

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

**Кафедра теорії фізичного виховання та рекреації**

На правах рукопису

**ЗАШКО ОЛЕКСАНДР ОЛЕГОВИЧ**

**ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ЗІ  
СТУДЕНТАМИ ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ**

Спеціальність: 014 Середня освіта. (Фізична культура)

Освітньо-професійна програма: Середня освіта. Фізична культура»

Робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник:  
**ДЕДЕЛЮК НІНА  
АВТОНОМІВНА,**  
кандидат наук з фізичного  
виховання та спорту, доцент

**РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ**

Протокол № \_\_\_  
засідання кафедри теорії фізичного  
виховання та рекреації  
від \_\_\_ листопада 2025 р.

Завідувач кафедри  
проф. Белікова Н.О. \_\_\_\_\_

## АНОТАЦІЯ

**Зашко О.О. Фізкультурно-оздоровча діяльність зі студентами педагогічного коледжу.** У магістерському дослідженні розроблено шляхи організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів Комунального закладу вищої освіти «Луцького педагогічного коледжу» Волинської обласної ради у освітньому процесі. Зокрема, проаналізовано стан організації спортивно-оздоровчої діяльності студентської молоді та її вплив на динаміку фізичної підготовленості здобувачів освіти упродовж навчання; вивчено спортивно-оздоровчі потреби студентів та рівень їх задоволення в умовах освітнього процесу; експериментально перевірено ефективність впливу активізації шляхів організації спортивно-оздоровчої діяльності на рівень фізичної підготовленості та фізичного здоров'я здобувачів освіти.

**Ключові слова:** фізкультурно-оздоровча робота, студенти, освітній процес, педагогічний коледж.

## ANNOTATION

**Zashko Oleksandr. Physical fitness and health-promoting activities of pedagogical college students.** The master's research developed ways to organize students sports and recreation activities in higher technical colleges in the framework of educational and extracurricular process. In particular, the state of sports and health activities organization among students youth was determined, as well as its impact on the students physical fitness dynamics during their studies was analyzed; the students sports and health needs and the level of their satisfaction in the educational process were studied; the effectiveness of different ways intensification of organizing sports and health activities on the level of physical fitness and physical health of students were experimentally tested.

**Key words:** physical culture and health work, students, educational process, pedagogic college.

## ЗМІСТ

	ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ I	ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	8
	1.1. Концептуальні основи фізичного виховання студентів.....	8
	1.2. Вплив фізкультурно-оздоровчої діяльності на стан здоров'я здобувачів освіти.....	18
	Висновки до I розділу.....	27
РОЗДІЛ II	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	28
	2.1. Методи дослідження.....	28
	2.2. Організація дослідження.....	33
РОЗДІЛ III	СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ У ПЕДАГОГІЧНОМУ КОЛЕДЖІ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ.....	35
	3.1. Характеристика показників фізичної підготовленості та змісту спортивно-оздоровчих потреб студентів.....	35
	3.2. Вплив активізації спортивно-оздоровчої діяльності на фізичне здоров'я студентів.....	39
	3.3. Зміни рівня фізичного здоров'я студентів за час організаційно-педагогічного експерименту .....	46
	3.4. Ставлення здобувачів освіти у технічному фаховому коледжі до системи організації спортивно-оздоровчої роботи.....	52
	Висновки до III розділу.....	61
	ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	62
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64
	ДОДАТКИ.....	70

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АТ –	артеріальний тиск
АТ <sub>сист.</sub>	артеріальний тиск систолічний
ВНЗ –	вищий навчальний заклад
ЕГ –	експериментальна група
ЖЕЛ –	життєва ємність легень
ЗМІ –	засоби масової інформації
ЗСЖ –	здоровий спосіб життя
ЗФП	загальна фізична підготовка
КГ –	контрольна група
ОПЕ –	організаційно-педагогічний експеримент
ППФП	професійно-прикладна фізична підготовка
РА –	рухова активність
РФЗ –	рівень фізичного здоров'я
РФП –	рівень фізичної підготовленості
СОД –	спортивно-оздоровча діяльність
СОЗ –	спортивно-оздоровчі заходи
ФВ –	фізичне виховання
ФК –	фізична культура
ФОД –	фізкультурно-оздоровча діяльність
СК –	спортивний клуб
ФП –	фізична підготовленість
ФСЦ –	фізкультурно-спортивний центр
НСОЦ	навчальний спортивно-оздоровчий центр
ЧСС –	частота серцевих скорочень

## ВСТУП

**Актуальність.** Здобувачі освіти вищих закладів фахової передвищої освіти, як майбутні фахівці великою мірою визначають майбутнє нашої країни, тому вони повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, але й бути фізично витривалими, працездатними і здоровими.

Однак спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я студентів, які навчаються як у закладах у закладах вищої освіти. Щороку, як свідчить практика, збільшується кількість студентів, котрі займаються у спеціальних медичних групах. Майже 90% молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість (Молнар М.В., Магльований А.В., Г.Є. Іванова, Кутек Т.Б.).

Аналізуючи стан фізичного виховання студентів, українські фахівці (Боднар І.Р, Ю.О., Г.П Грибан, М.М. Ващенко та інші) стверджують, що серед більшості з них, зазвичай, не достатньо сформована потреба піклуватися про власне здоров'я. Вони покладаються на діяльність лікувальних закладів і нехтують ефективними, економічно вигідними засобами оздоровлення – фізичними вправами.

Відомо, що використання різноманітних видів фізкультурної діяльності сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, збільшенню тривалості життя, організації повноцінного дозвілля, боротьбі зі шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей і забезпечує оптимальні обсяги рухової активності. (Круцевич Т.Ю., Остапчук Л.М., Савченко Р.Е., Фалькова Н.І., Чуб А.В. та інші).

Зараз ведеться активний пошук нових форм і методів підвищення якості фізичного виховання майбутніх фахівців з вищою освітою. Разом з тим аналіз спеціальної літератури (А.І. Драчук, Фотинюк В.Г., та інші) свідчить про те, що теперішня організація фізичного виховання у закладах вищої освіти недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та інтересу значної кількості студентів до занять фізичними вправами. Дослідники відзначають, що студентська молодь байдуже ставиться до змісту

обов'язкових фізкультурних занять (С.М. Канішевський, Р.Т. Раєвський, Є.М. Свіргунець, В.В. Романенко, та інші). Це свідчить про нагальну потребу розробки нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у закладах вищої освіти.

На часі постає проблема дослідження організації спортивно-оздоровчої діяльності здобувачів освіти вищих фахових коледжів, а також активізації спортивно-оздоровчої діяльності їх у навчальний, позанавчальний та вільний час.

**Мета** дослідження полягала у розробці шляхів організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів Комунального закладу вищої освіти «Луцького педагогічного коледжу» Волинської обласної ради у освітньому процесі.

Відповідно до поставленої мети вирішувалися наступні **завдання**:

1. Проаналізувати стан організації спортивно-оздоровчої діяльності студентської молоді та її вплив на динаміку фізичної підготовленості студентської молоді упродовж навчання.
2. Вивчити спортивно-оздоровчі потреби студентів та рівень їх задоволення в умовах освітнього процесу.
3. Розробити шляхи організації спортивно-оздоровчої роботи студентів Луцького педагогічного коледжу.
4. Експериментально перевірити ефективність впливу активізації шляхів організації спортивно-оздоровчої діяльності на рівень фізичної підготовленості та фізичного здоров'я здобувачів освіти.

**Об'єкт дослідження** – фізичне виховання здобувачів освіти закладів вищої освіти України.

**Предмет дослідження** – активізація спортивно-оздоровчої діяльності студентів на основі змін в організації фізичного виховання у Луцькому педагогічному коледжі.

**Методи дослідження**: аналіз науково-методичної, правової і програмно-нормативної бази, педагогічне тестування, анкетування, педагогічне спостереження, організаційно-педагогічний експеримент, медико-біологічні

методи, організаційний метод, математико-статистична обробка результатів дослідження.

**Апробація результатів та публікації.** Основні результати дослідження магістерської роботи апробовані на VI Регіональній науково-практичній студентській конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я людини» (м. Луцьк, 2025 р.), в рамках якої було представлено доповідь та подано до друку тези на тему «Спортивно-оздоровча діяльність у закладах фахової передвищої освіти».

**Практичне значення одержаних результатів:**

удосконалено організаційну структуру спортивно-оздоровчої діяльності у Комунальному закладі вищої освіти «Луцькому педагогічному коледжі» Волинської обласної ради;

- впроваджено популярні серед студентської молоді види спорту, зокрема волейбол, атлетичну гімнастику, аеробіку в обов'язкові заняття з фізичного виховання у вищому технічному фаховому коледжі;

- оптимізовано рухову активність студентів шляхом внесення змін в організацію навчальних занять.

**Структура та обсяг роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку 50 джерел використаної літератури; містить 6 таблиць і 13 рисунків. Матеріал роботи викладений на 63 сторінках основного тексту.

## РОЗДІЛ 1

# ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

### 1.1. Концептуальні основи фізичного виховання студентів

Сучасне реформування системи вищої школи в Україні, перетворення, що відбуваються у галузі фізичного виховання та спорту вимагає максимально наблизити освіту до світових стандартів. У час розвитку новітніх технологій від майбутніх спеціалістів очікують високої відповідальності, пошуку нових підходів, які дозволяють підвищити якісний рівень національної системи фізичного виховання.

Одним із основних завдань вищого навчального закладу є підготовка нового покоління висококваліфікованих спеціалістів, спроможних особистим прикладом ведення здорового способу життя, своєю діяльністю впроваджувати фізичну культуру і спорт у побут, сім'ю, в систему наукової організації праці і дозвілля з метою сприяння всебічного розвитку, збереження і зміцнення власного здоров'я та подальшого фізичного вдосконалення, піднесення ефективності і якості виробничої діяльності, виконання соціальних функцій[6].

Кожна молода людина, яка вирішила спрямувати своє професійне майбутнє на виховання здорового, гармонійно розвинутого підростаючого покоління, створення національних матеріальних і культурних цінностей покликана до свідомого постійного самовдосконалення і самореалізації.

Виконання Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентства є головною складовою системи контрольних заходів й атестації по дисциплінам «Фізичне виховання», «Управління професійною працездатністю» та «Психофізичний тренінг професійної працездатності», а також головним показником системи контролю за станом фізичного розвитку та здоров'я студентів протягом терміну навчання, згідно «Законом України про вищу освіту» [19]. Статистична звітність про виконання Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентства є

обов'язковою із щорічним поданням до Держкомстату України. Атестація по дисциплінам «Фізичне виховання», «Управління професійною працездатністю» та «Психофізичний тренінг професійної працездатності» проводиться на засадах інструктивного листа Міністерства освіти і науки України від 25 листопада 2022 року № 14/18.2 – 2181 «... в кінці семестру або кожного року навчання (за винятком останнього семестру випускного курсу...», а також щорічних даних медичних оглядів, результатів виконання Державних тестів фізичної підготовки та оцінкам рівня теоретичної, методичної й фізичної підготовки. По закінченню 1, 2 чи 3 курсу проводиться підсумкова атестація студентів відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики фахівця. Атестація по дисциплінам проводиться за допомогою системи контрольних заходів, що включає оперативний, поточно-модульний, підсумковий семестровий контроль і підсумкову річну атестацію. Форма проведення контрольних заходів – тестування та оцінки по теорії, методиці й практичним завданням дисциплін за рейтингово-модульною (для студентів, що почали вчитися до 2024 навчального року) та кредитно-модульною системою навчання (для студентів, що почали вчитися із 2025 навчального року).

Програма з фізичного виховання, яка була затверджена 14 листопада 2022 року Міністерством освіти і науки України для досягнення мети і вирішення завдань фізичного виховання студентів повинна забезпечувати два взаємозалежних змістовних дидактичних компоненти: обов'язковий базовий, що формує основи фізичної культури особистості фахівців відповідного рівня освіти (бакалавр, спеціаліст, магістр) і еkleктивний, що спирається на базовий і доповнює його з урахуванням професійної фізичної підготовки, індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, стану здоров'я. Навчальний матеріал кожного з компонентів реалізується через розділи програми: теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка і контроль [15].

В цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров'я нації” [45], в напрямку “Фізичне виховання і фізкультурно-оздоровча робота у навчально-виховній сфері”, затвердженою постановою Кабінету Міністрів

України від 1 березня 2021 р. № 115, важливим є комплекс питань, які спрямовані на збільшення обсягу рухової активності, підвищення якості навчального процесу, формування у дітей та молоді потреби зміцнення здоров'я засобами фізичної культури і спорту. Згідно програми фізичне виховання має в комплексі формувати розумові і фізичні якості особистості, удосконалювати фізичну і психічну підготовку на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості [5].

На виконання Цільової комплексної програми “Фізичне виховання – здоров'я нації” і для покращення стану спортивної діяльності у ЗВО необхідно утворити міжвузівські центри олімпійської підготовки студентів-спортсменів високої кваліфікації. Дані центри сприятимуть у покращенні спортивно-тренувальних занять для студентів-спортсменів та допоможуть у формуванні спортивних команд при ЗВО, що дасть змогу ЗВО України демонструвати високі спортивні досягнення на всесвітній Універсіаді.

На виконання постанови Кабінету Міністрів України від 18 січня 2019 року № 49 Про функціонування центрів фізичного вдосконалення населення “Спорт для всіх”, з метою створення умов для реалізації права громадян на заняття фізичною культурою і спортом, задоволення їх потреб в оздоровчих послугах за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення, затверджено Положення про Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення “Спорт для всіх” [36].

З метою визначення шляхів для вирішення проблем фізичної культури і спорту, які існують на сьогоднішній час, Указом Президента України від 8 листопада 2019 року № 998/2019 “Про додаткові заходи державної підтримки розвитку фізичної культури і спорту в Україні” доручено розробити Національну Доктрину розвитку фізичної культури і спорту .

На базі Законів України “Про освіту” [16], “Про фізичну культуру і спорт” було затверджено “Концепцію фізичного виховання в системі освіти України”. Національна система фізичного виховання дітей і молоді в Україні має зв'язок з традиціями народу, його життям, інтересами, моральними

цінностями. Як підкреслено в документі, фізичне виховання в навчальних закладах повинно базуватися на принципах індивідуального та особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення, безперервності цього процесу, врахування регіональних умов.

У проєкті Національної Доктрини розвитку фізичної культури і спорту, винесеному 17 листопада 2025 року рішенням колегії Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту на обговорення, зазначається, що потребує удосконалення програмно-методичне забезпечення навчальних форм фізичного виховання у навчальних закладах. А також зміни критеріїв оцінки студентів з фізичного виховання – відмова від оцінювання за рівнем фізичної підготовленості, надання переваги фіксуванню особистого прогресу відповідних показників, усебічне стимулювання набуття спеціальних знань та рухових здібностей для самостійних занять спортом, підтримка постійного інтересу до них [6].

Основою системи фізичного виховання дітей та молоді є обов'язкові заняття в дошкільних, середніх і вищих навчальних закладах усіх типів і форм власності з предмету “Фізична культура” і навчальної дисципліни “Фізичне виховання” [7]. Їх зміст визначається програмами, які враховують вікові особливості, пов'язані з іншими предметами, що формують особистість в процесі освіти. Формами фізичного виховання дітей і молоді крім основної - уроку (він має науково обґрунтовану структуру, проводиться фахівцями і забезпечує базовий обсяг фізкультурних знань, умінь та навичок) є позаурочні форми: заходи в режимі дня, заняття в секціях, групах загальної фізичної підготовки, лікувальної фізичної культури, а також заняття в спортивних школах, клубах за інтересами, у відділеннях вищих навчальних закладів, регіональних спортивних клубах [9; 11; 14]. Важливою формою є самостійні заняття фізичними вправами [7; 22]. Усі названі форми фізичного виховання учнів змінюються в рамках державної системи.

Організаційною основою системи фізичного виховання є структурні підрозділи Міністерства освіти і науки України. До них належить Комітет фізичного виховання і спорту, підпорядковані йому обласні та міські управління, які опікуються процесом фізичного виховання дітей та молоді, кафедри фізичного виховання і спорту, оздоровчі і спортивні центри, ДЮСШ, СДЮШОР, спортклуби ЗВО, ліцеїв, училищ, гімназій, загальноосвітніх шкіл [24; 27; 60].

Нормативне забезпечення системи фізичного виховання – це регламентація її Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України, визначення обсягу рекомендованого рухового режиму, мінімальної кількості обов'язкових занять на тиждень, допустимих обсягів річного навантаження учнів і студентів. Критеріями ефективності фізичного виховання дітей і молоді є рівень фізичної підготовленості та показників здоров'я, уміння використовувати основні засоби і форми фізичного виховання, дотримуватися здорового способу життя, відсутність негативних звичок [4; 15; 19; 59].

Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України є основою нормативних вимог до фізичної підготовленості населення, критерієм фізичного здоров'я, життєдіяльності, здатності до високопродуктивної праці. Наукова основа системи фізичного виховання в країні включає дослідження, які є базовим елементом удосконалення та підвищення професійної підготовки фахівців. Для реалізації фундаментальних досліджень системи фізичного виховання в Україні передбачається утворення банку наукових розробок, виконаних в Україні та інших державах, створення комп'ютерних технологій для розробки індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм, мережі науково-дослідних центрів [4; 21].

З метою сприяння задоволенню потреб суспільства у досягненні оптимуму фізкультурної освіти, стану психічного та фізичного здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості підростаючого покоління розроблено нові програми з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл і ЗВО.

Вони пропонують для дітей і молоді навчальний пріоритетний матеріал, вправи для обов'язкового повторення і домашні завдання, контрольні навчальні нормативи та вимоги, орієнтовні комплексні тести оцінки стану фізичної підготовленості [18; 21; 31; 32].

Загалом нові законодавчі акти та програми є значним кроком вперед в удосконаленні системи фізичного виховання. Водночас залишається проблема їх виконання, а також факт недостатньої фахової підготовки вчителів, теоретично-методичного і матеріального забезпечення фізичного виховання, недооцінка ролі фізичного виховання як основного чинника, який зміцнює здоров'я, формує інтереси, світогляд дитини. Цей момент відзначають численні науковці у своїх друкованих працях [6; 43]. Так, В.А. Щербина, С.І. Операйло [50], Т.Б. Кутек [23], С. Савельєва, О.М. Жданова [39], І. Кучеров [25] негативним вважають те, що система освіти України недостатньо враховує велику роль, яку фізичне виховання здатне відігравати у справі зміцнення здоров'я молоді, профілактиці захворювань, підвищенні працездатності, організації повноцінного дозвілля. Фізична культура повинна посідати в навчально-виховному процесі закладів освіти належне місце, бо хвора чи недостатньо фізично розвинута людина не здатна ефективно набувати знання та вміння.

На сучасному етапі розвитку суспільства фізична досконалість визначається як оптимальний рівень всебічної рухової підготовленості людини, яка необхідна їй у сфері соціально обумовлених видів діяльності. Досягнення фізичної досконалості людини засобами фізичної культури потребує оптимальної організації спеціалізованого педагогічного процесу. Сьогодні фізичне виховання студентської молоді, на жаль, далеке від досконалості, що обумовлено рядом об'єктивних причин: 1) недостатня кількість занять за навчальним планом; 2) низький рівень мотивації до систематичних занять фізичними вправами; 3) низький рівень використання технічних засобів під час навчальних занять; 4) недостатнє фінансове забезпечення; 5) низька

ефективність управління фізичним вихованням, яке здійснюється у вищих навчальних закладах [2; 17].

Важливого значення для активізації студентів у процесі фізичного виховання набуває державне тестування й оцінювання фізичної підготовленості різних груп і категорій населення, до яких кожного року в Україні залучається близько 8 млн. людей, введення для студентів обов'язкових заліків з фізичного виховання, які передбачають звіт з теоретичної, методичної і фізичної підготовленості. Значну роль відіграє також залучення студентів до занять масовим спортом через багато етапну систему спортивних змагань різних рівнів [12].

У багатьох закладах вищої освіти керівництво намагається посилити оздоровчу результативність фізичного виховання шляхом розширення спортивних відділень та введення “спортивної спеціалізації” [15; 25].

На сьогодні розроблені нові підходи щодо покращення якості фізичного виховання у ЗВО. Наприклад, Г.Є. Івановою [17] доведено, що оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах вищої освіти можлива через валеологічну освіту, яка поєднує в собі вивчення навчального матеріалу з валеології та самостійні заняття фізичними вправами. Експериментально обґрунтована програма валеологічної освіти студентів, як складова навчального предмету “Фізичне виховання”, передбачає формування знань, умінь і навичок з питань здорового способу життя, дбайливого ставлення до свого здоров'я, оволодіння засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вона розрахована на 54 години (лекції - 16 год., практичні заняття -20 год., самостійні заняття - 18 год., форма контролю - іспит), складена з врахуванням принципів послідовності, систематичності, доступності. Засоби, методи, форми та режими навантажень для самостійних фізкультурно-оздоровчих занять добираються з урахуванням рівня фізичного стану студентів.

О.О.Малімоном [27] запропоновано диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів, який передбачає, на основі визначених критеріїв, поділ молоді на три групи.

До першої групи включають студентів, які мають недостатню вагу стосовно зросту, знижені розміри частин тіла, нижчі за середні функціональні можливості, високі показники розвитку швидкості та гнучкості.

Представники другої групи характеризуються оптимальними ваго-ростовими показниками, середніми розмірами частин тіла та функціональними можливостями, високим розвитком відносної сили і швидко-силових якостей.

Студенти третьої групи мають надлишкову масу тіла, нерівномірні розміри частин тіла, низькі функціональні можливості та високі показники абсолютної сили.

У процесі диференційованого підходу О.О.Малімон рекомендує різне співвідношення засобів оздоровчого тренування в залежності від рівня морфофункціонального стану студентів.

І.Р. Боднар [1] розробила програму фізичного виховання студентів з врахуванням установлених типологічних особливостей, визначила оптимальні параметри побудови навчального процесу: послідовне використання чотирьох мезоциклів різної спрямованості, тривалістю 8 тижнів кожен; збільшення засобів силового спрямування до 32 год.; збільшення теоретичного матеріалу до 10-15 % річного програмного обсягу; збільшення частоти контролю до чотирьох разів протягом навчального року; урізноманітнення арсеналу засобів, які використовуються на заняттях тощо.

А.І. Драчук розробив та експериментально обґрунтував зміст розділу “Баскетбол” навчальної програми з фізичного виховання для студентів педагогічних вищих навчальних закладів. Ця програма дала змогу:

- провести комплектування навчальних груп залежно від стану здоров'я студентів, їхнього бажання вдосконалюватися в окремому виді спорту, відповідності фізичної і технічної підготовки вимогам обраного виду спорту;
- систематизувати програмний матеріал для студентів 1-4 курсів з-урахуванням циклічності у плануванні навчального процесу, логічного взаємозв'язку окремих циклів, які виходять із дидактичних принципів у

навчанні та завдань гармонійного розвитку психофізичних і психофізіологічних якостей, що необхідні майбутньому педагогові;

- врахувавши індивідуальні особливості й динамічні зміни фізичного стану студентів, виявити оптимальні засоби, методи і методичні прийоми для кожного циклу навчального процесу.

Т.Б. Кутек [23] розробила й впровадила у практику закладу вищої освіти комплексну оздоровчу програму занять фізичною культурою в поєднанні з медико-біологічними засобами, зокрема прийому спіруліну для студенток, які проживають в умовах тривалої дії малих доз радіації.

Н.І Фалькова [42] апробувала зміст методики удосконалення фізичних якостей і сенсомоторних функцій студенток, які навчаються на економічному факультеті, з урахуванням морфофункціональних особливостей, розробила систему діагностики оцінки рівня розвитку морфофункціональних особливостей. Досліджувалися антропометричні показники за п'ятьма типами міцності статури (за Піньє) щодо фізичної підготовленості студенток і визначилися найбільш інформативні параметри для оцінки індивідуального фізичного розвитку.

В.В. Романенко [38] розробив модельні характеристики рухової активності студенток залежно від видів фізичної активності. Визначив найбільш популярні серед студенток види аеробіки та розробив підходи до їх методичного забезпечення.

А.С. Домашенко [10] обґрунтував та дослідив динамічну модель майбутніх фахівців з фізичного виховання. Діяльнісну організаційно-педагогічну основу моделі ефективного фізичного виховання студентів, що забезпечує фізичну готовність випускників ЗВО до активної життєдіяльності та продуктивної праці складають:

- теоретична, методична і практична підготовка, що базується на підставі навчальних (обов'язкових і факультативних) та позанавчальних занять загальнокондиційним, професійно-прикладним, психофізіологічним та

психофізичним удосконаленням, спортивним тренуванням, фізичною реабілітацією, фізичними вправами в режимі дня;

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

- використання соціально дієвого комплексу методів мотивації студентів до занять фізичним вихованням: семестрового заліку, відбору для престижної роботи з урахуванням РФП, пропаганди фізичного вдосконалення, регулярної діагностики фізичного стану, щорічного державного тестування фізичної підготовленості, поточної та підсумкової атестації після закінчення ЗВО з видачею паспорта фізичної готовності.

Отже, у сучасних умовах проводяться різноманітні дослідження питань вдосконалення фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти. Автори підкреслюють, що основна їх спрямованість - оздоровча, за умови раціонального дозування навантажень відповідно до індивідуальних показників фізичного стану.

Проте, на сучасному етапі розвитку суспільства ми стоїмо перед фактом кризи національної системи фізичного виховання, яка не відповідає вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини. Застарілі форми та методи викладання не лише приводять молодь до нервово-психічних перевантажень, але й обмежують її творчий розвиток, нівелюють їхню індивідуальність, необґрунтовано використовують далеко не безмежні ресурси організму [6; 15; 38]. Зрозуміло, що необхідно вносити науково обґрунтовані корективи в діючу систему фізичного виховання.

Нагальна потреба внесення змін обумовлюється такими причинами : існуюча реальність ставить підвищені вимоги до способу життя людини, що підвищує актуальність виховання у підростаючого покоління навичок здорового способу життя, уміння контролювати та впливати на свій фізичний стан; необхідність формування стійких переконань у високій ефективності

занять фізичними вправами; виховання свідомої потреби у систематичній руховій діяльності.

Б.М. Шиян [48] концептуальними положеннями формування національної системи фізичного виховання вважає наступні:

1. Ідеологія системи фізичного виховання дітей і молоді має відображати загальнолюдські гуманістичні цінності, будуватись на національних засадах.

2. Шкільна і вузівська фізична культура є певною цінністю для кожної конкретної особистості.

3. Навчально-виховний процес забезпечує досягнення індивідуально можливого рівня фізкультурної освіти.

4. Зміст фізичного виховання являє собою взаємозв'язок таких основних блоків: знання, способи рухової діяльності, способи власної фізкультурно-оздоровчої діяльності, способи спортивної діяльності.

5. Національна система фізичного виховання базується на інноваційній діяльності, спрямованій на розвиток фізичних можливостей особистості.

6. Визначальною умовою побудови педагогічного процесу з фізичного виховання є забезпечення на заняттях взаємної поваги, співпраці вчителя і учнів.

В Україні, з метою створення умов для реалізації нових технологій у сфері зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання та задоволення потреб у фізичному та духовному розвитку, прийнято низку документів [41; 45].

## **1.2. Вплив фізкультурно-оздоровчої діяльності на стан здоров'я здобувачів освіти**

Соціальна практика свідчить про те, що до недавнього часу всі уявлення про здоров'я людини та погляди на проблему його збереження цілком і повністю асоціювались із медициною. Останнім часом в якості важливого фактору зміцнення здоров'я розглядають фізичну культуру. Необхідно відзначити, що йдеться не про лікувальну фізичну культуру, а про фізичну культуру як невід'ємну частину загальної культури нації, народу [40; 48].

Існує багато підходів щодо визначення поняття “здоров’я”. Вони обумовлені відсутністю чіткої класифікації його носіїв. Одні визначають здоров’я як індивідуальний показник, інші – на рівні популяції.

У 1991 році було сформовано дефініцію здорової людини, яка має гармонійний фізичний і розумовий розвиток, добре адаптована до навколишнього фізичного та соціального середовища. Вона повністю реалізує свої фізичні та розумові здібності, може пристосовуватися до змін в навколишньому середовищі, якщо вони не виходять за межі норми [28]. Тому здоров’я не означає просто відсутність хвороби. Більшість авторів вважають, що це визначення є найбільш вдалим. Одне із численних визначень здоров’я, які сформулювала Всесвітня організація охорони здоров’я ґрунтується на тих положеннях, де здоров’я – це стан повного фізичного, духовного та соціального добробуту, а не тільки відсутність хвороби або фізичних дефектів. Професор А.В. Магльований визначає поняття здоров’я, як стан, що характеризується нормальним внутрішньо-системним функціонуванням організму та мозку, як потенційного базису індивідуума і адекватним системно-середовищним проявом особистості. Виділяє три види здоров’я: фізичне – це стан організму, при якому інтегральні показники основних фізіологічних систем лежать в межах фізіологічної норми і адекватно змінюються при взаємодії людини з довкіллям; психічне – це стан мозку, при якому його вищі відділи забезпечують адекватну інтелектуальну, емоційну і свідомо-вольову взаємодію із середовищем; соціальне – це стан вищих відділів мозку, структура інформаційних моделей яких забезпечує адекватні морально-соціальні прояви особистості, тобто особистісно-середовищна поведінка за умови її адекватної моральної поведінки.

На здоров’я людини впливають різні фактори: воно приблизно на 50% залежить від способу життя, на 20% - від стану навколишнього середовища і лише на 8,5% - від суто медичних факторів [22; 25].

Сучасні проблеми здоров’я ще більш загострились у несприятливих економічних і екологічних умовах України, яка в значній мірі потерпіла

внаслідок аварії на ЧАЕС. Особливе занепокоєння фахівців викликають проблеми здоров'я молоді – майбутнього нашої країни [9; 39].

Обмеження рухової активності в останній час пандемії коронавірусу, призвело до зниження функціональних можливостей організму людини. Синдром або гіпокінетична хвороба – це комплекс функціональних та органічних змін і хворобливих симптомів, які розвиваються в результаті неузгодженості діяльності окремих систем та організму в цілому із навколишнім середовищем.

Заняття фізичною культурою позитивно впливають на всі ланки рухового апарату, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін пов'язаних з віком та гіподинамією [18]. Підвищується мінералізація кісткової тканини й утримання кальцію в організмі, збільшується приток лімфи до суглобних хрящів і міжхребетних дисків, що є добрим засобом профілактики остеопорозу та остеохондрозу; вдається загальмувати розвиток вікових змін фізіологічних функцій організму. Всі дані свідчать про неоцінений позитивний вплив фізичної культури на організм людини, покращення її емоційно-психологічного стану [3; 8; 15; 19].

В сучасній фаховій літературі достатня увага надається руховій активності різних верств населення, яка визначається й обумовлюється сукупністю рухової діяльності людини в побуті, процесі навчання, праці, під час дозвілля [10; 43; 45].

Студентська молодь – це особлива соціальна група, об'єднана певними віковими межами, специфічними умовами навчання, праці і життя. Сучасна українська наука має значний доробок вивчення різноманітних проблем навчання і відпочинку студентів [8; 12].

За даними Міністерства охорони здоров'я у 2023 році рівень захворюваності студентів становив 565 випадків на 1000, на диспансерному обліку налічувалось 204 студенти на кожну тисячу. Відзначалося, що стійка тенденція зростання показника середньої тривалості одного випадку непрацездатності може свідчити про те, що весь комплекс факторів способу

життя і соціально-гігієнічних умов життєдіяльності та навчання у вищому навчальному закладі не забезпечує оптимізації стану здоров'я студентів. Сучасна Україна має наступні показники захворюваності: майже 90% учнів, студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50% - незадовільну фізичну підготовку.

У місті Луцьку за останні декілька років збільшилась кількість захворювань молоді на 30%. Майже дві третини юнаків не можуть бути призвані до ЗСУ, що потребують лікування та оздоровлення. Цей факт має безпосереднє відношення до занять спортивно-оздоровчої спрямованості, бо саме ці заняття на сьогоднішній день є найефективнішими для зміцнення здоров'я, без значних економічних затрат [8].

Важливою умовою ефективного рухового режиму студентів є дотримання раціональних норм рухової активності [19].

Раціональна норма рухової активності – це такий її обсяг, який забезпечує зміцнення здоров'я та підвищення професійної працездатності людини [29].

У фаховій літературі наводяться різні рекомендовані тижневі обсяги рухової активності студентів. Автори пропонують свої варіанти фізкультурної активності, які мають спільні та відмінні риси. Названі обсяги коливаються від 10 до 15 годин. Молнар М.В., А.С. Іщенко, котрі рекомендують студентам виконувати щоденну ранкову гімнастику по 15 хв., 2 рази на тиждень по 1,5 год. займатися за навчальною програмою, 3 рази на тиждень тренуватися по 90 хв. з улюбленого виду спорту.

У проекті Національної Доктрини розвитку фізичної культури і спорту наголошується на тому, що тижневий обсяг рухової активності для студентів ЗВО повинен становити не менше 8-10 годин, оскільки такий обсяг фізичного навантаження забезпечує оздоровчий ефект, сприяє зменшенню захворюваності, а також дозволяє сформувати у них звичку до подальших систематичних занять фізичними вправами [34].

Висвітлюючи інші форми фізкультурної активності, Г.Є.Іванова [17], вважають за доцільне наявність у руховому режимі щоденних піших

прогулянок по 60-80 хв, а у вихідні дні рекомендують студентам їзду на велосипеді, ходьбу на лижах не менше 2-3 год. або участь у туристичних походах. З їх точки зору тижневий обсяг рухової активності повинен складати 12-15 год. Спеціалісти та практики рекомендують студентам 3 рази на тиждень по 60 хв. займатися самостійно, один раз на місяць брати участь у фізкультурно-оздоровчих заходах (дні здоров'я, туристичні походи), а участь у змаганнях 12 - разів на рік. Загальний обсяг тижневої активності не повинен бути меншим 10 годин [17; 21]. Окрім цих занять необхідно застосовувати всі засоби загартування: повітрям, водою, сонцем.

Вивчено середню рухову активність студентів і у кількості кроків на добу. Так, в період семестрових занять (8 місяців) вона складає 8000-11000 кроків, в екзаменаційний період (2 місяці) – 3000-4000 кроків, а в період канікул – 14000-19000 кроків. Очевидно, що рівень рухової активності студентів під час канікул відображає природну потребу в рухах, не обмежену навчанням. Виходячи з цього, можна відзначити, що рівень їх рухової активності в період семестрових занять складає 50-66%, в період екзаменів – 18-22% від біологічної потреби. Це свідчить про реально існуючий дефіцит рухів впродовж 10 місяців року. За даними автора, урочні заняття з фізичного виховання (2 рази на тиждень) в середньому забезпечують можливість рухів в обсязі 4000-7300 кроків, що не може компенсувати загальний дефіцит рухової активності за тиждень.

На жаль, у вихідні дні малорухливий спосіб життя домінує у великій кількості студентів, а руховий компонент складає менше 2% бюджету вільного часу. Необхідний для нормального функціонального стану час занять фізичними вправами повинен складати для юнаків 6-8 годин, дівчат 5-7 годин на тиждень. Решта часу повинна доповнюватися фізичною активністю в умовах побутової діяльності. Важливий фактор оптимізації рухової активності – самостійні заняття студентів фізичними вправами (ранкова гімнастика, мікропаузи в навчальний час із застосуванням вправ спеціальної спрямованості, щоденні прогулянки, походи вихідного дня та ін.) [8; 17].

Зазначені рекомендації носять орієнтовний характер. Кожен студент повинен організувати свій руховий режим індивідуально, але прагнути дотримуватися оптимальних обсягів фізичних навантажень.

Дані отримані при дослідженні великих контингентів людей різного віку і статі, з врахуванням фактору фізичної активності, переконують в ефективності занять фізичними вправами для профілактики захворювання і зміцнення здоров'я [17, 22].

Роль фізичної культури у вузах особливо зростає в сучасних умовах, коли напружене навчання і розвиток науки значно підвищують вимоги до фізичної підготовленості студентів їх здатності засвоювати нові знання. Систематичні заняття фізичною культурою і спортом вважаються важливим засобом зміцнення здоров'я студентів, активного відпочинку і збереження на довгий час працездатності [8; 25; 30].

Проблеми студентства були предметом уваги фахівців різних наукових напрямків. Так, у кінці ХХ ст. активно розроблялися проблеми університетської гігієни, що було обумовлено зростанням чисельності студентів і підвищенням рівня їх захворюваності, пов'язаного з інтенсифікацією навчального процесу у закладах вищої освіти [6; 8; 14].

Використання різноманітних видів фізкультурної діяльності сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, продовженню тривалості життя; забезпечує активне творче довголіття, організацію повноцінного дозвілля, боротьбу із шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей [8; 47].

Заняття фізичними вправами не завершують свій вплив на організм тим, що допомагають людині “вибратися” із нездорового стану. Після того, як організм “поборов” захворювання під впливом занять фізичними вправами, в ньому відбуваються інші зміни [11]. Тому слід розглядати два типи впливу фізичної культури на організм: лікувально-профілактичний і оздоровчий. За даними фахівців [6; 18; 31], фізична культура поєднує багато компонентів –

культуру рухової активності, загартування, дихання, харчування, масаж, використання факторів природи.

Оздоровчий і профілактичний ефект оздоровчої фізичної культури нерозривно пов'язаний з підвищенням фізичної активності посиленням функцій опорно – рухового апарату, активізацією обміну речовин [19].

Держава також приділяє увагу проблемам здоров'я молоді. В Законі України “Про фізичну культуру і спорт” висвітлено організаційні засади спортивно-оздоровчої діяльності у навчально-виховній сфері. Фізичне виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) включає:

- навчальні заняття професійно-прикладною фізичною підготовкою;
- факультативні заняття;
- фізичні вправи в режимі дня;
- тренувальні заняття в секціях спортклубів;
- масові фізкультурно-спортивні заходи [14].

Потенційні переваги спортивно-оздоровчих занять і досягнення міцного здоров'я та доброї фізичної форми визначаються тим, що завдяки цим заняттям студент, зокрема, може: справлятися, без надмірної втоми, із фізіологічними напруженнями студентського життя; активно відпочивати, отримуючи максимум задоволення; долати великі фізичні напруження, контролювати масу тіла; швидко відновлювати сили [16; 33].

Т.Ю.Круцевич [22], аналізуючи стан фізичного виховання студентів України, відзначала, що у більшості з них традиційно не формується потреба піклуватись про власне здоров'я. Ставлення до нього не змінюється і в дорослому житті, коли у його покращенні покладаються на діяльність лікувальних закладів і нехтують ефективними, економічно вигідними засобами оздоровлення, якими є фізичні вправи. Тому не дивно, що в Україні середня тривалість життя чоловіків становить 57 років, а середній вік жінок не досягає 70 років. За названим показником Україна посідає 54-те місце в світі (демографічний критерій розвинених країн досягає 76 років у чоловіків і 88 років у жінок) [22].

М. Дутчак [12], вивчаючи стан здоров'я молоді України стверджує, що молодь завищує оцінку стану свого здоров'я: 21,8% респондентів у віці 16-24 роки вважають своє здоров'я відмінним, а більша половина опитаних - 51,8% - добрим. Переважна більшість опитаної молоді не констатувала у себе наявності хронічних захворювань. Разом з цим, саме ця вікова група має найвищий показник простудних захворювань – 44,8%. Значно менша кількість респондентів зазначають у себе захворювання серцево-судинної системи (2,6%), опорно-рухового апарату (2,6%), дихальної системи (7,9%) та інших систем організму (5,3%). Все ж таки в цілому стан здоров'я молодих людей викликає занепокоєння, оскільки лише трохи більше половини респондентів 16-24 років (53,6%) відповіли, що за останні 12 місяців не хворіли.

У роботі А. Драйчука, М. Галайдюка, В. Романенка [10] подано інші результати досліджень стану здоров'я студентів. Відповідно до самооцінки, хорошим вважають своє здоров'я лише 44,2% опитаних, 32,9% - не дуже хорошим, 18,5% - оцінюють здоров'я як задовільне, майже кожний 20-й студент стверджує, що в нього погане здоров'я. Самооцінка стану свого здоров'я студентами значно відрізняється. Згідно цих даних до 90% студентів мають суттєві відхилення в стані здоров'я.

Серйозно зашкоджують здоров'ю студентської молоді шкідливі звички. Анкетування показало, що значна частина студентів досить терпимо ставиться до алкоголю –46,1%, до куріння – 39,1%, до наркоманії – 5,7%, проституції – 24%. Такий тривожний стан на думку авторів [10], вимагає доповнення системи заходів фізичного виховання такими, які спроможні позбавити студентів шкідливих звичок [30].

Не часто молоді люди задумуються над тим, що здоров'я – це мінливий стан, при погіршенні його значно знижується навчальна працездатність, загальний життєвий тонус, адаптація до впливу навколишнього середовища. Як свідчать результати анкетування за участю 1500 студентів, яке проводилось у Національному університеті фізичної культури, значимість здоров'я для студента суттєво підвищується на старших курсах, коли напружений

навчальний процес, інтенсивність навчання призводять до різних психологічних зрушень і захворювань. За даними досліджень в процесі навчання у ЗВО значно знижується рівень здоров'я студентів. Якщо умовно прийняти рівень здоров'я студентів I курсу за 100%, то на II курсі воно погіршилось в середньому до 91,1%, на III курсі – до 83,1%, на IV – до 75,8% [30].

Вивчення ціннісних орієнтацій студентів технічних З (більше 4000 чоловік) показало, що 74,2% респондентів вважають здоров'я “головною цінністю в житті”, 22,1% - вважають більш вагомими інші цінності (матеріальне становище, кар'єра), від котрих залежить рівень здоров'я і благополуччя, 3,5% - не задумуються над цим питанням [8; 22].

Студенти виділяють ряд факторів ризику по відношенню до здоров'я: зловживання алкоголем – 76,9%; куріння – 72,3%; недостатня рухова активність – 34,2 %; забруднення оточуючого середовища – 32,7 %; велике навчальне навантаження – 32,2 %.

Разом з цим, більше 74,7% студентів-юнаків регулярно курять і вживають слабоалкогольні напої, за останні роки значно збільшився відсоток студенток котрі курять (до 62,9%), багато з них вважають куріння засобом боротьби із зайвою вагою, стресовими ситуаціями, а також засобом для фізичного розслаблення. В фізкультурно-спортивній діяльності закладу практично не беруть участі більше 72% студентської молоді, надають перевагу іншим способам рухової активності, розвагам та проведенню вільного часу. Як наслідок цього, можна відзначити збільшення венеричних захворювань, кількості абортів, психічних розладів та інших негативних явищ, які прогресують у студентському середовищі [5; 7; 32].

Подальшими дослідженнями встановлено, що після отримання студентського статусу у молоді знижується фізична активність, частота і обсяг тренувальних навантажень, регулярність занять спортом; збільшується відсоток студентів, котрі поєднують навчання з роботою; знижується орієнтованість на здоровий спосіб життя, з'являється “мода” на куріння і вживання алкоголю.

Кількість курящих студентів збільшується до четвертого курсу в 7 разів, а вживаючих алкоголь – в 6 разів, кількість студентів з відхиленням в стані здоров'я до четвертого курсу збільшується більше ніж у два рази, порівняно з абітурієнтами. Якщо до групи “хворі” під час медичного обстеження було віднесено 24% абітурієнтів, то під час проведення першого медичного обстеження ця група зросла до 40%, а після другого до 52% від загальної кількості обстежених [5; 7; 34].

Таким чином, виявлено значне зростання кількості студентів із відхиленнями у стані здоров'я впродовж навчання у ЗВО [20; 26].

Вище наведене свідчить про нагальну необхідність активізації ролі ЗВО у проведенні фізкультурної роботи із студентами. Її оптимізацію у ЗВО Г.Є. Іванова пов'язує із підсиленням оздоровчого спрямування системи фізичного виховання студентів в реальних умовах закладу вищої освіти [17].

### **Висновки до 1 розділу**

Аналіз наукових досліджень та спеціальної літератури дає підстави стверджувати про те, що спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я студентів, які навчаються як у у закладах вищої освіти. Щороку, як свідчить практика, збільшується кількість студентів, котрі займаються у спеціальних медичних групах. Майже 90% молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість.

Виявлено значне зростання кількості студентів із відхиленнями у стані здоров'я впродовж навчання у ЗВО, що свідчить про нагальну необхідність активізації ролі ЗВО у проведенні фізкультурної роботи із студентами. Її оптимізацію впродовж освітнього процесу.

## РОЗДІЛ II

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Для реалізації мети та завдань роботи використовувались наступні методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної, правової і програмно-нормативної бази.
2. Педагогічне тестування.
3. Анкетування.
4. Педагогічне спостереження.
5. Організаційно-педагогічний експеримент.
6. Медико-біологічні методи.
7. Організаційний метод.
8. Математико-статистична обробка результатів дослідження.

#### Аналіз літературних джерел

Теоретичний аналіз та узагальнення літературних даних за темою роботи проводились з метою вивчення проблем фізичного виховання здобувачів освіти Комунального закладу вищої освіти «Луцького педагогічного коледжу» Волинської обласної ради. У процесі аналізу літературних джерел значна увага приділялась вивченню праць, присвячених питанням здоров'я студентів, їх мотивації до систематичних занять фізичними вправами, організації фізичного вихання у ЗВО. Були проаналізовані нормативно-правові документи, які регламентують фізкультурно-спортивну діяльність у вищій школі. В процесі роботи, було проаналізовано понад п'ятдесят науково-методичних джерел і документів, частина з яких включена у список літератури. Отримані і проаналізовані дані джерельної бази дозволили встановити загальну тенденцію змін стану здоров'я сучасної молоді, її фізичної підготовленості, що дало можливість детально визначити подальший хід нашої роботи.

**Педагогічне тестування** включало комплекс методик визначення фізичної підготовленості студентів. Вона оцінювалась за результатами семи контрольних вправ, передбачених “Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України”, результати яких свідчать про стан розвитку фізичних якостей:

- Біг 2000 м. (дівчата), 3000м. (юнаки) – характеризує загальну витривалість;
- Біг 100 м. – характеризує швидкість;
- Човниковий біг (4 x 9) – характеризує спритність;
- Згинання і розгинання рук в упорі лежачи – характеризує силу;
- Нахил тулуба вперед з положення сидячи – характеризує гнучкість;
- Піднімання в сід за 1 хвилину – характеризує силу черевних м’язів та м’язів спини;
- Стрибок у довжину з місця – характеризує “вибухову силу”.

Для отримання об’єктивного уявлення про виконання вправ, що оцінюються в різних одиницях (секунди, хвилини, сантиметри, кількість разів) ми переводили отримані значення в бали відповідно до таблиць Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України [33].

Якісну оцінку фізичної підготовленості ми визначали за сумою балів семи показників. При цьому оцінка витривалості, згідно Державних тестів, вираховувалась із коефіцієнтом 2 (табл.2.1).

Таблиця 2.1

### Шкала оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Якісна оцінка рівня фізичної підготовленості
36 – 40	Високий	Відмінно
26 – 35	Вищий за середній	Добре
18 – 25	Середній	Задовільно
12 – 17	Нижчий за середній	Незадовільно
8 – 11	низький	Погано

**Анкетування** в ході магістерського дослідження проводилось двічі. Перше – з метою вивчення спортивно-оздоровчих потреб студентів, та рівня їх задоволення в умовах ЗВО. Для його проведення була обрана репрезентативна група студентів, кількісний склад якої визначався за методикою В.І. Паніотто [34]. У число респондентів увійшли здобувачі освіти Комунального закладу вищої освіти «Луцького педагогічного коледжу» Волинської обласної ради, які представляли різні спеціальності.

Підготовка анкетування і всі етапи його проведення базувалися на сучасних вимогах теорії і практики. З метою забезпечення якості отриманої інформації, анкети конструювались у відповідності з психологічними особливостями респондентів.

При розробці анкети застосовувались різноманітні типи запитань: закриті, напівзакриті, відкриті, запитання-меню.

**Педагогічне спостереження** проводилося упродовж всього експерименту. Об'єктом спостереження були здобувачі освіти Комунального закладу вищої освіти «Луцького педагогічного коледжу» Волинської обласної ради. Спостереження велося за виконанням юнаками та дівчатами запропонованої нами експериментальної програми, яка була впроваджена у навчальний процес. Під час проведення досліджень здійснювалось вивчення індивідуальних можливостей студентів, в ході виконання розділів програми.

**Організаційно-педагогічний експеримент**, який було передбачено у дослідженні, включав два аспекти. Організаційний: в рамках якого було утворено нову організаційну структуру – Навчальний спортивно-оздоровчий центр. Даний центр проводив із студентами заняття з обраних видів спорту у позанавчальний час, здійснював зв'язок між навчальними та позанавчальними формами занять, проводив пропаганду занять видами спорту на інші види діяльності, які мали за мету підвищити загальний обсяг рухової активності студентів. В ході організаційного експерименту були делеговані додаткові повноваження з активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах

ЗВО. Іншими структурними підрозділами в компетенції яких знаходиться названа діяльність.

Педагогічний аспект експерименту полягав у наступному: передбачених за розкладом на навчальних формах занять студенти експериментальної групи замість загально прийнятої ЗФП, займалися тренуваннями з видів спорту, які були обрані більшістю студентів в ході анкетування. Заняття проводились за спеціально удосконаленими програмами з волейболу, аеробіки та атлетичної гімнастики. У ході експерименту вивчалась фізична підготовленість, фізичне здоров'я студентів та вплив запропонованої організаційної форми організації на навчальний та позанавчальний процес фізичного виховання.

### **Медико-біологічні методи**

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я студентів, під час організаційно-педагогічного експерименту проводилась за методикою професора Г.Л. Апанасенка [33]. Методика передбачає визначення таких антропометричних показників:

- довжина тіла (см);
- маса тіла (кг);
- динамометрія кисті провідної руки (кг).

Згідно методики також вивчався стан серцево-судинної та дихальної систем.

- Частота серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв) пальпаторним методом.
- Артеріальний тиск крові (АТ сист., мм. рт. ст.) та діастолічний (АТ діастол., мм.рт.ст.) методом Короткова;
- Життєва ємність легень (ЖЄЛ, л) визначалась за допомогою водяного спірометра.

Індекс Руф'є: вимірювали ЧСС студента за 15с у положенні сидячи після 5хв. відпочинку (ЧСС<sub>1</sub>). Потім студент виконував 30 присідань за 45с і відразу підраховували ЧСС за перших 15с після навантаження (ЧСС<sub>2</sub>), студент при цьому сидів на стільці. Пізніше в останні 15с 1-ої хвилини відпочинку після навантаження (ЧСС<sub>3</sub>). Індекс Руф'є визначали за формулою:

$$IP = (4 \times (ЧСС_1 + ЧСС_2 + ЧСС_3) - 200) : 10 \text{ (в балах)}, \quad (2.1)$$

Таблиця 2.2

Значення індексу	Рівень працездатності
<3	Високий
4-6	Добрий
7-10	Посередній
11-15	Задовільний
>5	поганий

Життєвий індекс за формулою:

$$ЖІ = ЖЕЛ/маса тіла (мл/кг); \quad (2.2)$$

Індекс Кетле:

$$ІК = маса /довжину тіла (г/см) \quad (2.3)$$

Силовий індекс:

$$СІ = динамометрія кисті провідної руки / маса тіла x 100 (%) \quad (2.4)$$

Індекс Робінсона (подвійний здобуток):

$$ІЗ = ЧСС_{спок} x АТ_{сист}/100 (ум. од.) \quad (2.5)$$

Усі зазначені показники оцінювалися в балах. Додавши бали за всіма п'ятьма показниками і порівнявши отриманий результат зі шкалою таблиці (див. додаток К), визначався рівень фізичного здоров'я: низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній, високий.

**Показники захворюваності** вивчалися за даними медичних довідок про звільнення від занять фізичним вихованням.

**Організаційний метод.** В ході дослідження розроблялися шляхи організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів, яка передбачала побудову структури та визначення змісту діяльності кожного структурного підрозділу.

**Методи математичної статистики**

Отримані результати проаналізовані за допомогою загальноприйнятих методів варіаційної статистики з розрахунком середніх величин окремих показників та стандартного відхилення. Для статистичної перевірки гіпотез про достовірність розбіжностей використовувався  $t$  – критерій Стюдента для зв'язаних і незв'язаних вибірок; при перевірці достовірності за основу був прийнятий 5-% рівень значущості.

## **2.2. Організація дослідження**

Поставлена мета і завдання дослідження визначили послідовність проведення всіх робіт у наступних пов'язаних між собою етапах.

Перший етап (жовтень 2024 р. – березень 2025р.) – проведено аналіз літературних джерел і нормативно-правових документів (теоретичний розділ роботи); розроблено анкету, удосконалені і деталізовані програми з видів спорту, складено проект вибірки і визначено об'єкт і предмет дослідження, уточнені мета і завдання дослідження. Проведено констатуючий педагогічний експеримент. Вивчалась динаміка показників фізичної підготовленості здобувачів освіти.

У дослідженні брали участь здобувачі освіти першого – другого курсів Комунального закладу вищої освіти «Луцького педагогічного коледжу» Волинської обласної ради, які віднесені за станом здоров'я до основної медичної групи. Загальна кількість студентів складала 192 чоловік, серед них 92 – дівчини і 100 – юнаків.

На цьому ж етапі проводилось соціологічне опитування студентів першого та другого років навчання. Загальна кількість розповсюджених серед студентів анкет склала 210 примірників. З них придатними для обробки виявились 177, які заповнили 86 юнаків та 91 дівчина.

Учасники опитування представляли різні спеціальності. На заняттях з фізичного виховання всі вони входили до групи загальної фізичної підготовки. Їх вік в середньому становив: на першому курсі – 17,5 років, на другому курсі –

18,5. Анкета включала 21 питання Отримані результати опитування були математично обраховані.

Другий етап (березень 2025 – вересень 2025 р.): Розроблено та впроваджено шляхи організації системи фізичного виховання, що дали змогу покращити ефективність навчального та позанавчального процесу. На цьому ж етапі проводився формуючий організаційно-педагогічний експеримент з метою вивчення впливу нової системи організації фізичного виховання на рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я студентів. Було сформовано контрольну групу студентів, яка займалася за базовою програмою загальною фізичною підготовкою та експериментальну, яка займалася за програмами з видів спорту. Контрольна група поділялася на дві підгрупи: в одній займалися дівчата, у другій – юнаки. Експериментальна група поділялася на чотири підгрупи. До першої входили юнаки-волейболісти, до другої – юнаки, які займалися атлетичною гімнастикою, до третьої – дівчата-волейболістки. Четверту групу складала дівчата, які займалися аеробікою. Усього до експерименту було залучено 192 особи. Підгрупи були сформовані за однаковими показниками оцінки фізичної підготовленості.

Третій етап (вересень – листопад 2025 р.) Проведено опитування студентів контрольної та експериментальної груп, яке дало змогу виявити їх ставлення до запропонованих шляхів організації спортивно-оздоровчої діяльності здобувачів освіти Луцького педагогічного коледжу.

### РОЗДІЛ ІІІ

## СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ У ЛУЦЬКОМУ ПЕДАГОГІЧНОМУ КОЛЕДЖІ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

### 3.1. Характеристика показників фізичної підготовленості та змісту спортивно-оздоровчих потреб студентів

Аналізуючи динаміку показників РФП впродовж навчання можна зазначити, що пік зменшення кількості студентів із високим РФП припадає у юнаків – на другий семестр навчання, а у дівчат – на третій. Саме тоді кількість студентів із високим РФП зменшується майже у двічі.

Упродовж перших трьох семестрів навчання виявлено також поступове зменшення кількості студенток із вищим за середній РФП, а у четвертому семестрі спостерігається зменшення зазначеної кількості майже у двічі. Аналогічні результати виявлені також у юнаків третього семестру навчання.

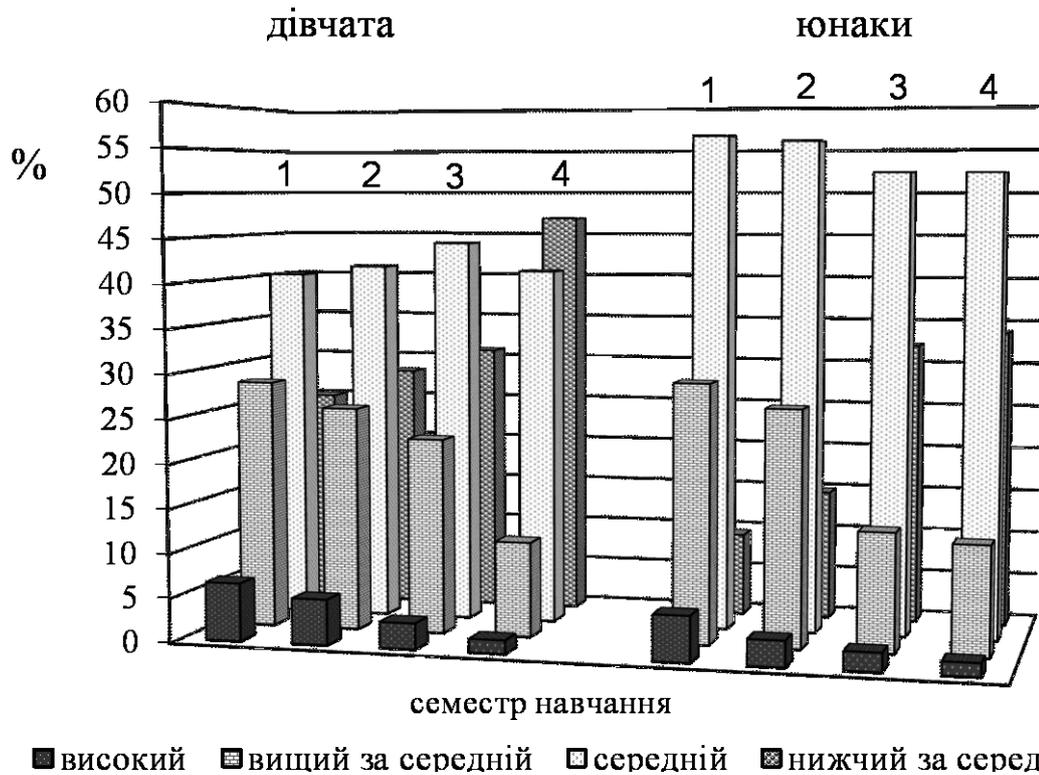


Рис. 3.1. Узагальнені показники розподілу студентів за рівнем фізичної

підготовленості на різних семестрах навчання ( $\bar{X}$ , %)

Протягом двох років навчання не виявлено суттєвих змін у кількісних характеристиках груп студентів із середнім РФП. Кількість юнаків з названим РФП до закінчення другого курсу поступово зменшились на 4,1%. До третього семестру виявлено поступове збільшення групи дівчат з середнім РФП - на 3,8%. Разом з тим, у четвертому семестрі тенденція до збільшення припинилась. Кількість дівчат із названим РФП зменшилась, повертаючись до показників першого року навчання (рис. 3.1.).

Кількість дівчат із нижчим за середній РФП на першому курсі, майже у тричі перевищує кількість юнаків з аналогічним рівнем фізичної підготовленості. Спостерігається поступове збільшення кількості студентів обох статей із названим РФП упродовж двох років навчання. Разом з тим, найбільш суттєве поповнення цієї групи припадає на другий та третій семестри. На другому семестрі навчання їх кількість збільшилась майже у двічі, а на третьому – у тричі.

Результати дослідження динаміки РФП студентів свідчать про його погіршення впродовж чотирьох семестрів навчання у закладі вищої освіти.

Отже, проведений нами констатуючий експеримент, з метою дослідження рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти педагогічного коледжу свідчить про недостатній рівень розвитку фізичних якостей у юнаків та дівчат на першому курсі навчання і подальше його погіршення впродовж другого року навчання у закладі вищої освіти.

Недостатній РФП та відсутність тенденції до його підвищення впродовж студентського життя, на нашу думку, обумовлюється низькою якістю фізичного виховання як у середній, так і у вищій школі, активізацією шкідливих звичок у студентські роки, відсутністю стійкої мотивації до систематичних занять. Це свідчить про нагальну необхідність змін традиційної системи проведення навчальних занять фізичним вихованням у ЗВО.

Порівняння відповідей на запитання анкети містило пропозиції щодо заходів, які, на думку респондентів, сприятимуть покращенню змісту занять фізичним вихованням (табл. 3.1). Респонденти обох статей насамперед

запропонували замінити традиційний зміст занять. Другою за значущістю пропозицією опитаних є необхідність запровадити заняття за вибором. Наступними пропозиціями у юнаків та дівчат є: заміна навчальної форми занять на факультативну та розширення теоретичного розділу. Респонденти-дівчата пропонують також покращити умови проведення занять та збільшити їх кількість. Найменша кількість опитаних вважає за необхідне проводити їх більш цікаво.

Таблиця 3.1

Відповіді респондентів про заходи щодо покращення навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ (%)

Зміст заходів	Семестри навчання						Загальна кількість відповідей	
	2 семестр		3 семестр		4 семестр			
	юн	дів	юн	дів	юн	дів	юн	дів
Покращити умови проведення занять	16,0	21,5	10,2	14,6	16,8	20,0	14,3	18,7
Збільшити кількість занять	18,7	12,2	20,5	16,3	14,4	13,1	17,8	13,8
Розширити теоретичний розділ	14,7	15,2	23,0	22,0	21,7	11,2	19,7	14,3
Замінити навчальну форму на факультативну	29,3	12,7	34,7	15,9	24,0	14,3	29,3	14,3
Замінити зміст занять	45,3	51,8	39,7	47,5	44,5	38,7	43,2	46,0
Запровадити заняття за вибором	41,3	21,9	37,2	27,3	39,8	31,2	39,4	26,8
Проводити заняття більш цікаво	17,3	14,0	19,2	11,0	20,5	12,5	19,0	12,5
Інше	5,3	3,8	3,8	8,5	8,4	5,0	5,8	5,8

Узагальнення відповідей респондентів з приводу доцільного змісту занять фізичним вихованням у здобувачів освіти виявило, що майже половина опитаних обох статей вважають доцільними заняття улюбленим видом спорту. Біля 20% юнаків і дівчат бажають займатись відповідно ЗФП та різними видами спорту. Незначна кількість юнаків вважають доцільними заняття ППФП та

різними видами спорту. Також незначна кількість дівчат назвали пріоритетними заняття ЗФП і ППФП. (табл. 3.2).

Отже, найбільша кількість як юнаків, так і дівчат вважають доцільним на обов'язкових навчальних заняттях з фізичного виховання займатися улюбленим видом спорту.

Таблиця 3.2

Пропозиції респондентів з доцільного змісту занять фізичним вихованням у Луцькому педагогічному коледжі ( %)

Семестри навчання	Стать	Варіанти відповідей					
		Різними видами спорту	Одним видом спорту	ЗФП	ППФП	Важко відповісти	Інше
Другий	юн	14,7	37,3	18,7	14,7	10,7	3,9
	дів	15,2	40,0	18,9	8,8	11,4	5,7
Третий	юн	12,8	41,0	15,4	12,9	11,5	6,4
	дів	18,2	45,1	15,8	4,9	12,2	3,8
Четвертий	юн	14,4	42,1	20,0	15,7	6,0	1,8
	дів	21,2	46,3	13,2	8,7	8,0	2,6
Загальна к-ть відповідей	юн	14,0	40,1	18,0	14,4	9,4	4,1
	дів	18,2	43,8	16,0	7,5	10,5	4,0

У запропонованих анкетах студентами було зазначено бажаний для кожного із них вид спорту. Найбільша кількість дівчат бажають займатися аеробікою та волейболом. Більшість юнаків приваблюють заняття атлетичною гімнастикою та волейболом.

На даний час структура організації фізичного виховання у ЗВО включає в себе спортивні, основні і спеціальні групи, а позанавчальна програма передбачає заняття улюбленим видом спорту у платних групах, які організовані у вечірній час.

Наше соціологічне дослідження виявило значну кількість студентів, які бажають займатися улюбленим видом спорту, але не всім студентам вигідний час занять та доступна комерційна основа. Тому запровадження занять улюбленим видом спорту у навчальний час, на нашу думку, підвищить інтерес

до обов'язкових занять з фізичного виховання, частоту їх відвідування та сприятиме покращенню рівня фізичної підготовленості студентів.

### **3.2. Вплив активізації спортивно-оздоровчої діяльності на фізичне здоров'я студентів**

У законі України “Про фізичну культуру і спорт” наголошується на тому, що одним із основних завдань фізичної культури і спорту є постійне підвищення рівня здоров'я кожного громадянина України і в тому числі – студентської молоді [51].

На сьогоднішній день окреслилась тенденція щодо погіршення стану здоров'я студентів, які навчаються у закладах вищої освіти і відвідують заняття з фізичного виховання, обсяг яких становить чотири години на тиждень. З кожним роком, як свідчить практика, збільшується кількість студентів котрі займаються у спеціальних медичних групах. Проте саме сьогоднішні студенти – це майбутнє нашої країни, майбутні фахівці, які повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, але й бути здоровими, фізично витривалими і мати високу працездатність.

Зазначені тенденції спонукали нас до вивчення кількості пропущених занять з фізичного виховання студентами контрольних і експериментальних груп за даними журналів реєстрації відвідування занять з фізичного виховання.

Результати дослідження дають підстави стверджувати, що студенти експериментальних груп більш систематично відвідували навчальні заняття ніж досліджувані контрольних груп. Так, юнаки експериментальних груп волейболу і атлетичної гімнастики в середньому у 2,5 рази менше днів на рік пропускають заняття з фізичного виховання через хворобу, а ніж їх колеги із контрольної групи. У студентів експериментальних груп пропуски занять були переважно до 6 днів (40,7-43,7%), а у студентів контрольної групи – понад 7 днів (48,5%) Найбільша кількість юнаків-волейболістів 31,2 % пропускали із-за хвороби не більше трьох днів протягом року (табл. 3.3).

У дівчат за час експерименту зареєстровано аналогічні показники. Не пропускали заняття через хворобу у 5-7 разів більше студенток експериментальних груп ніж контрольної. Натомість майже у чотири рази більше студенток контрольної групи, порівняно із дівчатами експериментальних груп, пропускали більше 9 днів по хворобі протягом навчального року.

Це досить переконливо свідчить про ефективність нової системи організації спортивно-оздоровчої діяльності у технічному фаховому коледжі, яка позитивно вплинула на стан здоров'я студентів та сприяла зростанню відвідуваності занять фізичним вихованням у експериментальних групах.

Таблиця 3.3.

Пропущені студентами заняття у Луцькому педагогічному коледжі через хворобу під час організаційно-педагогічного експерименту

Кількість занять	Юнаки			Дівчата		
	КГ n=32, %	ЕГ волейболу, n=32 %	ЕГ атлетичної гімнастики, n=32 %	КГ n=32 %	ЕГ волейболу n=32 %	ЕГ аеробіки n=32 %
Систематично відвідують	9,4	18,8	25,0	3,1	15,6	21,8
до 3 днів	12,5	31,2	28,2	15,7	28,2	28,2
від 4-6 днів	9,3	12,5	12,5	18,8	21,8	25,0
від 7-9 днів	28,2	18,8	9,3	15,6	18,8	12,6
більше 9 днів	20,3	9,3	12,5	23,4	7,8	6,2

За час організаційно-педагогічного експерименту нами також вивчено вплив запропонованої моделі організації фізичного виховання на фізичне здоров'я студентів технічному фаховому коледжі, яке визначалося за методикою професора Г. Л. Апанасенко [3]. Аналіз результатів дослідження показників фізичного здоров'я здобувачів освіти у технічному фаховому коледжі контрольних і експериментальних груп до і по завершенню організаційно-педагогічного експерименту свідчить про їх високу інформативність.

Так, показники ваго-ростового індексу Кетле (табл. 3.4 ) свідчать, що у юнаків і дівчат контрольних і експериментальних груп показники співвідношення маси тіла до його довжини є досить високими і мають вищий за середній і високий рівні. Це вказує на те, що у зазначеного контингенту досліджуваних співвідношення маси тіла до його довжини є пропорційним, що є суттєвим для загального рівня їх здоров'я. Після завершення організаційно-педагогічного експерименту, у всіх досліджуваних групах юнаків і дівчат не виявлено жодних достовірних змін за цим показником фізичного здоров'я. Імовірно це пов'язано із віковою антропометричною сформованістю їх організму.

Порівнюючи результати показника життєвого індексу у контрольних і експериментальних групах до і по завершенню організаційно-педагогічного експерименту виявлено, що майже у всіх групах студентів достовірних змін також не відбулось. Їх кількісні показники залишились на середньому та вищому за середній рівнях фізичного здоров'я.

Лише в групі дівчат, що на обов'язкових заняттях з фізичного виховання займалися аеробікою відбулися достовірні ( $p \leq 0,05$ ) зміни життєвого індексу. Це природно, оскільки заняття аеробікою сприяють розширенню функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем [62].

За час експерименту значно підвищили рівень свого здоров'я студенти експериментальних груп за показниками силового індексу. Так, до експерименту показники силового індексу у юнаків усіх груп були на середньому рівні від 67,28 % до 70,00 %. Після завершення експерименту у групах юнаків, які займались волейболом і атлетичною гімнастикою відбулися достовірні ( $p \leq 0,05$ ) зміни у їх силових показниках. Студенти цих груп суттєво покращили свої силові якості і показники силового індексу у групі волейболу та атлетичної гімнастики зріс до вищого за середній рівень, відповідно: з 66,6 % до 73,9 % та з 70,00 % до 81,90 %. У групі ЗФП юнаків достовірних змін показників силового індексу не виявлено ( $p > 0,05$ ). Як і до експерименту вони залишились на середньому рівні. Отже, заняття за вподобанням сприяли більш

ефективному зростанню рівня фізичного здоров'я за показником силового індексу, ніж традиційний зміст занять фізичним вихованням. Досягнуті результати силового індексу є наслідком систематичних занять улюбленим видом спорту цих студентів.

У групах дівчат виявлено схожі зміни, як і у юнаків. До початку експерименту дівчата і експериментальних і контрольних груп мали рівень силового індексу нижчий за середній. Проте, по його завершенню у експериментальних групах, де дівчата займались волейболом і аеробікою, показники силового індексу достовірно ( $p \leq 0,05$ ) зросли до вищого за середній рівень (до 57,1 % та 57,2 % відповідно). У контрольній групі, де дівчата займалися ЗФП, цей показник фізичного здоров'я залишився на вихідному рівні без достовірних змін.

Показники резерву і економічності серцево-судинної системи студентів за індексом Робінсона упродовж експерименту змінилися до кращого у студентів і контрольних, і експериментальних груп. Проте зміни були статистично не достовірними ( $p > 0,05$ ) у групі атлетичної гімнастики та у групі студенток, що на заняттях з фізичного виховання займалися волейболом.

Одним із найважливіших критеріїв високої фізичної працездатності є повернення організму до норми після дозованого навантаження.

Таблиця 3.4

Зміни у показниках фізичного здоров'я студентів за час організаційно-педагогічного експерименту

Групи $\bar{X}, m$	Індекс Кетле		Життєвий індекс		Силовий індекс		Індекс Робінсона		Якість процесів відновлення	
	До екс	Після екс	До екс	Після екс	До екс	Після екс	До екс	Після екс	До екс	Після екс
<b>ЮНАКИ</b>										
КГ	390,5 ±18,6	395,5 ±16,6	56,9 ±4,9	56,8 ±4,5	68,3 ±10,3	70,5 ±7,6	78,5 ±6,4	81,0 ±6,8	141с ±0,6	152с ±0,4
t	1,02		0,90		1,59		2,14*		0,31	
ЕГволейболу	368,4 ±22,3	370,3 ±21,3	59,1 ±6,2	59,2 ±4,5	66,6 ±9,2	73,9 ±7,1	79,2 ±8,1	81,52 ±7,1	179 с ±0,4	159 с ±0,6
t	1,76		0,38		5,24*		2,11*		2,05*	
ЕГ атлет. гімна.	400,3 ±20,3	401,7 ±17,2	57,6 ±4,6	57,7 ±4,3	67,0 ±9,8	73,9 ±9,3	78,65 ±6,49	79,27 ±5,15	172 с ±0,4	158 с ±0,5
t	0,48		0,90		4,39*		1,14		3,11*	
<b>ДІВЧАТА</b>										
КГ	324,2 ±16,1	323,4 ±17,5	56,2 ±4,7	56,9 ±4,8	49,2 ±5,2	48,4 ±6,2	78,9 ±14,2	80,6 ±7,8	179 с ±0,64	181 с ±0,56
t	0,58		0,22		0,52		2,43*		1,28	
ЕГволейболу	323,2 ±21,6	321,9 ±15,7	57,6 ±6,1	57,8 ±4,7	49,5 ±12,8	57,1 ±4,3	80,9 ±6,3	82,5 ±8,2	170 с ±0,4	152 с ±0,3
t	1,25		0,31		4,91*		1,75		3,68*	
ЕГаеробіки	323,5 ±15,6	322,5 ±17,5	56,1 ±4,7	58,5 ±4,6	48,8 ±10,1	57,2 ±3,4	78,8 ±7,05	80,8 ±7,00	174 с ±0,4	168 с ±0,5
t	0,47		2,35*		6,37*		2,08*		2,86*	

Примітки: 1) t критичне – 2,04, при  $p \leq 0,05$ ; 2) \* - показники у яких за час організаційно-педагогічного експерименту відбулися достовірні зміни

За цим показником у певній мірі визначається рівень тренуваності організму людини. Як свідчать, результати дослідження показники фізичної працездатності досліджуваних юнаків і дівчат до експерименту знаходились в межах нижчого за середній рівня. Після завершення експерименту достовірно ( $p \leq 0,05$ ) покращився час відновлення після дозованого навантаження у всіх експериментальних групах юнаків і дівчат. У студентів обох контрольних груп цей важливий показник стану фізичного здоров'я залишився без достовірних змін. Отже, результати організаційно-педагогічного експерименту переконливо свідчать, що у студентів експериментальних груп відбулися позитивні зміни показників рівня фізичного здоров'я за силовим індексом та якістю процесів відновлення після фізичного навантаження, а у студенток, які займалися аеробікою, ще й за життєвим індексом.

Порівняння показників рівня фізичної працездатності (за індексом Руф'є) членів контрольних і експериментальних груп до і після організаційно-педагогічного експерименту свідчить про значні розбіжності. Зазначимо, що до експерименту у всіх групах не виявлено жодного студента з високим рівнем працездатності (табл. 3.5.).

У контрольних групах дівчат та юнаків не виявлено жодного студента з названим рівнем фізичної працездатності і після експерименту. Натомість, у членів всіх експериментальних груп дівчат і юнаків, порівняно з показниками до експерименту, рівень фізичної працездатності дещо зріс і з'явилися студенти, у яких зафіксовано високий рівень фізичної працездатності (від 3,2 до 6,3%).

Внаслідок запровадженої організації спортивно-оздоровчої роботи зросла також кількість студентів з добрим рівнем фізичної працездатності за показником індексу Руф'є як у контрольних, так і в експериментальних групах. Проте у експериментальних групах, які займалися волейболом і атлетичною гімнастикою ці зміни більш виражені.

Таблиця 3.5.

## Рівень фізичного здоров'я студентів за показниками індекса Руф'є

Група	Рівні фізичної працездатності									
	Високий		Добрий		Посередній		Задовільний		Поганий	
	до експ %	після експ. %	до експ %	після експ %	до експ %	після експ. %	до експ %	після експ. %	до експ %	після експ %
<b>ДІВЧАТА</b>										
КГ	0	0	6,2	9,4	37,6	43,8	50,0	40,6	6,2	6,2
ЕГ волейболу	0	3,2	6,2	21,8	31,2	34,4	53,2	34,4	9,4	3,2
ЕГ аеробіки	0	6,2	9,4	12,5	34,4	43,7	46,8	34,4	9,4	3,2
<b>ЮНАКИ</b>										
КГ	0	0	6,2	9,4	31,2	34,3	59,4	53,1	3,2	3,2
ЕГ волейболу	0	6,3	12,5	21,9	31,2	34,3	53,1	37,5	3,2	0
ЕГ атлет. гімнастика	0	3,2	6,2	9,4	18,8	62,4	65,6	21,8	9,4	3,2

У експериментальній групі дівчат (волейболу) їх кількість з названим рівнем після експерименту зросла більше ніж у тричі, а у групах юнаків, які займалися волейболом і атлетичною гімнастикою – у два рази. У обох контрольних групах їх кількість збільшилась тільки на 3,2%. Близькі за величиною зміни кількісного складу студентів із посереднім рівнем фізичної працездатності за час експерименту виявлено у всіх групах.

Слід наголосити, що кількість студентів і студенток контрольних груп з “поганим” рівнем фізичної працездатності залишилася на тому ж рівні, що й до експерименту, а серед тих, хто займався на заняттях з фізичного виховання обраним видом спорту зменшилася у три рази.

Впроваджена у навчальний процес ЗВО нова організація спортивно-оздоровчої роботи зі студентами сприяла збільшенню кількісного складу студентів експериментальних групах з високим, добрим і посереднім рівнями фізичної працездатності, за рахунок істотного зменшення кількісного складу студентів із задовільним і поганим рівнями фізичної працездатності.

### **3.3 Зміни рівня фізичного здоров'я студентів за час організаційно-педагогічного експерименту**

Аналіз отриманих результатів (табл. 3.6.) свідчить про те, що до початку організаційно-педагогічного експерименту переважна більшість юнаків і дівчат контрольних і експериментальних груп мали нижчий за середній (від 34,4 до 50,0%) та середній (від 21,7 до 40,6%) рівні фізичного здоров'я. Значна кількість учасників експерименту мала низький рівень фізичного здоров'я (від 9,3 до 25,0%). Найменшу частку склали ті, хто мав вищий за середній рівень фізичного здоров'я (від 6,2 до 12,5%). Лише у контрольній групі юнаків до цієї групи входило 18,7% обстежених.

По закінченні організаційно-педагогічного експерименту у всіх його учасників відбулися позитивні зміни у стані здоров'я, але у студенток та студентів експериментальних груп вони були більш вираженими (табл. 3.6.).

Порівняльний аналіз змін рівнів фізичного здоров'я студенток контрольної та експериментальної (волейбол) груп (рис. 3.1.) переконливо свідчить, що за час експерименту серед тих, що займалися волейболом стало значно більше дівчат з середнім та вищим за середній рівнями фізичного здоров'я, ніж серед дівчат контрольної групи.

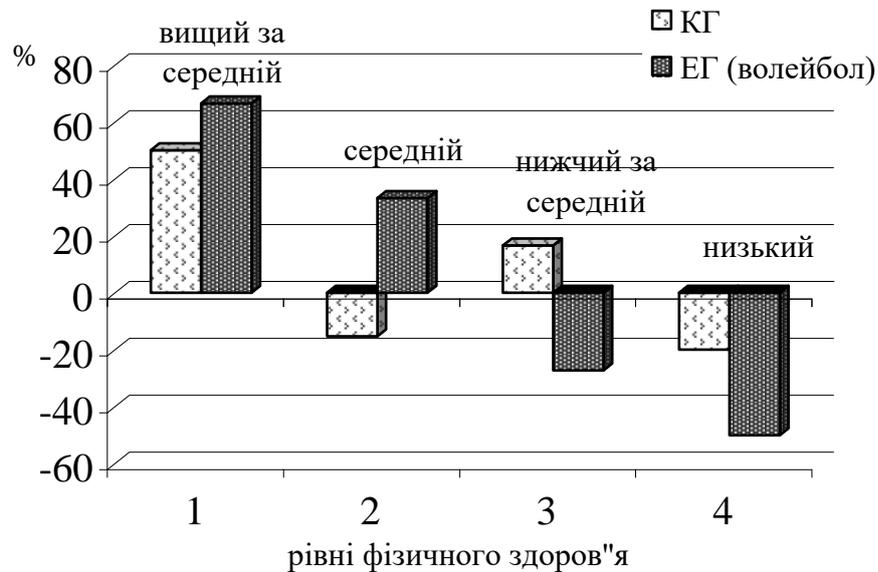
Так приріст кількості студенток із вищим за середній рівнем фізичного здоров'я у експериментальній групі (волейбол) склав 66,7%, а у контрольній – 50%. Ще переконливіші дані за середнім рівнем фізичного здоров'я: серед студенток контрольної групи їх кількість зменшилась на 15,4%, а серед студенток експериментальної групи їх кількість зросла на 33,3%.

Таблиця 3.6.

Оцінка фізичного здоров'я студентів до початку та після завершення організаційно-педагогічного експерименту

Група	Рівні фізичного здоров'я											
	вищий за середній			середній			нижчий за середній			низький		
	до експ. %	після експ. %	зміни за час експ %	до експ. %	після експ. %	зміни за час експ %	до експ. %	після експ. %	зміни за час експ %	до експ. %	після експ. %	зміни за час експ %
<b>ДІВЧАТА</b>												
КГ ЗФП	6,2	9,4	50,0	40,6	34,4	-15,4	37,5	43,7	16,7	15,6	12,5	-20,0
ЕГ волейболу	9,4	15,6	66,6	31,3	46,8	33,3	34,4	25,0	-27,3	25,0	12,5	-50,0
ЕГ аеробіки	12,5	21,7	75,0	28,1	43,8	55,5	50,0	28,2	-43,8	9,4	6,2	-33,3
<b>ЮНАКИ</b>												
КГ ЗФП	18,7	18,7	0,0	21,7	28,1	28,6	43,7	40,6	-7,1	15,6	12,5	-20,0
ЕГ волейболу	6,2	18,7	200,0	34,4	50,0	45,5	46,9	28,1	-40,0	12,5	3,1	-25,0
ЕГ атл. гімн.	6,2	15,6	133,3	34,4	46,8	36,4	46,9	31,3	-33,3	12,5	6,2	-50,0

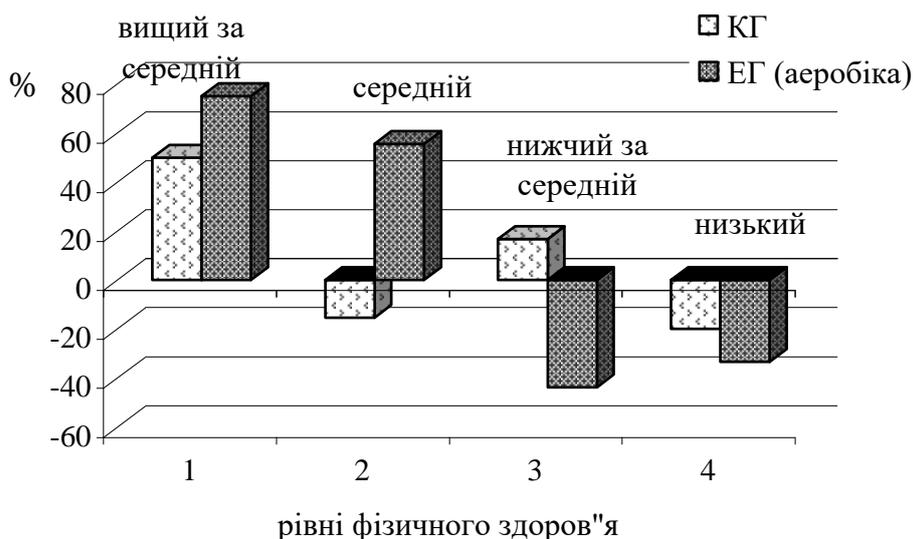
Серед студенток експериментальної групи стало значно менше таких, які мали нижчий за середній (на 27,3%) та низький (на 50,0%) рівні фізичного здоров'я. Натомість в контрольній групі зменшилась лише кількість студенток з низьким рівнем фізичного здоров'я (на 20,0%), а з нижчим за середній практично адекватно зросла (на 16,7%).



**Рис. 3.1** Зміни чисельного складу студенток із різними рівнями фізичного здоров'я у контрольній та експериментальній (волейбол) за час експерименту

Отже, в експериментальній групі ми бачимо чітко виражену тенденцію до зменшення кількості студенток з низьким і нижчим за середній рівнями фізичного здоров'я і адекватного зростання їх кількості з середнім та вищим за середній рівнями фізичного здоров'я. В контрольній групі спостерігаємо хвилеподібні зміни зменшення кількості студенток із низьким рівнем фізичного здоров'я і зростання їх кількості з нижчим за середній і знову зменшення кількості студенток з середнім і зростання із вищим за середній рівнем фізичного здоров'я.

Аналогічні результати дає порівняльний аналіз змін у рівнях фізичного здоров'я студенток контрольної групи та експериментальної групи з аеробіки (рис. 3.2).



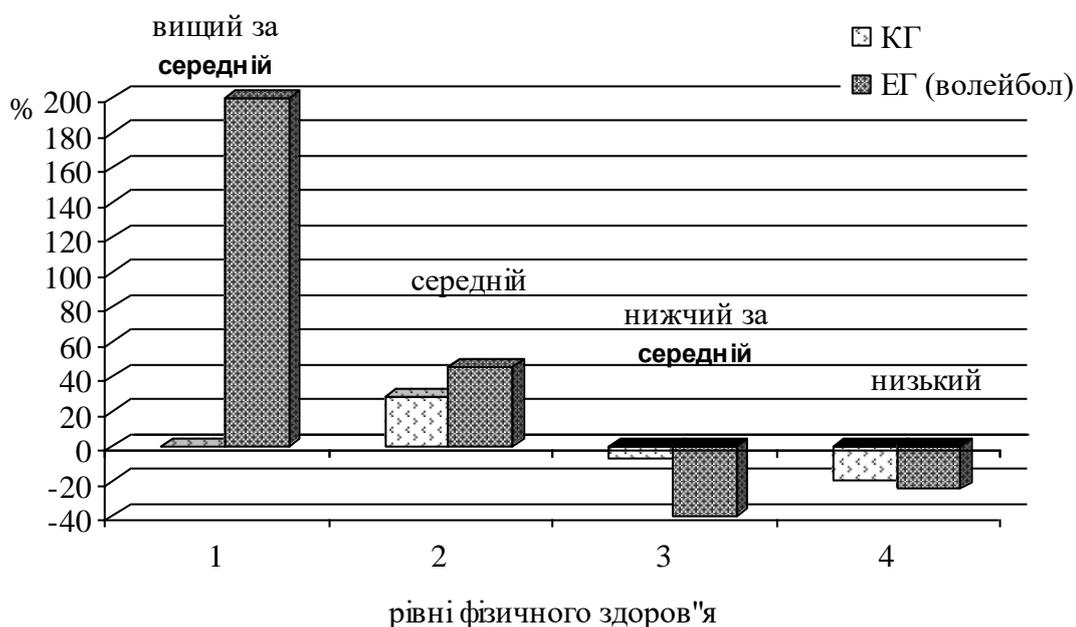
**Рис. 3.2** Зміни чисельного складу студенток із різними рівнями фізичного здоров'я у контрольній та експериментальній (аеробіка) групах за час експерименту

Кількість студенток експериментальної групи з вищим за середній рівнем фізичного здоров'я зросла на 75,0%, тоді як серед досліджуваних контрольної групи – лише на 50,5%. Студенток експериментальної (аеробіка) групи з середнім рівнем фізичного здоров'я стало по закінченні організаційно-педагогічного експерименту на 55,5% більше, а серед студенток контрольної групи їх кількість зменшилася на 15,4%. Серед студенток експериментальної групи аеробіки, значно зменшилася кількість тих, хто мав нижчий за середній (на 43,8%) та низький (на 33,3%) рівні фізичного здоров'я. Серед студенток контрольної групи ми спостерігаємо незначне зменшення кількості лише тих, хто мав низький рівень фізичного здоров'я. На відміну від контрольної групи в експериментальній групі дівчат, що займалися аеробікою так як і в експериментальній групі з волейболу ми бачимо значне зменшення упродовж експерименту кількості осіб з низьким та нижчим за середній рівнем фізичного здоров'я і адекватне збільшення з середнім та вищим за середній рівнями фізичного здоров'я.

Отже, отримані результати досить переконливо свідчать про вищу результативність впливу занять аеробікою та волейболом на покращення рівня

фізичного здоров'я, ніж традиційні заняття з фізичного виховання, що спрямовані на загальну фізичну підготовку.

Згідно із програмою дослідження юнакам були запропоновані в навчальний час заняття волейболом та атлетичною гімнастикою. Порівняльний аналіз змін рівнів фізичного здоров'я юнаків контрольної та експериментальної (волейбол) груп (рис. 3.3.), свідчить, що серед тих, що займалися волейболом за час експерименту стало значно більше юнаків із середнім та вищим за середній рівнями фізичного здоров'я, а ніж серед юнаків контрольної групи.



**Рис. 3.3.** Зміни чисельного складу студентів із різними рівнями фізичного здоров'я у контрольній та експериментальній (волейболу) групі за час експерименту

Приріст кількості юнаків із вищим за середній рівень фізичного здоров'я у експериментальній (волейбол) групі складав 200,0%, в той час як в контрольній – 0,0%. Серед юнаків контрольної групи із середнім рівнем фізичного здоров'я, їх кількість збільшилася на 28,6%. Більш виражені позитивні зміни у студентів експериментальної групи відбулися і за нижчим за середній та низьким рівнем фізичного здоров'я. Покращили стан свого здоров'я за час експерименту 25,0% тих юнаків, котрі мали низький його рівень та 40,0% тих, котрі мали нижчий за середній

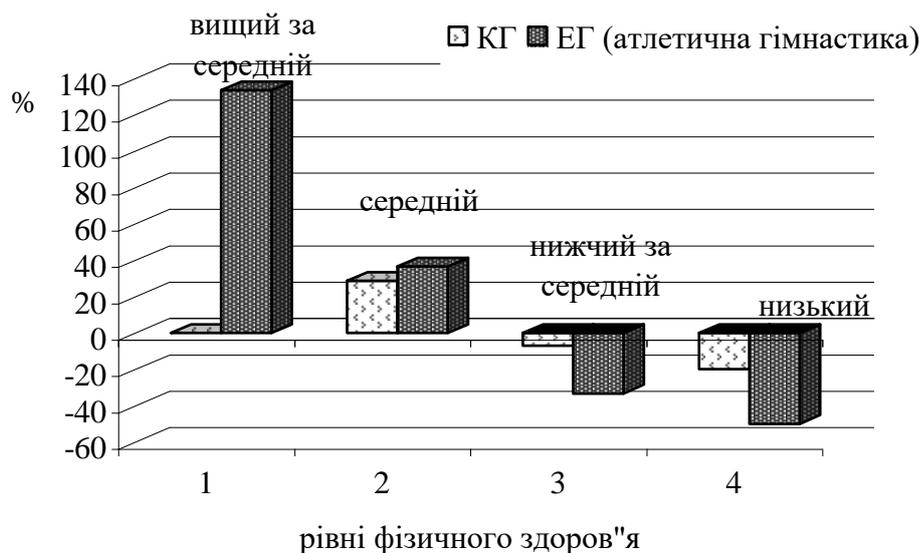
рівень фізичного здоров'я, а серед юнаків контрольної групи лише на 20,0 і 7,1% відповідно.

Отже, в експериментальній групі волейболу та контрольній ми бачимо тенденцію до зменшення кількості юнаків з низьким та нижчим за середній рівнями фізичного здоров'я. Проте більш виражена тенденція спостерігається в експериментальній групі з волейболу.

Аналогічні результати дає порівняльний аналіз змін у рівнях фізичного здоров'я юнаків в контрольній групі та експериментальній групі атлетичної гімнастики (рис. 3.4).

Кількість юнаків у групі атлетичної гімнастики з вищим за середній рівнем фізичного здоров'я зросла на 133,3%, тоді як в контрольній групі цей показник після експерименту залишився без змін і склав 0,0%. Юнаків з середнім рівнем здоров'я в експериментальній (атлетична гімнастика) групі по закінченні організаційно-педагогічного експерименту стало більше на 36,4%, а у контрольній - на 28,6%.

Серед юнаків експериментальної (атлетична гімнастика) групи значно зменшилася кількість тих, хто мав нижчий за середній (на 33,3%) та низький (на 50,0%) рівні фізичного здоров'я. Серед юнаків контрольної групи із зазначеними рівнями ми спостерігаємо аналогічну тенденцію, але менш виражену. На відміну від контрольної групи в експериментальній групі юнаків, що займалися атлетичною гімнастикою так як і в експериментальній групі з волейболу ми бачимо значне зменшення упродовж експерименту кількості осіб з низьким та нижчим за середній рівнями фізичного здоров'я і адекватне збільшення з середнім та вищим за середній рівнями фізичного здоров'я.



**Рис. 3.4.** Зміни чисельного складу студентів із різними рівнями фізичного здоров'я у контрольній та експериментальній (атлетична гімнастика) групах за час експерименту

Отже, результати експерименту переконливо свідчать, що заняття обраним видом спорту в процесі обов'язкових занять з фізичного виховання за розкладом мали значно вищий позитивний вплив на стан фізичного здоров'я як студентів так і студенток. За час експерименту в цілому серед студентів експериментальних груп кількість осіб з середнім та вищим за середній рівнями фізичного здоров'я зросла на 42,7% та 118,7%, а серед студентів контрольних груп на 13,2% та 25% відповідно.

### **3.4. Ставлення здобувачів освіти у Луцькому педагогічному коледжі до системи організації спортивно-оздоровчої роботи**

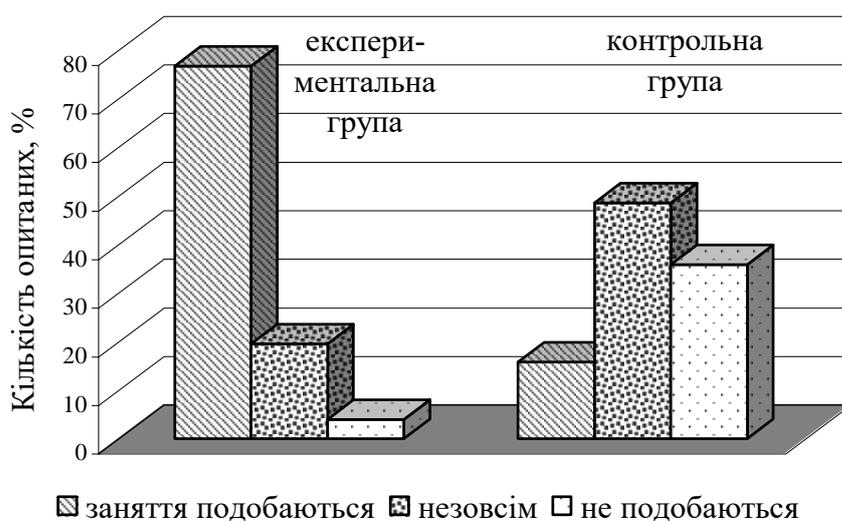
В ході організаційно-педагогічного експерименту аналізувалося ставлення студентів експериментальної та контрольної груп до нової системи організації навчального процесу з фізичного виховання та рівень задоволення їх потреб.

Завдання дослідження не вимагали розподілу студентів-респондентів на декілька експериментальних груп. Нас цікавили результати опитування, тих які займалися фізичним вихованням за новою системою організації навчального процесу, у порівнянні з відповідями студентів, які продовжували займатися

традиційним змістом. Тому результати опитування аналізуються і порівнюються у двох групах респондентів: експериментальній і контрольній.

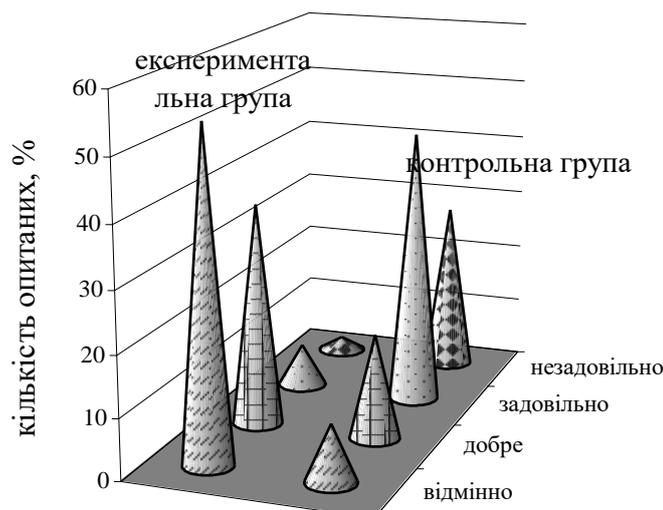
На обов'язкових заняттях з фізичного виховання 76,6% студентам подобається займатися за новою системою організації занять. Не зовсім задоволені такими заняттями 19,5% респондентів експериментальної групи, а 3,9% студентів зазначили, що нововведення в заняття з фізичного виховання їм не подобаються (рис. 3.5).

У групі студентів, які займалися за базовою програмою виявлено інші результати. Подобуються заняття з фізичного виховання традиційного змісту лише п'ятій частині студентів. Майже половині опитаних – частково подобуються заняття загальною фізичною підготовкою, а більше ніж третині респондентів вони не подобуються.



**Рис. 3.5. Рівень задоволення студентів контрольної та експериментальної груп змістом занять з фізичного виховання**

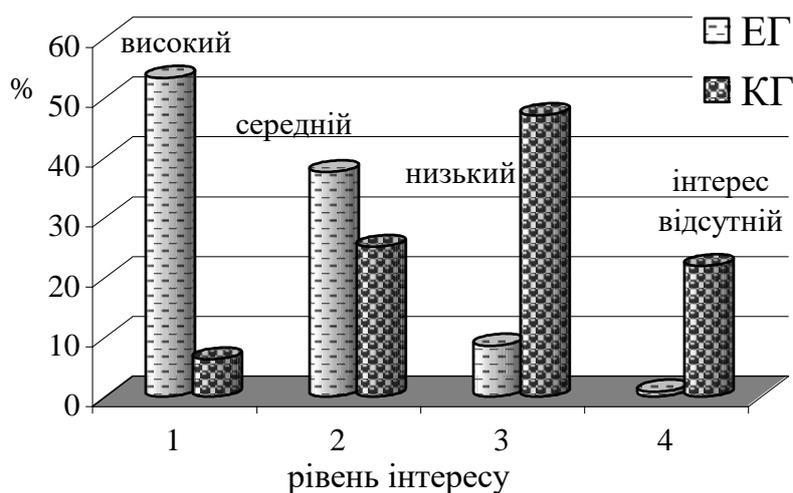
Відповіді студентів щодо оцінки змісту занять фізичним вихованням в експериментальній та контрольній групах носять аналогічний характер. В експериментальній групі половина опитаних оцінюють новий зміст занять на “відмінно” та ще третина респондентів вважає, що зміст занять заслуговує оцінки “добре”.



**Рис. 3.6. Оцінка змісту занять з фізичного виховання за відповідями респондентів контрольної та експериментальної груп**

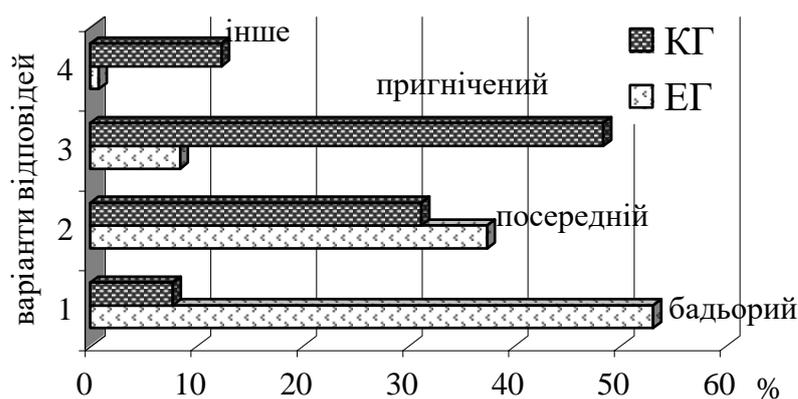
Найменша кількість студентів експериментальної групи оцінює їх задовільними та незадовільними оцінками. Натомість більшість студентів контрольної групи вважають зміст занять з фізичного виховання лише задовільним або не задовільним. На “добре” та “відмінно” зміст занять за традиційною системою оцінили тільки 18,5% та 9,4 респондентів відповідно.

У процесі опитування визначено також рівень інтересу студентів обох груп до занять фізичним вихованням (рис. 3.7). Виявлено, що зацікавленість до занять в експериментальній групі значно вища, а ніж у контрольній. Понад 90% студентів експериментальної групи мають високий та середній рівні інтересу до занять фізичним вихованням. У контрольній групі зазначені рівні декларували менше третини опитаних. Необхідно зазначити, що у п'ятій частині респондентів контрольної групи інтерес до занять відсутній та майже половина студентів вважають його низьким.



**Рис. 3.7. Визначення респондентами контрольної та експериментальної груп рівня інтересу до занять фізичним вихованням**

Ставлення до занять, значною мірою визначається тим, який вплив вони справляють на настрій студентів. В експериментальній групі переважає кількість студентів, які на заняттях з фізичного виховання мають бадьорий настрій. У порівнянні із відповідями респондентів контрольної групи, їх виявлено більше у сім разів (рис. 4.8).



**Рис. 3.8. Відповіді респондентів контрольної та експериментальної груп про настрій на заняттях фізичним вихованням**

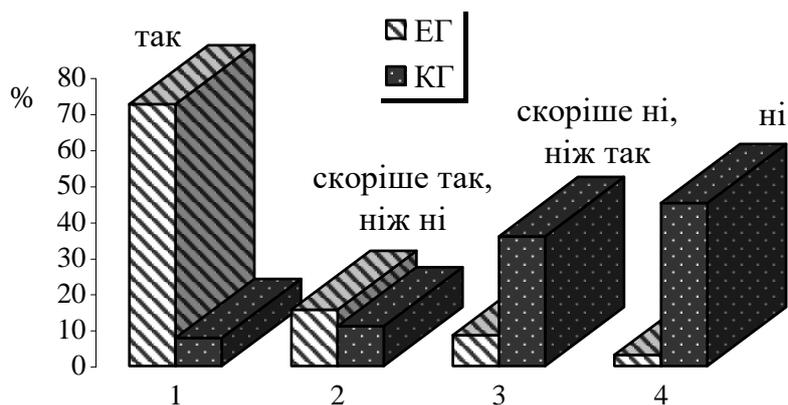
Майже однакова кількість студентів в обох групах називає свій настрій на заняттях посереднім. Разом з тим, 48,5% студентів контрольної групи мають пригнічений настрій під час занять фізичним вихованням

На питання “Який емоційний стан виникає у Вас на заняттях фізичним вихованням?” відповіді респондентів обох груп розподілились по різному. Позитивні емоції засвідчили 47% студентів експериментальної групи, не визначені – 29,7% опитаних. Подвійні емоції на заняттях фізичним вихованням спостерігаються у 18,7% студентів, та негативні емоції – у 4,6%.

Позитивні емоції у членів контрольної групи, на відміну від студентів експериментальної, виявлені тільки у 7,8% студентів, не визначені – у 26,6%, подвійні – у 23,4 %, а негативні емоції на заняттях фізичним вихованням має найбільша кількість респондентів – 42,2%. На варіанти відповідей даного питання хотілося б дати пояснення. Позитивні емоції виникають тоді коли є надія на задоволення потреби, коли потреба не задовольняється проявляються негативні емоції. Невизначені – виникають під час нової, незнайомої ситуації, подвійні емоції виникають тоді коли в один і той же час людина може випробовувати протилежні відчуття .

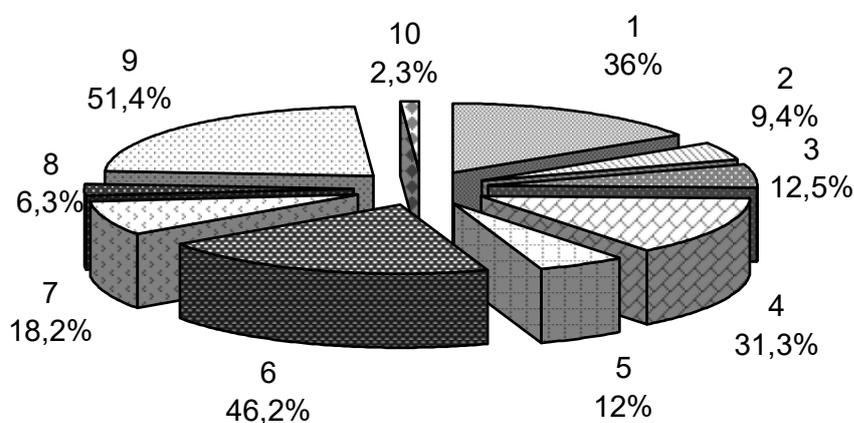
У десять разів більше студентів експериментальної групи порівняно із контрольною, бажають продовжувати займатися фізичним вихованням за новою системою організації занять з фізичного виховання. Лише 3,2% опитаних студентів експериментальної групи не хотіли б у подальшому займатися за новим змістом занять. в той же час серед студентів контрольної групи майже 90% не висловили в ході опитування бажання продовжувати займатися на заняттях з фізичного виховання загальною фізичною підготовкою (рис. 3.9).

В ході дослідження проаналізовано мотиви, які спонукають студентів відвідувати заняття фізичним вихованням. Респонденти контрольної та експериментальної груп дали відповіді різні.



**Рис. 3.9.** Розподіл студентів контрольної та експериментальної груп за варіантами відповідей про бажання у подальшому відвідувати заняття оновленого змісту

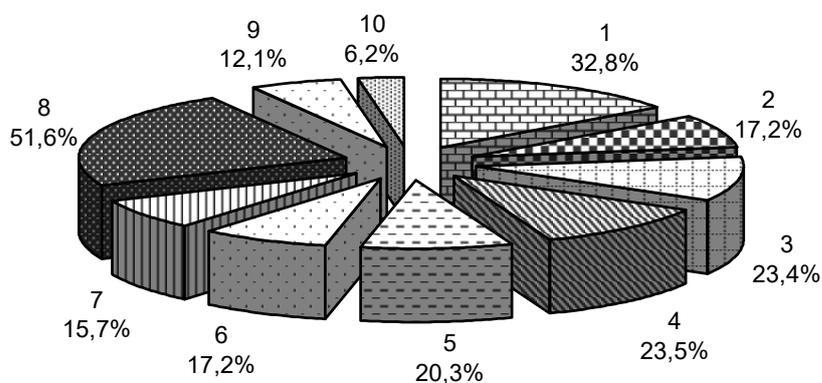
Студенти експериментальної групи найважливішими мотивами відвідування занять назвали: спортивні досягнення студентів-спортсменів, формування гарної статури; зміцнення та збереження здоров'я; підвищення працездатності та покращення настрою (рис. 3.10).



**Рис. 3.10.** Мотиви студентів експериментальної групи, які спонукають відвідувати заняття з фізичного виховання

*Примітки:* варіанти відповідей 1 – зміцнення та збереження здоров'я; 2 – зняття втоми; 3 – активізація розумової діяльності; 4 – підвищення працездатності; 5 – виховання вольових якостей; 6 – формування гарної статури; 7 – покращення настрою; 8 – отримання залікової оцінки; 9 – спортивні досягнення студентів-спортсменів; 10 – інше.

Так, студенти контрольної групи у числі найважливіших мотивів зазначили: отримання залікової оцінки; активізація розумової діяльності; зміцнення та збереження здоров'я (рис. 3.11).



**Рис. 3.11. Мотиви студентів контрольної групи, які спонукають їх відвідувати заняття з фізичного виховання**

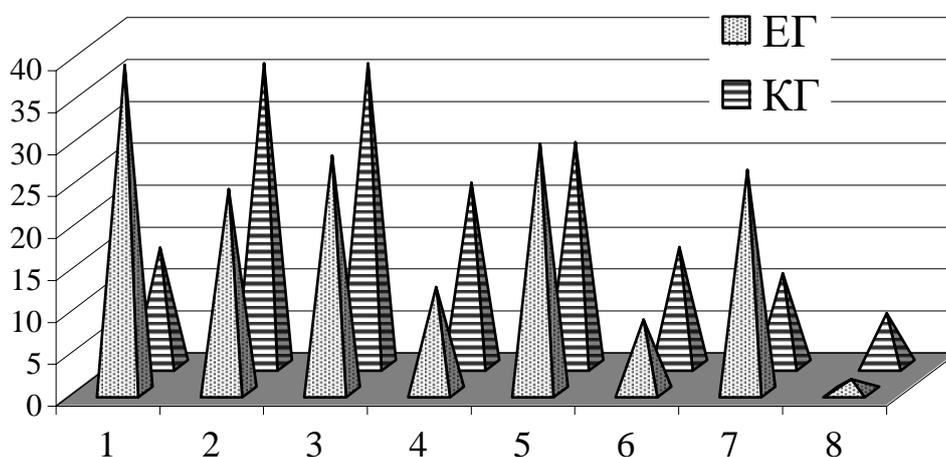
*Примітки: варіанти відповідей 1 – зміцнення та збереження здоров'я; 2– зняття втоми; 3 – активізація розумової діяльності; 4 – підвищення працездатності; 5 – виховання волевих якостей; 6 – формування гарної статури; 7 – покращення настрою; 8 – отримання залікової оцінки; 9 – спортивні досягнення студентів-спортсменів; 10 - інше.*

Основними заняттями, яким студенти експериментальної групи віддають перевагу на дозвіллі, респонденти назвали: заняття спортом, перегляд телепередач, читання літератури, заняття за комп'ютером та відвідування змагань. Аналогічними заняттями на дозвіллі займаються студенти контрольної групи, лише меншою популярністю у них користуються заняття спортом та відвідування змагань (рис. 3.12).

Необхідно зазначити, що студенти експериментальної групи частіше займаються спортом у позанавчальний час. Постійно займаються 25,8% опитаних, рідко та дуже рідко – 20,3% та 29% відповідно. Не займаються спортом у позанавчальний час 24,9% опитаних студентів.

У контрольній групі виявлено найменшу кількість респондентів які постійно відвідують заняття спортом, така ж кількість опитаних відвідує їх рідко. Дуже рідко

26,6% студентів названої групи займаються спортом та найбільша їх кількість – 51,5% не вважає за потрібне у позанавчальний час займатися спортом.



**Рис. 3.12. Відповіді респондентів контрольної та експериментальної груп про заняття на дозвіллі**

*Примітки: варіанти відповідей: 1 – займаюсь спортом; 2- читаю літературу; 3 – дивлюсь телепередачі; 4 – граю в азартні ігри; 5 – замаюсь за комп'ютером; 6 – ходжу в гості; 7 – відвідую спортивні змагання; 8 – інше.*

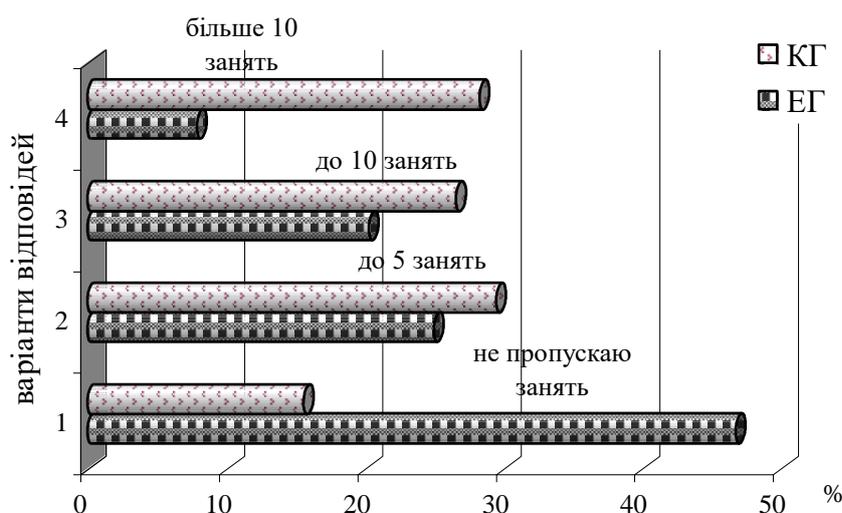
За результатами опитування встановлено, що 32% студентів експериментальної групи постійно беруть участь в спортивно-оздоровчих заходах, які проводяться у вищому навчальному закладі. Рідко та дуже рідко їх відвідують 14,0 та 23,4% респондентів відповідно. Ніколи не беруть участі у названих заходах 28,3% опитаних із експериментальної групи.

У студентів контрольної групи виявлено інші результати анкетування. Постійно беруть участь у спортивно-оздоровчих заходах навчального закладу 20,3% опитаних, рідко та дуже рідко – 18,7% та 30% відповідно. Не залучена до участі у названих заходах така ж кількість студентів, як і в експериментальній групі – 28,3%.

Звертає увагу на себе і той факт, що більше респондентів експериментальної групи, на відміну від студентів контрольної групи, цікавляться спортивною інформацією у теле-радіо передачах, газетах. Їх кількість перевищує число опитаних контрольної групи, які відповіли аналогічно майже у два рази.

У ході опитування з'ясувалася систематичність відвідування обов'язкових занять з фізичного виховання. Майже половина опитаних експериментальної групи не пропускали заняття з фізичного виховання через хворобу. До п'яти та десяти занять попускала четверта частина респондентів та найменша їх кількість пропускає більше десяти занять через хворобу.

Значно менша кількість студентів контрольної групи зазначила в анкетах систематичне відвідування занять. Інші варіанти відповідей (рис.4. 13) набрали при аналізі анкет майже однакову кількість.



**Рис. 3.13. Відповіді респондентів про систематичність відвідування занять з фізичного виховання**

Отже, аналіз результатів опитування свідчить про те, що студенти експериментальної групи дали більш високу оцінку, ніж студенти контрольної групи новому змістові навчального процесу у вищому навчальному закладі.

Заняття з фізичного виховання за новою системою організації у педагогічному фаховому коледжі мають кращий вплив на рівень інтересу, настрої та емоційний стан студентів на заняттях. Бажання і систематичність відвідування респондентами експериментальної групи занять з фізичного виховання та їх участь у спортивно-оздоровчих заходах свідчить про суттєві результати формування позитивного ставлення до занять. У більшості студентів, які на обов'язкових заняттях займалися загальною фізичною підготовкою, аналогічних показників не виявлено.

### **Висновки до III розділу**

Упродовж перших трьох семестрів навчання виявлено також поступове зменшення кількості студенток із вищим за середній РФП, а у четвертому семестрі спостерігається зменшення зазначеної кількості майже у двічі.

Протягом двох років навчання не виявлено суттєвих змін у кількісних характеристиках груп студентів із середнім РФП. Кількість юнаків з названим РФП до закінчення другого курсу поступово зменшились на 4,1%. До третього семестру виявлено поступове збільшення групи дівчат з середнім РФП - на 3,8%. Разом з тим, у четвертому семестрі тенденція до збільшення припинилась. Кількість дівчат із названим РФП зменшилась.

Отримані результати досить переконливо свідчать про ефективність нової системи організації спортивно-оздоровчої діяльності у педагогічному коледжі, яка позитивно вплинула на стан здоров'я студентів та сприяла зростанню відвідуваності занять фізичним вихованням у експериментальних групах.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Численні дослідження виявили низький рівень стану здоров'я студентів Луцького педагогічного коледжу, їх рухової активності, фізичної підготовленості, інтересу до занять з фізичного виховання. Відсутність сформованої потреби студентів у систематичних заняттях фізичними вправами та байдуже ставлення до навчального процесу вимагають змін в організації фізичного виховання у ЗВО, сутність яких повинна зводитися до формування фізичної культури особистості. У навчальному процесі доцільно відмовитися від примусового змісту фізичного виховання і звернутися до особистості студента, його інтересів і потреб у сфері фізичного і духовного виховання.

2. Дослідження показників фізичної підготовленості здобувачів освіти у педагогічному коледжі:

- вихідний рівень фізичної підготовленості студентів на першому курсі недостатній;
- стан фізичної підготовленості студентів протягом навчання у педагогічному коледжі погіршується (кількість студентів з високим рівнем фізичної підготовленості до закінчення другого курсу року навчання значно зменшується, а з нижчим за середній рівнем – зростає майже до 50%);
- необхідні організаційні зміни у системі навчальних і позанавчальних занять для забезпечення позитивного впливу на рівень фізичної підготовленості та здоров'я студентів.

3. Вивчення фізкультурно-оздоровчих потреб студентів дозволяє стверджувати, що провідним мотивом до занять фізичними вправами є бажання отримати залікову оцінку (56,3% відповідей респондентів). Набагато менша частка опитаних відвідує заняття з фізичного виховання з метою зміцнення здоров'я (21,2%).

4. Значна кількість опитаних (35,9%) дає негативну оцінку традиційному змістові навчальних форм занять фізичним вихованням і пропонує надати можливість займатися видами спорту за власним вибором (42,5%). Це, на їх думку,

сприятиме зростанню інтересу до навчальних занять, підвищенню рівня фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я.

5. Результати організаційно-педагогічного експерименту підтвердили доцільність утворення у педагогічному коледжі навчального спортивно-оздоровчого центру із секціями з видів спорту. Залучення студентів до занять видами спорту у позанавчальний час і можливість продовжувати їх у процесі обов'язкових занять з фізичного виховання у групах зі спортивною спрямованістю відіграли роль зв'язуючої ланки між навчальними та позанавчальними формами занять і підвищили обсяги рухової активності студентів.

6. Комплексний підхід до організації процесу фізичного виховання, покладений в основу запропонованої моделі, сприяв покращенню показників відвідування занять (на 20,3%), зменшенню пропусків занять через хворобу (на 70,7%), підвищенню рівня фізичної підготовленості (на 21,5% зросла кількість студентів з високим РФП і на 14,9% зменшилася кількість студентів із нижчим за середній РФП) та рівня фізичного здоров'я (зросла кількість студентів з вищим за середній РФЗ (на 18,0%), і на 7,0% знизилася кількість студентів з низьким РФЗ).

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. - Луцьк, 2000. - 19 с.
2. Бурень Н. Дозування фізичних навантажень студентів під час самостійних занять фізичним вихованням: Збірник наукових праць. – Луцьк, 2015. – С.197-200.
3. Ващенко М.М. Здоровий спосіб життя студентської молоді та шляхи його оптимізації. Збірник наукових статей II Міжнародної конференції “Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи”. – Дрогобич: Коло, 2023. – С.3-10.
4. Ведмеденко Б.Ф. Виховання інтересу: теорія, експеримент, методика занять: Монографія. – К.; Чернівці, 2002. – 468 с.
5. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 593 с.
6. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2025 року (затверджено Постановою Кабінету Міністрів України від 1 березня 2017 р. № 115) [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF>.
7. Деделюк Н.А. Організація масових фізкультурно-спортивних заходів з використанням національних традицій фізичного виховання . Навч. посіб. для студентів. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім.Лесі Українки, 2008. – 72с.
8. Деделюк Н.А, Ковальчук Н.М., Ващук Л.М., Томащук О.Г., Санюк В.І., Савчук С.А. Модель організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2018. № 1 (41). С. 29–35.
9. Динаміка інтересів, мотивацій та свідомого ставлення студентів до фізичного виховання / С.Костюк, П.Постовий, Л.Стайкіна та ін.//

- Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі ХХІ століття: національно-історичні, соціально-економічні, оздоровчо-профілактичні аспекти відродження: Тези доп. всеукр. наук.-практ. конф. – К., 2008. – С. 36-37.
10. Домашенко А.В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту. - ЛДІФК, Л. 2003. – 20 с.
11. Добровольська Н. Сучасні підходи формування рухових якостей на заняттях з фізичного виховання у студентів вузів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві /Зб. наук. праць. – Луцьк, 2012. Том 1. – С.193-195.
12. Дубогай О.Д, Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: Навч. посібник. – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 220с.
13. Дутчак М. Сучасна концепція кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту в Україні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 124–129. <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/223478>
14. Ольга Жданова, Любов Чеховська, Мирослава Данилевич. Молода Оптимізація діяльності фахівців щодо залучення населення до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2012. – Вип. 16, т. 2. – С. 81 – 87. Драчук А. Шляхи підвищення фізичної підготовленості студентської молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. – Луцьк, 2015. – С.212-215.
15. Закон України «Про вищу освіту» № **1556-VII** від 01.07.2014 [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
16. Закон України «Про освіту» № **2145-VIII** від 05.09.2017 [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.

- 17.Іванова Г.Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів: Автореф. дис .. канд. пед. наук. – Луцьк, 2000. – 21 с.
- 18.Канішевський С.М. Відтворення системи фізичного виховання студентів в Україні // Фізична підготовленість та здоров'я населення: Зб. наук. матеріалів Міжнар. наук. симпозіуму. – О., 2008. – С. 30-32.
- 19.Канішевський С.М. Здобутки і недоліки розбудови системи фізичного виховання в сфері освіти // Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі ХХІ століття: національно-історичні, соціально-економічні, оздоровчо-профілактичні аспекти відродження: Тези доп. всеукр. наук.-практ. конф – К.,2018. – С. 5-6.
- 20.Козіброцький С., Соловйов В., Окопний, А., Деделюк Н. Програмування фізичного виховання у закладах вищої освіти України в 30-х роках ХХ століття. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (3(59), 3–8. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-03-03-08>
- 21.Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ / Т. Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. – 393 с.
- 22.Круцевич Т.Ю. Основные направления совершенствования национальной системы физического воспитания молодежи // Олимпийский спорт и спорт для всех: Тезы V Междунар. науч. конгр., 2001. – С. 350.
- 23.Кутек Т.Б. Підвищення фізичної підготовленості студенток, які проживають в умовах радіаційного забруднення: Автореф. дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту. - ЛДІФК, Л. 2001. – 21 с.
- 24.Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. –К.; Вінниця: 2005, Ч. I. -123 с.
- 25.Кучеров І. До питання про концептуальні засади системи фізичного виховання // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: Тези доп. IV Міжнар. наук. конгр. - К., 2000. - С. 389.

- 26.Леко Б. диференціація фізичного виховання у ВНЗ – шлях до спорту для всіх. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук.праць за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ДСДАДМ (ХХІІІ), 2013. – С.101-102.
- 27.Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. - Луцьк, 1999. -19 с.
- 28.Магльований А.В. Законодавча та програмно-нормативна база як фактор розвитку фізичного виховання і спорту в системі вищих навчальних закладів освіти. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць. – Розділ 4. Удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді. – Рівне: Принт Хауз, 2011. – Вип.2. – С.275-335.
- 29.Молнар М.В. Оптимізація програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти України / М.В. Молнар, Е.М. Сивохоп // Збірник наукових статей ІІ Міжнародної конференції “Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи”. – Дрогобич: Коло, 2013. – С.57-63.
- 30.Мухін В.М. Фізична реабілітація.– К.: Олімпійська література, 2000. – 422 с.
- 31.Организация системы укрепления общественного здоровья: Концепция Г.Л. Апанасенко, В.О.Мовчанок, Л.Е. Меламент и др. – К., 1992. – 19 с.
- 32.Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. Посібник / О.М. Жданова, А.М. Тучак, В.І. Поляковський, І.В. Котова. – Луцьк: Вежа, 2000. – 248 с.
- 33.Основи науково-дослідної роботи у фізичній культурі [Текст] : навч. посіб. / С. П. Козіброцький, Н. О. Белікова, Н. А. Деделюк [та ін.]. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 228 с. (13,25 авторських аркушів, 2,65 авт. арк. – власний внесок)
- 34.Паниотто В.И. Качество социологической информации. – К.: Наукова думка, 1986. – С. 205.
- 35.Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. — Київ : Перша друкарня, 2021. — 672 с.

36. Положення про Всеукраїнський центр здоров'я "Спорт для всіх" / Затвердж. постановою Кабінету Міністрів України від 18 січня 2003 року № 49. – К., 2003.
37. Поташнюк Р.З. Соціально-економічна сутність здоров'я. – Луцьк, 1995. – 92 с.
38. Романенко В.В., Куц О.С. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів: Навч. посіб. – Вінниця: ВДПУ, 2003. - 132 с.
39. Савельєва С., Жевноватова М. Повышение уровня здоровья и работоспособности студенток вуза средствами плавательной подготовки // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: Тези доп. IV Міжнар. наук. конгр. - К., 2000. – С. 423.
40. Свіргунець Є.М. Деякі питання управління навчальним процесом з фізичного виховання // Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі. – III Всеукр. наук.-практ. конф: Республіканська зб. наук. пр., Донецьк. – 2001. – С.49.
41. Теория и методика физического воспитания // Под ред. Т.Ю. Круцевич. Учеб. для высш. учеб. завед. физ. воспитания и спорта. Т. 1. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 423 с.
42. Фалькова Н.І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей: Автореф. дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту. – ЛДІФК, Л., 2002. – 20 с.
43. Фізичне виховання: Базова навчальна програма для вищих закладів освіти України III-IV рівнів акредитації (Проект). – К., 2000. – 24 с.
44. Фотинюк В.Г. Інтегративний підхід у вирішенні завдань професійно-прикладної фізичної підготовки студентів / В.Г. Фотинюк // Збірник наукових статей II Міжнародної конференції "Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи". – Дрогобич: Коло, 2013. – С.359-364.

45. Чуб А.В. Фізичне виховання та оцінка фізичної підготовленості студентів спеціальної медичної групи. Фізична культура та здоров'я нації. Зб. наук. праць. – Київ-Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2016. – С.279-280.
46. Шандригось В.І. Викладання фізичного виховання студентів спеціального медичного відділення, відповідно до вимог Болонської конвенції. Збірник наук. статей III Міжнародної науково-практичної конференції “Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи”. – Дрогобич: Коло, 2015. – С.124-131.
47. Шляхи покращення ефективності занять з фізичної культури і спорту серед студентської молоді / Л.М. Остапчук, Р.Е. Савченко, А.А. Руснак, В.О. Ткач. // Роль фізичної культури в здоровому способі життя: Матеріали I Міжнарод. наук.-практ. конф. – Л., 1995.–С. 54-55.
48. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів // Навчальна книга. – Ч. 2. – Тернопіль, Богдан, 2002. – 248 с.
49. Штаничева Л.А. Структура мотивації фізического виховання студентів технічного вуза // Молодь і суспільство: проблеми фізичної культури молоді в період оновлення суспільства: Зб. наук. статей та матеріалів Всеукр. наук. конф. присвяч. 20-річчя незалежності України. – О., 2011. – Т. 3. – С. 52-54.
50. Щербина В.А., Операйло С.І. Фізична культура і біогуманітарна підготовка студентів вузів: Навч. пос. - К., 1995. 208 с.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### ШАНОВНІ ДРУЗІ!

Дослідження проводиться з метою вивчення спортивно-оздоровчих потреб студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, та рівня їх задоволення в умовах вищого навчального закладу. Просимо надати допомогу у його проведенні та відповісти на питання анкети.

Уважно прочитайте питання і запропоновані варіанти відповідей. Оберіть свій варіант і обведіть цифру біля нього або впишіть відповідь у зазначеному місці.

Нам не обов'язково знати Ваше прізвище, головне – Ваші відверті відповіді, які допоможуть у дослідженні.

1. Вік \_\_\_\_\_  
(напишіть)

2. Стать

2.1 жіноча    2.2 чоловіча

3. На якому курсі Ви навчаєтеся? \_\_\_\_\_  
(напишіть)

4. На якому факультеті Ви навчаєтеся? \_\_\_\_\_  
(напишіть)

5. Як Ви оцінюєте свій стан здоров'я? (оберіть один варіант відповіді)

5.1 відмінний

5.3 задовільний

5.2 добрий

5.4 незадовільний

6. Вкажіть яку кількість балів Ви отримали за результатами останньої здачі контрольних нормативів? (обведіть кружечком одну цифру)

< 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25,    26, 27,  
28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, > 40

7. Чи вважаєте Ви свій спосіб життя здоровим? (оберіть один варіант відповіді)

7.1 так

7.3 скоріше ні, ніж так

7.2 скоріше так, ніж ні

7.4 ні

8. Що заважає Вам назвати свій спосіб життя здоровим? (зазначте найбільш суттєві чинники)

8.1 вживання алкоголю

8.6 відсутність відпочинку

8.2 куріння тютюну

8.7 недостатня рухова

8.3 вживання наркотичних засобів

активність

8.4 незбалансоване

8.8 інше \_\_\_\_\_

харчування

(напишіть)

8.5 постійна перевтома

### Продовження додатку А

9. Назвіть приблизну кількість занять з фізичного виховання, які Ви пропускаєте через хворобу протягом навчального року? (оберіть один варіант відповіді)

9.1 не пропускаю

9.4 більше 10 занять

9.2 до 5 занять

9.5 інше \_\_\_\_\_

9.3 до 10 занять

(напишіть)

10. Скільки часу впродовж тижня відводите Ви на організовану рухову активність? (оберіть один варіант відповіді)

10.1 від 4 до 6 год

10.4 більше 10 год

10.2 від 6 до 8 год

10.5 інше \_\_\_\_\_

10.3 від 8 до 10 год

(напишіть)

11. Чи втомлюєтеся Ви під час навчання? (оберіть один варіант відповіді)

11.1 так

11.3 скоріше ні, ніж так

11.2 скоріше так, ніж ні

11.4 ні

12. Як зазвичай Ви проводите вільний час? (зазначте найбільш типові варіанти)

12.1 займаюсь спортом

12.6 ходжу в гості

12.2 читаю літературу

12.7 відвідую спортивні

12.3 дивлюсь телепередачі

змагання

12.4 граю в азартні ігри

12.8 інше \_\_\_\_\_

12.5 займаюсь за комп'ютером

(напишіть)

13. Яку мету Ви переслідуєте відвідуючи заняття з фізичного виховання? (оберіть найважливіші варіанти)

13.1 зміцнення та збереження здоров'я

13.6 формування гарної статури

13.2 зняття втоми

13.7 покращення настрою

13.3 активізація розумової діяльності

13.8 отримання залікової оцінки

13.9 інше \_\_\_\_\_

(напишіть)

13.4 підвищення працездатності

13.5 виховання вольових якостей

14. Чи цікавитель Ви спортивною інформацією у засобах масової інформації: телепередачі, газети, радіо, журнали та ін.? (оберіть один варіант відповіді)

14.1 так

14.2 інколи

14.3 ні

15. Чи займаєтесь Ви фізичними вправами, окрім обов'язкових занять за розкладом? (оберіть один варіант відповіді)

15.1 постійно

15.2 рідко

15.3 дуже рідко

15.4 ніколи

### Продовження додатку А

6. Чи приймаєте Ви участь в спортивно-оздоровчих заходах, які проводяться у навчальному закладі? (оберіть один варіант відповіді)

16.1 постійно

16.4 ніколи

16.2 рідко

16.5 інше \_\_\_\_\_

16.3 дуже рідко

(напишіть)

17. Як Ви ставитесь до занять фізичним вихованням у розкладі? (оберіть один варіант відповіді)

17.1 позитивно

17.3 негативно

17.2 нейтрально

17.4 інше \_\_\_\_\_

(напишіть)

18. Як Ви оцінюєте традиційний зміст занять з фізичного виховання у ВНЗ? (оберіть один варіант відповіді)

18.1 відмінно

18.3 задовільно

18.2 добре

18.4 незадовільно

19. Якщо зміст занять Вас не задовольняє, зазначте, що треба змінити? (оберіть найбільш суттєві заходи)

19.1 покращити умови проведення  
занять19.6 запровадити заняття за  
вибором

19.2 збільшити кількість занять

19.7 проводити заняття більш  
цікаво

19.3 розширити теоретичний розділ

19.8 інше \_\_\_\_\_

19.4 замінити навчальну форму  
занять на факультативну

(напишіть)

19.5 змінити зміст занять

20. Який зміст занять з фізичного виховання є доцільним, з Вашої точки зору? (оберіть один варіант відповіді)

20.1 різними видами спорту

20.4 професійно прикладною  
фізичною підготовкою

20.2 одним видом спорту

20.5 важко відповісти

20.3 загальною фізичною  
підготовкою

20.6 інше \_\_\_\_\_

(напишіть)

21. Якщо Вас приваблює заняття одним видом спорту, то яким саме? (оберіть один варіант відповіді)
- 21.1 волейболом
  - 21.2 баскетболом
  - 21.3 футболом
  - 21.4 легкою атлетикою
  - 21.5 тенісом
  - 21.6 настільний тенісом
  - 21.7 бадмінтоном
  - 21.8 аеробікою
  - 21.9 шейпінгом
  - 21.10 плаванням
  - 21.11 атлетичною гімнастикою
  - 21.12 карате
  - 21.13 інше \_\_\_\_\_ (напишіть)

**ДЯКУЄМО ЗА ДОПОМОГУ!**

