Біг на 2000 м (хв)	КГ	13,37±2,42	12,47±2,53	0,27	0,19	2,12
	ЕГ	13,25±2,31	10,25±2,06	2,52		
Примітка - Достовірність відмінностей: t1 - ЕГ і КГ до і після експерименту; t2- між ЕГ і КГ до експерименту; t3-між ЕГ і КГ після експерименту						

Для наочності порівняння результатів тестів, показаних учасниками експериментальної та контрольної груп до експерименту та після нього, ми склали стовпчасті діаграми (6-9).

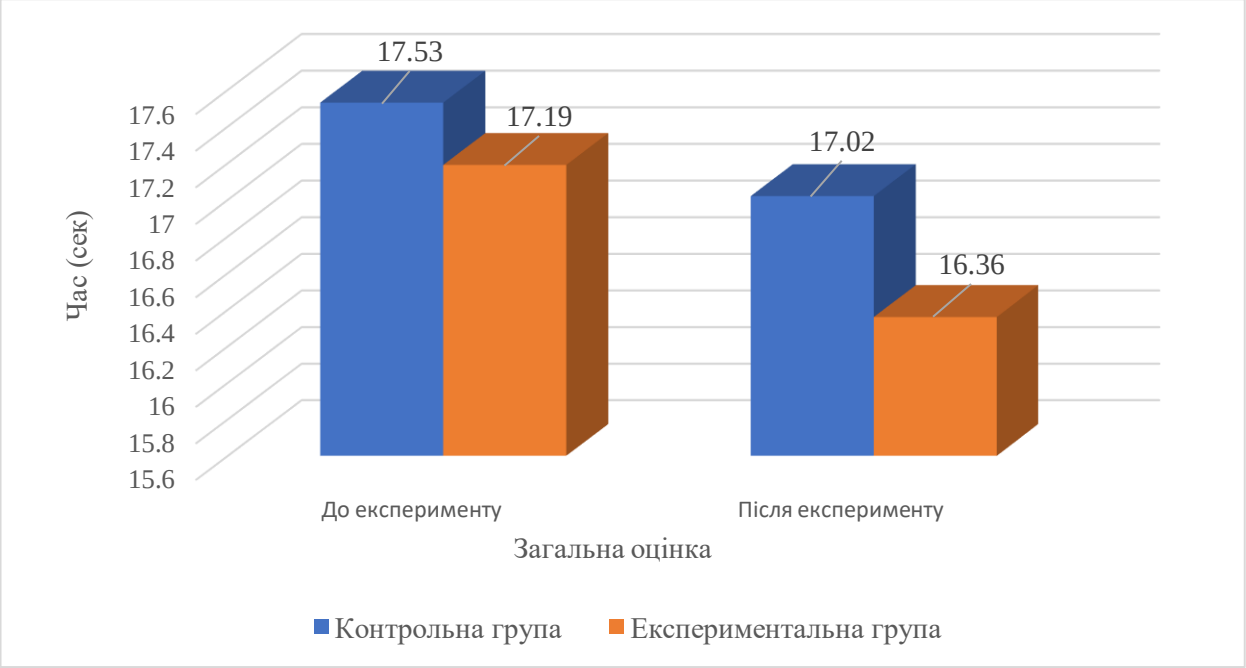


Рис. 6. Динаміка змін показників розвитку швидкісних якостей, тест «Біг на 100 м» (сек)

З рисунка 6 можна спостерігати незначні поліпшення результатів у швидкості рухів, як у ЕГ на 0,83 сек., і у КГ на 0,51сек.

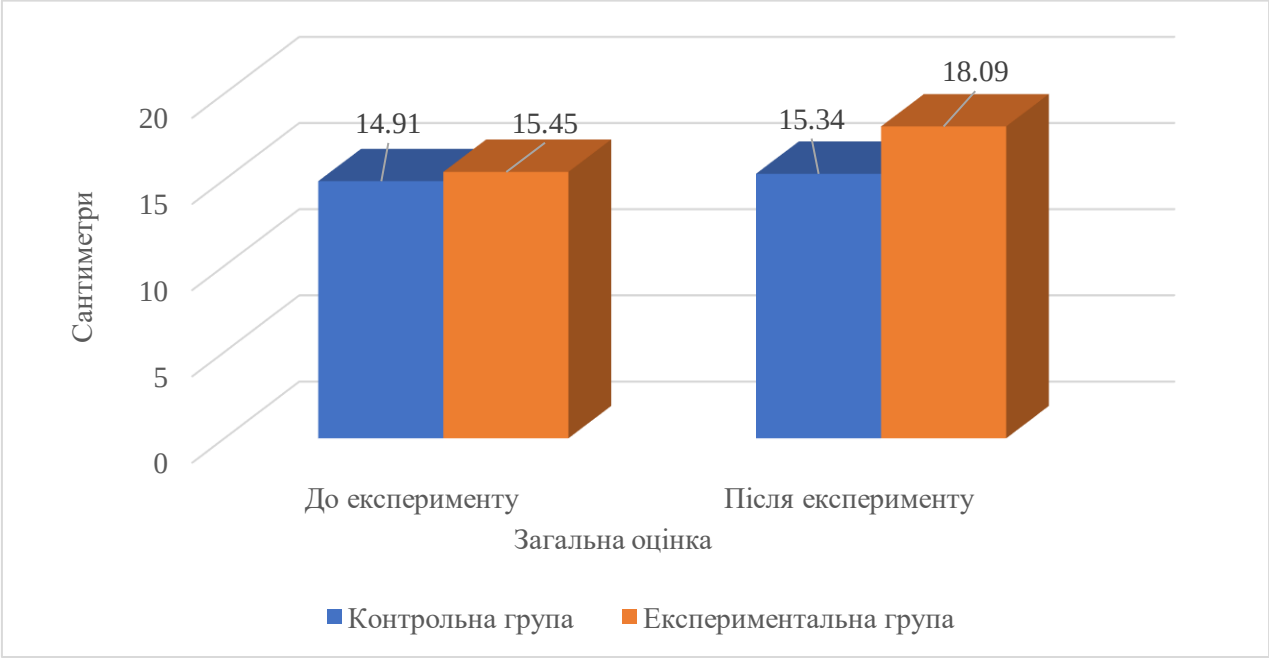


Рис. 7. Зіставлення результатів тесту «Нахил вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві» (см)

З рисунку 7 можна спостерігати, що у ЕГ значно поліпшилися показники рівня розвитку гнучкості на 2,64 см, тоді як у КГ незначний приріст результатів на 0,43 см.

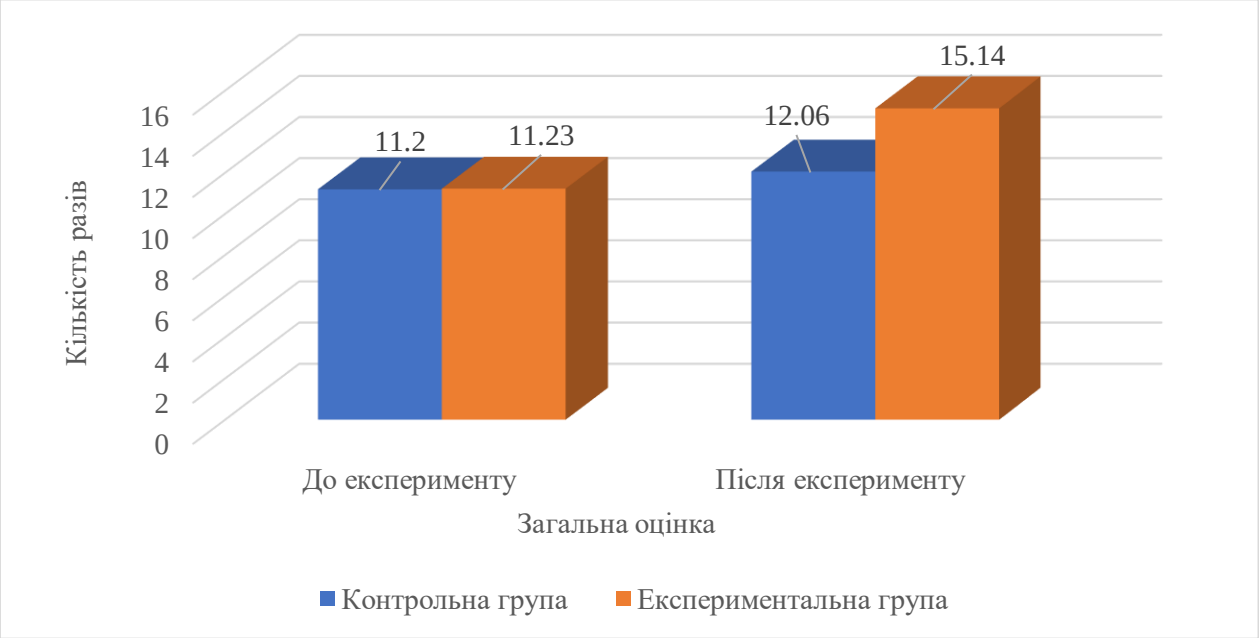


Рис. 8. Зіставлення результатів тесту «Згинання і розгинання рук в упорі» (у раз)

Виходячи з рисунка 8 можна спостерігати, що в ЕГ значно покращилися показники рівня розвитку сили на 3,91 разів, тоді як у КГ незначний приріст результатів на 0,83 рази.

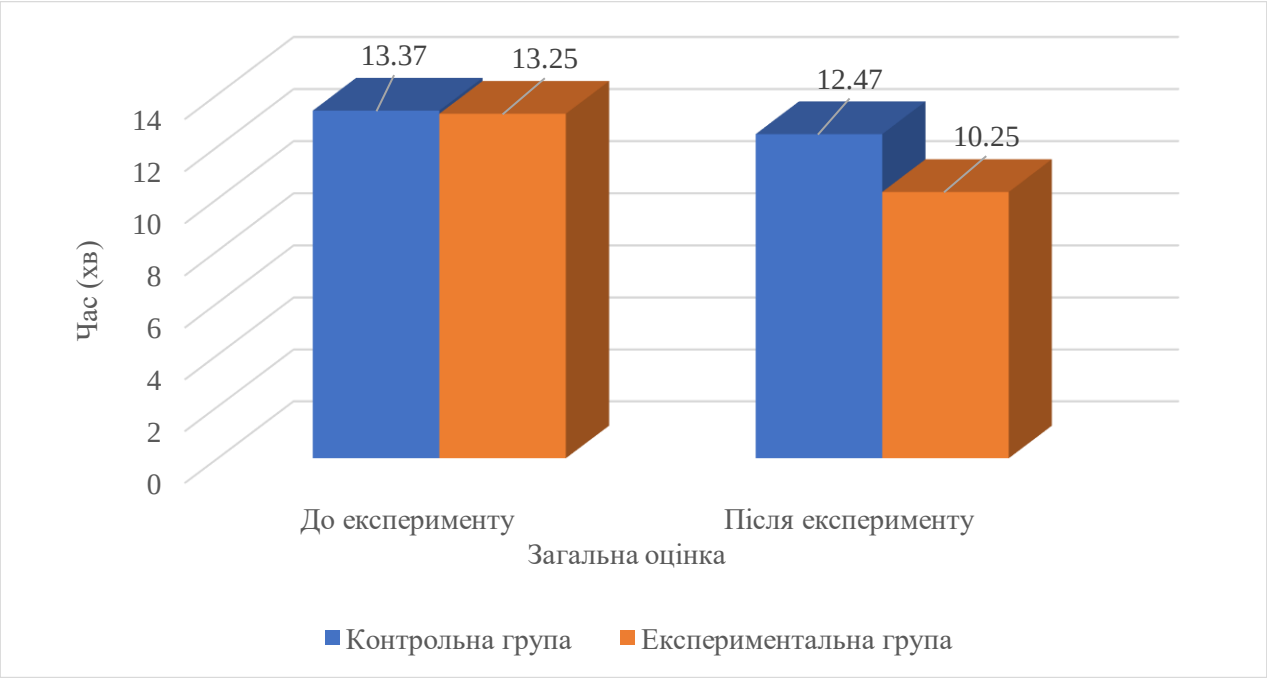


Рис. 9. Зіставлення результатів тесту «Біг на 2000м» (сек.)

Виходячи з рисунка 9 можна спостерігати, що в ЕГ значно покращилися показники рівня розвитку загальної витривалості на 3 хв, тоді як у КГ незначний приріст результатів на 50 сек.

Для контролю ефективності впровадження педагогічної технології формування ЗСЖ з використанням засобів фізичного виховання ми визначали рівень індивідуального здоров'я студентів.

Виходячи з таблиці 5 видно, що середні показники рівня індивідуального здоров'я студентів ЕГ та КГ (дані результатів, переведених у бали згідно з оціночною таблицею 1) до проведення експерименту, відповідають середньому рівню.

Таблиця 5

Рівень здоров'я студентів гуманітарно-педагогічного інституту до та після експерименту

Кількість студенток		**До експерименту**			**Після експерименту**			t_1	t_2	t_3	t_4
		M	**σ**	**рівень**	**M**	**σ**	**рівень**				
ЕГ	16	3,89	1,61	середній	6,31	1,99	дуже високий	0,46	2,62	2,81	0,55
КГ	16	3,56	1,42	середній	4,02	1,93	високий				
Примітка - рівень здоров'я визначається за середньою кількістю балів: дуже високий – 5,0 та вище; високий – 4,0-4,9; середній – 3,0-3,9; низький - 2,0-2,9; дуже низький - 1,0-1,9 бали											

Виходячи з таблиці 5 в результаті порівняння аналізів показників рівня індивідуального здоров'я студентів КГ та ЕГ видно, що у студентів ЕГ стан здоров'я значно покращився і досяг дуже високого рівня 6,31 умовних бали (5 балів і вище). У той час у студентів КГ стан рівня здоров'я став теж вищим і досяг лише високого рівня 4,02 умовних балів (4 до 4,9 балів).

Отже, підвищення рівня знань про засоби фізичного виховання у студентів вплинуло на інтерес студентів до ведення здорового способу життя, що дозволило покращити рівень їхнього фізичного здоров'я.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі наведено результати анкетування, проведеного з метою вивчення ставлення студентів до здоров'я та здорового способу життя. Зазначається, що багатьох студентів цікавлять питання щодо використання засобів фізичного виховання, організації самостійних занять фізичною культурою та спортом, що дозволило розробити педагогічну технологію формування здорового способу життя з використанням засобів фізичного виховання, включаючи серйозну роботу з підвищення рівня знань про фізичні вправи, гігієнічні фактори та природних сил природи.

У цьому розділі докладно проаналізовано результати дослідження. Проведено докладний порівняльний аналіз результатів за рівнем знань про засоби фізичного виховання, за індивідуальним рівнем здоров'я та за рівнем розвитку рухових здібностей учасників експериментальної та контрольної груп до та після проведення педагогічного експерименту.

За результатами порівняльного аналізу можна відзначити, що до початку експериментальної роботи достовірних змін в експериментальній та контрольній групах за показниками рівня індивідуального здоров'я та розвитку рухових здібностей не спостерігалося ($P>0,05$). Студенти продемонстрували недостатні знання про засоби фізичного виховання, оскільки близько 68% анкетованих змогли відповісти правильно лише на 1-3 питання з 10 можливих, анкет пропонувалося 3 по 10 питань.

Після проведення експериментальної роботи аналіз рівня знань про засоби фізичного виховання дозволив виявити, що у студентів ЕГ з'явилися високі показники, тобто відповіді на відмінно, розташувалися в наступному порядку: про використання фізичних вправ – 18,75%, природних сил природи – 87,5%, гігієнічних чинників – 62,5%. Середні показники, тобто. відповіді добре і задовільно, розташувалися у порядку: використання фізичних вправ – 75%, природних сил природи – 62,5%, гігієнічних чинників – 43,75%. При цьому були зафіксовані й незадовільні відповіді, які розташувалися у такому порядку: використання фізичних вправ – 6,25%.

Аналіз рівня знань про засоби фізичного виховання у студентів КГ показав відсутність високих показників знань про використання фізичних вправ та гігієнічних факторів. Однак у КГ покращився рівень знань про використання природних сил природи та відповіді на відмінно продемонстрували 12,5% студентів. Середні показники, тобто відповіді добре і задовільно, розташувалися у порядку: використання фізичних вправ – 50%, природних сил природи – 62,5%, гігієнічних чинників – 43,75%. При цьому були зафіксовані й незадовільні відповіді, які розташувалися в наступному порядку: використання фізичних вправ – 50%, природних сил природи – 25%, гігієнічних факторів – 56,25%.

Повторне тестування студентів після закінчення експерименту свідчить про те, що практично всі студенти ЕГ переглянули свої погляди на організацію самостійних занять фізичними вправами, на організацію режиму дня, харчування та сну, використання для оздоровлення природних сил природи.

Однак про успішність проведеної експериментальної роботи можна судити за результатами дієвості знань.

Отримані студентами знання реалізувалися в активному відвідуванні додаткових занять з фізичного виховання та спорту та свідчення тому - зростання показників рівня розвитку рухових здібностей студентів ЕГ після проведеного експерименту, так необхідні здачі обов'язкових нормативів з курсу дисципліни фізичне виховання. Відбулися достовірні зміни за результатами на гнучкість ($P<0,05$), силову витривалість ($P<0,01$) та загальну витривалість ($P<0,05$) у студентів ЕГ порівняно з тими самими показниками у студентів КГ. Однак за показниками рівня розвитку швидкісних здібностей можна спостерігати незначні поліпшення результатів, без достовірних змін і ЕГ і КГ. Можливо, це з сенситивними особливостями розвитку цієї якості, тобто швидкість більше залежить від генетичної схильності, і максимально розвиваєма у дитячому віці.

В результаті порівняння аналізів показників рівня індивідуального здоров'я студентів КГ та ЕГ видно, що у студентів ЕГ стан здоров'я значно покращився і досяг дуже високого рівня 6,31 умовних бали (5 балів і вище), на той час у студентів КГ стан рівня здоров'я став теж вищим і досяг лише високого рівня 4,02 умовних бали (4 до 4,9 бали).

Таким чином, результати проведеного дослідження свідчать про необхідність подання інформації про засоби фізичного виховання як про основні компоненти ЗСЖ студентам, що дозволить вирішити проблему формування у студентів закладів вищої освіти позитивного, свідомого ставлення до свого здоров'я та інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності.

ВИСНОВКИ

В результаті аналізу наукової літератури виділено загальновизнані глобальні проблеми сучасності, такі як екологічні, демографічні, протиріччя між сучасністю та традиційністю, на економічному, політичному, соціальному та педагогічному рівнях. До перелічених існуючих глобальних проблем веде недбале ставлення людини до навколишньої природи та самої себе. Сучасне суспільство у прагненні прибутку не замислюється у тому, який світ дістанеться у спадок майбутнім поколінням нашої планети.

У цій роботі детально описані засоби фізичного виховання як компоненти здорового способу життя:

− фізичні вправи, що покращують фізичні, розумові, психічні здібності людини та дозволяють протистояти організму студентської молоді напруженої навчальної роботи;

− природні сили природи (температура повітря та води, сонячне випромінювання тощо), що дозволяють загартовуватися та протистояти інфекційним, вірусним та простудним захворюванням;

− гігієнічні фактори (особиста та громадська гігієна, режим дня, режиму харчування та сну), що дозволяють захищати тіло людини від забруднень, грамотно розподіляти тимчасові ресурси та зберігати високу працездатність.

Проведено докладний порівняльний аналіз результатів за рівнем знань про засоби фізичного виховання, за індивідуальним рівнем здоров'я та за рівнем розвитку рухових здібностей учасників ЕГ та КГ до та після експерименту.

За результатами порівняльного аналізу зазначено, що до початку експериментальної роботи достовірних змін в експериментальній та контрольній групах за показниками рівня індивідуального здоров'я та розвитку рухових здібностей не спостерігалося ($P>0,05$). До того ж, незалежно чи першокурсники до ЕГ чи КГ, студенти продемонстрували

недостатні знання про засоби фізичного виховання, оскільки близько 68% анкетованих змогли відповісти правильно лише на 1-3 питання з 10 можливих, анкет пропонувалося 3 по 10 питань.

Після проведення експериментальної роботи аналіз рівня знань про засоби фізичного виховання дозволив виявити, що у студентів ЕГ з'явилися високі показники, тобто відповіді на відмінно, розташувалися в наступному порядку: про використання фізичних вправ - 18,75%, природних сил природи – 87,5%, гігієнічних факторів – 62,5%. Середні показники, тобто відповіді добре і задовільно, розташувалися у порядку: використання фізичних вправ – 75%, природних сил природи – 62,5%, гігієнічних чинників – 43,75%. При цьому були зафіксовані й незадовільні відповіді, які розташувалися у такому порядку: використання фізичних вправ – 6,25%. У той час як у студентів КГ аналіз рівня знань про засоби фізичного виховання показав відсутність високих показників знань про використання фізичних вправ та гігієнічних факторів. Однак у КГ покращився рівень знань про використання природних сил природи та відповіді на відмінно продемонстрували 12,5% студентів. Середні показники, тобто відповіді добре і задовільно, розташувалися у порядку: використання фізичних вправ – 50%, природних сил природи – 62,5%, гігієнічних чинників – 43,75%. При цьому були зафіксовані й незадовільні відповіді, які розташувалися у наступному порядку: використання фізичних вправ – 50%, природних сил природи – 25%, гігієнічних чинників – 56,25%.

Повторне тестування респондентів після закінчення експерименту свідчить про те, що практично всі студенти ЕГ переглянули свої погляди на організацію самостійних занять фізичними вправами, на організацію режиму дня, харчування та сну, використання для оздоровлення природних сил природи.

Однак про успішність проведеної експериментальної роботи можна судити за результатами дієвості знань.

Отримані студентами знання реалізувалися в активному відвідуванні додаткових занять з фізичного виховання та спорту та свідчення тому – зростання показників рівня розвитку рухових здібностей студентів ЕГ після проведеного експерименту, що так необхідні для здачі обов'язкових нормативів дисципліни фізичне виховання. Відбулися достовірні зміни за результатами на гнучкість ($P<0,05$), силову витривалість ($P<0,01$) та загальну витривалість ($P<0,05$) у студентів ЕГ порівняно з тими самими показниками у студентів КГ. Однак за показниками рівня розвитку швидкісних здібностей можна спостерігати незначні поліпшення результатів, без достовірних змін і ЕГ і КГ. Можливо, це з сенситивними особливостями розвитку цієї якості, тобто швидкість більше залежить від генетичної схильності, і максимально розвиваєма у дитячому віці.

В результаті порівняння аналізів показників рівня індивідуального здоров'я студентів КГ та ЕГ видно, що у студентів ЕГ стан здоров'я значно покращився і досяг дуже високого рівня 6,31 умовних бали (5 балів і вище), на той час у студентів КГ стан рівня здоров'я став теж вищим і досяг лише високого рівня 4,02 умовних бали (4 до 4,9 бали).

На наш погляд, така динаміка пояснюється низкою обставин:

По-перше, студенти отримали потрібну інформацію про засоби фізичного виховання як про основні компоненти ЗСЖ.

По-друге, студенти отримали можливість займатися у вибраних ними направленнях, відведений ним час, а й додатково у зручний для них час, тим самим компенсуючи недостатню рухову активність, пов'язану з малорухливим способом життя багатьох студентів.

По-третє, використання природних сил природи під час занять з фізичного виховання дозволяло рідше хворіти на простудні захворювання, що відбилося на показниках рівня індивідуального здоров'я.

Таким чином, результати проведеного дослідження свідчать про необхідність подання інформації про засоби фізичного виховання як про основні компоненти ЗСЖ студентам, що дозволить вирішити проблему

формування у студентів закладів вищої освіти позитивного, свідомого ставлення до свого здоров'я та інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алєксєєнко О. Щоденник здоров'я, як програма самооздоровлення студентів / Олександр Алєксєєнко, Галина Петренко, Юрій Тупиця // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. № 1. – Вінниця : Видавництво – ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2017. – С. 21−24.

2. Бурень Н. Дозування фізичних навантажень студентів під час самостійних занять фізичними вправами // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. / Зб. наук. праць. – Луцьк, 2015. – С.197–200.

3. Захаріна Є. А. Рухова активність студентів вищих навчальних закладів / Є.А. Захаріна // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2015. – Вип. 8.− Т. 3. – С. 124−127.

4. Захаріна Є. А. Організація процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі / Є. А. Захаріна // Молода спортивна наука України : зб. 30 наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2018. – Вип. 7.− Т. 2. – С. 431−434.

5. Базильчук В. Б. Жданова О. М. Проблема здоров'я і формування мотивації у студентів до навчальних занять. Вісник Технологічного університету Поділля: Наук. журнал. 2022. №5. Ч.3. С. 59-60.

6. Безкоровайний Д. О. Діагностика здорового способу життя студентів технічних спеціальностей як профілактики захворювань / Д. О. Безкоровайний, І. М. Звягінцева, І. О. Мазуренко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць / Житомирський державний університет імені Івана Франка. – Житомир : ЖДУ, 2017. – Вип. 4 (23). – С. 152–157.

7. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімп. л-ра, 2018. – Т. 2. – С. 320–354.

8. Бурень Н. Дозування фізичних навантажень студентів під час самостійних занять фізичними вправами // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. / Зб. наук. праць. – Луцьк, 2015. – С.197–200.

9. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді - К.: Знання України,2020.-81с.

10. Драчук А., Галайдюк М., Дуб І., Зацерковна Л. Рухова активність студентської молоді // Молода спортивна наука України. / Зб. наук. праць з галузі фізич. культ. та спорту. – Вип. 7. – Т. 2. – Львів: НВФ "Українські технології", 2023. – С. 184–186.

11. Драчук А., Романенко В. Шляхи підвищення фізичної підготовленості студентської молоді // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. / Зб. наук. праць. – Луцьк, 2015. – Т. 1. – С. 212–215.

12. Дудорова Л. Динаміка структури фізичної підготовленості студентів // Фізична культура, спорт та здоров'я нації / Зб. наук. праць. – Вип. 5. – ДОВ "Вінниця". – Вінниця, 2019. – С. 64–66.

13. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення : навч. посібник / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. – Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. Володимира Вінниченка, 2021. – 187 с.

14. Жданова О. М. Методичні рекомендації щодо контролю за рівнем здоров'я учнів і рівнем фізичних навантажень на уроках фізичної культури / О. М. Жданова, І. Б. Грибовська // Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді : навч.-метод. посібник для учителів фіз. культури. – Львів : Українські технології, 2020. – С. 33–43.

15. Іващенко Л. Я. Фізичне виховання дорослого населення / Л. Я. Іващенко, О. Л. Благій // Теорія і методика фізичного виховання, за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімп. л-ра, 2019. – Т. 2. – С. 190–238.

16. Камаєва О. К. Фізична самопідготовка студентів: методичні рекомендації для студентів усіх спеціальностей академії / О. К. Камаєва. – Харків : ХНАМГ, 2018. – 55 с.

17. Колесник Н.А. Стан фізичної підготовленості студенток вищих закладів освіти // Фізична культура, спорт здоров'я нації. / Зб. наук. пр. IV Міжнар. наук.-практ. конф. – Київ – Вінниця: ДОВ "Вінниця", 2021. – С. 26–29.

18. Комар Я.І. Вплив педагогічної технології, засобами фізичного виховання, студентської молоді. Матеріали науково-методичного семінару з міжнародною участю в рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації «Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту України» [Електронне видання] : збірник матеріалів (м. Ірпінь, 24 листопада 2023 р.). – Ірпінь : Державний податковий університет, 2023. – С. 323-328.

19. Кравченко І., Яцко В. Заняття на відкритому повітрі як засіб загартування і підвищення фізичної підготовленості студентів // Фізична культура, спорт та здоров'я нації / Зб. наук. праць. – Вип. 5. – ДОВ "Вінниця". – Вінниця, 2020. – С. 76–78.

20. Кузнєцова О. Динаміка фізичної підготовленості студентів під впливом цілеспрямованого розвитку фізичних якостей // Молода спортивна наука України. / Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8. – Т. 3. – Львів: НВФ "Українські технології", 2020. – С. 179–184.

21. Кузнєцова О. Технологія кількісної оцінки рівня здоров'я та розумової працездатності студентів // Молода спортивна наука України. / Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 9. – Т. 4. – Львів: НВФ "Українські технології", 2022. – С. 128–131.

22. Куртова Г. Ю. Дослідження способу життя та стану здоров'я студентів факультету фізичного виховання / Г. Ю. Куртова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. − № 4. – 2021. – С. 101–103.

23. Лаврентьєв О.М., Сергієнко Ю.П., Гулай В.С. Формування фізичного навантаження студентської молоді засобами бігу. Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт /

випуск 5(113)19– Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – С. 77-81.

24. Лазоренко С. А. Зміни рухової активності студентів під впливом спеціально організованих фізкультурно-оздоровчих заходів / С. А. Лазоренко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. − Чернігів, 2021. − Вип. 86. – Т. ІІ. – С. 214−218.

25. Лазоренко С. А. Фізкультурно-оздоровча діяльність студентів в умовах регіону : навч.-метод. посіб [для студ. вищ. навч. закл] / С. А. Лазоренко. – Суми : видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2021. – 128 с.

26. Леонова В., Дуржинська О., Войтенко С., Ковбій Н. Динаміка фізичної працездатності і фізичного розвитку студентів за період навчання в аграрному університеті // Фізична культура, спорт та здоров'я нації / Зб. наук. праць. – Вип. 6. – Вінниця, 2019. – С. 118–120.

27. Леонова В., Довгань В., Войтенко С. Характеристика стану здоров'я та фізичного розвитку студенток вищих навчальних закладів України аграрного профілю // Фізична культура, спорт та здоров'я нації / Зб. наук. праць. – Вип. 5. – ДОВ "Вінниця". – Вінниця, 2020. – С. 81–86.

28. Лучко О. Р., Довженко С. С. Інтеграція фізичної культури і спорту та безпеки життєдіяльності у формуванні особистості безпечного типу. Неперервна освіта для сталого розвитку; філософсько-теоретичні контексти та педагогічна практика : матеріали ІІ Всеукр. наук.-практ. конф., м. Дніпро, 12 груд. 2019 р. Дніпро : СПД «Охотник», 2019. С. 336 – 338.

29. Малинський І.Й., Лаврентьєв О.М., Сергієнко Ю.П., Чаплигін В.П., Тарангул Д.О. Рекреація в способі життя студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 2 (122) 20. – С 95-100.

30. Мартинюк О. Інноваційні технології в фізичному вихованні студентської молоді // Спортивний вісник Придністров'я. Наук.-теорет. журнал Дніпропетр. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. – № 2. – 2022. – С. 113–116.

31. Марченко О. Ю. Формування фізичної культури студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах / О. Ю. Марченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. − 2019. – №. 2. – С. 82−84

32. Марчук В.Г. Розробка способу оцінки фізичного стану студентів-першокурсників // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. / Зб. наук. праць. – Т. 1. – Луцьк, 2021. – С. 222–225.

33. Марчук В.Г. Структура і рівні вихідного фізичного стану студентів віком 17–18 років // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. / Зб. наук. пр. – Вип. 2. – Рівне: "Принт Хауз", 2021. – С. 296–299.

34. Марчук В. Напрями удосконалення системи оцінювання з фізичного виховання у вищій школі // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. / Зб. наук. праць. – Т. 1. – Луцьк, 2019. – С. 297–301.

35. Михалюк Є. Л., Черепок О. О., Малахова С. М. Біологічний вік та кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я людини : навч. посіб. Запоріжжя : ЗМУ, 2019. 137 с.

36. Мурашко М., Почерніна М., Кривенко О. Інтерактивні технології у формуванні здорового способу життя студентської молоді // Теорія та методика фізичного виховання. Наук.- метод. журнал. – № 8 (46), 2020. – С. 25–29.

37. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.-метод. посіб. – Житомир: Вид-во "Державний агроекологічний університет", 2021. – 332 с

38. Підлужняк О.І., Колос О.А., Чхань А.А., Особливості фізичного стану студентів основного відділення на факультеті інформаційних технологій та комп`ютерної інженерії Вінницького національного технічного університету / Фізична культура, спорт та здоров`я нації: збірник наукових праць. - Вінниця: ТОВ "Ландо ЛТД", 2019. - Вип. 19. - С. 341-345.

39. Присяжнюк С. І., Оленєв Д. Г. Курс лекцій з фізичного виховання : навч. посіб. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 420 с.

40. Присяжнюк С.І., Краснов В.П. Проблеми якості фізичної підготовленості студентів-першокурсників Національного аграрного університету // Реформування системи аграрної вищої освіти в Україні: досвід і перспективи. / Матер. Всеукр. наук.-практ. конф. – Ч. 2. – К.: НАУ, 2018. – С. 27–29.

41. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Гордєєва С.В., Павлів З.М. Експериментальне дослідження динаміки біологічного віку студентів першого курсу НАУ // Фізичне виховання в школі. – К., 2020. – № 1. – С. 50–53.

42. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Кійко В.Й. Студенти і здоров'я: фізична, психологічна підготовленість і біологічний вік // Реформування системи аграрної вищої освіти в Україні: досвід і перспективи. / Матер. Всеукр. наук.-практ. конф. – Ч. 2. – К.: НАУ, 2021. – С. 30–32.

43. Потапова Л., Панчишина О., Потапова О. Формування мотивації на здоровий спосіб життя серед молоді (теоретичний аспект) // Спортивний вісник Придністров'я. / Наук.-теорет. жур. Дніпропетров. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. – № 2. – 2019. – С. 39–41.

44. Поташнюк Р. Поташнюк І. Іванова Г. та ін. Напрями оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи учнівської та студентської молоді // Вісник Технологічного університету Поділля. – № 5. – Ч. 3 (48). – Хмельницький, 2018. – С. 27–30.

45. Романенко В. Оцінка рівня соматичного здоров'я студенток 1–4 курсів вищих закладів освіти гуманітарного профілю // Молода спортивна наука України. / Зб. наук. праць з галузі фізич. культ. та спорту. – Вип. 7. – Т. 2. – Львів: НВФ "Українські технології", 2019. – С. 234–238.

46. Романенко В., Красновецька Т., Логачова Л. Впровадження нових видів рухової активності для покращеня фізичного стану студенток ВНЗ // Фізична культура, спорт та здоров'я нації / Зб. наук. праць. – Вип. 5. – ДОВ "Вінниця". – Вінниця, 2020. – С. 124–128.

47. Романенко В.В., Куц О.С. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів. – Вінниця: ВДПУ, 2023. – 132 с.

48. Савчук С., Козіброцький С., Іванова А. Оптимізація рухової активності студентів вищого технічного закладу освіти // Молода спортивна наука України. / Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8. – Т. 3. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2017. – С. 326–330.

49. Салук І. Динаміка фізичної підготовленості студентів технічних вузів під впливом навантажень // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві. / Зб. наук. праць. – Т. 1. – Луцьк, 2017. – С. 268–271.

50. Салук І. Фізична підготовленість студентів-першокурсників технічного ВНЗ // Молода спортивна наука України. / Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8. – Т. 3. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2019. – С. 330–334.

51. Сіренко Р. Методика забезпечення самостійної роботи з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Р. Сіренко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві. – Луцьк : Волин. обл. друк, 2018. – Т. 1. – С.186–189.

52. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток студентської молоді. URL. https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstrea/123456789/3669/1/

53. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя : навч. посіб. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 125 с.