

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ А. С. МАКАРЕНКА

Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису

УДК 796.011.1-057.875-055.2:796.012.23(043.5)

**САМОХВАЛОВА ІРИНА ЮРІЇВНА**

**ДИСЕРТАЦІЯ**  
**АКМЕОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ**  
**СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**  
**В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ**

017 – Фізична культура і спорт

Галузь знань – 01 освіта

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії  
Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,  
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

\_\_\_\_\_ І. Ю. Самохвалова

**Науковий керівник:**  
**РИБАЛКО ПЕТРО ФЕДОРОВИЧ**  
доктор педагогічних наук, доцент

## АНОТАЦІЯ

***Самохвалова І.Ю.* Акмеологічні засади розвитку рухових якостей студенток закладів вищої освіти в умовах професійної підготовки. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. – Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, МОН України, Суми, 2021.

Дисертаційне дослідження присвячене розкриттю та урахуванню акмеологічних засад розвитку рухових якостей студенток закладів вищої освіти в умовах професійної підготовки.

За результатами узагальнення наукових розвідок в галузі фізичної культури і спорту засвідчено важливість розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти з урахуванням гендерних відмінностей, зокрема, урахування особливостей жіночого організму. Встановлено необхідність розподілення фізичного навантаження за фазами оваріально-менструального циклу, що обумовлює важливість передбачення системи організації педагогічних впливів, яке завдяки комплексному застосуванню споріднених видів фізичних вправ забезпечуватиме підвищення мотивації дівчат-студенток до занять руховою активністю. Показано, що важливість розвитку рухових якостей для дівчат має бути мотивованим, що можливе за рахунок усвідомлення кореляції власного професійного становлення та розвитку власних рухових якостей, а також орієнтації на успішність у розвитку «Я-концепції», яка базується на використанні акмеологічного підходу. Зазначеним обґрунтовано важливість урахування акмеологічних засад для ефективного розвитку рухових якостей студенток у процесі їхньої професійної підготовки.

Показано, що врахування спеціалізації професійної діяльності передбачає професійні та особистісні акме, які впливають на рухові якості. Встановлено, що факторами впливу на рухові якості студенток ЗВО в умовах

професійної підготовки є: ціннісне ставлення до здоров'я та достатньої фізичної підготовленості; специфіка майбутньої професійної діяльності; особливості фізичної працездатності, професійної рухової активності та необхідний рівень фізичного здоров'я майбутніх фахівців; професійні та особистісні акме, які виражаються у мотивації до рухової діяльності та психологічних станах студенток ЗВО у процесі розвитку і вдосконалення рухових якостей.

Проведення дослідження передбачало чотири етапи.

*1-й етап* (листопад 2017 – травень 2018 рр.) включав вивчення стану досліджуваної проблеми: аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури і документальних матеріалів з теми дослідження; визначення мети, завдань, об'єкту та предмету дослідження; вибір методів дослідження та підготовка інструментарію для забезпечення експериментального дослідження (анкети, тести, діагностичні методики, інвентар та обладнання).

*2-й етап* (червень 2018 – грудень 2018 рр.) передбачав вивчення практичного досвіду та програм фізичного виховання студенток ЗВО в умовах професійної підготовки, дослідження та обґрунтування акмеологічних засад розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки, а також аналіз стану розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки.

*3-й етап* (січень 2019 – травень 2020 рр.) містив розробку структури та змісту програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах; розробку авторської інформаційної системи «Рух – це життя»; проведення педагогічного експериментального дослідження з метою перевірки ефективності розробленої програми. Педагогічний експеримент передбачав впровадження розробленої програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах в освітній процес експериментальної групи з

подальшим порівнянням з контрольною групою, що займалася за традиційною методикою професійно-прикладної фізичної підготовки.

*4-й етап* (червень 2020 – січень 2021 рр.) передбачав проведення аналізу та узагальнення результатів наукового дослідження, статистичне опрацювання одержаних результатів і відповідну їх інтерпретацію, оформлення актів впровадження, написання дисертаційної роботи.

На підставі експертного оцінювання встановлено, що на розвиток рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки впливають не лише сутнісні характеристики професійної підготовки, а й навички самоосвіти та подальшого самовдосконалення, що обумовлює досягнення власних вершин: професійного й особистісного акме.

Провідними акмеологічними засадами розвитку рухових якостей студенток ЗВО в мовах професійної підготовки визначені: А – ціннісне ставлення до здоров'я; Б – формування здорового способу життя; В – умови для фізичного розвитку відповідно до проф. спрямованості; Г – умови для духовного та соціального розвитку; Д – самоосвіта; Е – фізичне самовдосконалення.

Визначені акмеzasади мають враховуватися викладачами при виборі шляхів розвитку рухових якостей, серед яких: І – застосування різних видів фізичних вправ залежно від професійної спрямованості; ІІ – рухова активність у позанавчальний час; ІІІ – покращення емоційного фону; ІІІІ – формування особистісних якостей; V – управління процесом власного здоров'язбереження (мотивація ЗСЖ).

Також важливими є умови розвитку рухових якостей: 1) вік; 2) спадковість; 3) соціальні умови та напрям обраної професії; 4) організація ФВ залежно від стану здоров'я та типологічних особливостей; 5) руховий досвід, рухова активність та спортивні досягнення.

Встановлення залежностей між цими категоріями сприяло розробленню тривимірної моделі, яка акумулює оптимальні поєднання трійок елементів для урахування акмеzasад розвитку рухових якостей

студенток ЗВО в умовах професійної підготовки та базується на авторській програмі розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах.

Програма розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах містить чотири структурних компоненти: 1) цільовий компонент, в якому визначається мета та завдання діяльності викладача з фізичного виховання у ЗВО різних профілів; 2) базовий компонент, де визначаються шляхи врахування акмеологічних засад розвитку рухових якостей студенток ЗВО різних профілів в умовах професійної підготовки; 3) методичний компонент, де визначаються форми, методи та засоби фізичного виховання, що дозволять викладачу розвивати рухові якості студенток ЗВО в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах; 4) контролюючий компонент, який відображає методи контролю, а також критерії оцінки ефективності розробленої програми розвитку рухових якостей студенток ЗВО різних профілів в умовах професійної підготовки.

Цільовий компонент програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах забезпечує усвідомлення викладачами ЗВО умов досягнення мети та завдань розвитку рухових якостей студенток ЗВО різних профілів в умовах професійної підготовки. Метою авторської програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах є формування ціннісного ставлення до здоров'я, формування відповідального ставлення до здорового способу життя, створення умов для повноцінного фізичного та духовного розвитку, самоосвіти та подальшого фізичного самовдосконалення, тобто цілеспрямований рух до професійного й особистісного акме.

Завдання програми є:

- сприяти ефективному розвитку рухових якостей студенток ЗВО різних профілів в умовах професійної підготовки, як наслідок, оволодіння

життєво та професійно необхідними навичками та вміннями;

- сприяти зміцненню здоров'я, всебічному фізичному розвитку, загартовування, засвоєння стійких гігієнічних навичок;

- сприяти формуванню мотивації до занять фізичної культури і спорту і здорового способу життя, розвиток уміння працювати та контролювати себе, волі та наполегливості, стимулювання бажання долати труднощі;

- сприяти повноцінному фізичному та духовному розвитку, самоосвіти та подальшого самовдосконалення студенток ЗВО різних профілів в умовах професійної підготовки.

Зміст програми забезпечує:

- розвиток широкого кола основних фізичних якостей, підвищенню функціональних можливостей різних органів і систем організму студенток ЗВО відповідно до їх індивідуальних особливостей;

- збільшення обсягу різнобічної фізичної підготовки із застосуванням засобів та методів адаптивної фізичної культури та спорту відповідно до професійної спрямованості;

- адаптацію організму з урахуванням основних дефектів у здоров'ї, профілактиці супутніх захворювань і вторинних відхилень за допомогою фізичних вправ;

- збільшення об'єму та інтенсивності навантажень тренувального процесу з урахуванням рухових можливостей студенток ЗВО різних профілів в умовах професійної підготовки.

Методологічною основою розроблення програми стали фундаментальні роботи провідних фахівців в галузі основ теорії та методики фізичного виховання, основ теорії і методики професійно-прикладної фізичної підготовки, біомеханіки спорту, основ навчання руховим діям, використання ІТ в спортивній підготовці.

За результатами проведеного експерименту встановлено, що програма розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки

на акмеологічних засадах сприяла поліпшенню антропометричних показників студенток.

У роботі уперше:

- теоретично обґрунтовано структуру та зміст програми розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах;

- систематизовано форми, засоби та методи фізичного виховання студенток ЗВО в умовах професійної підготовки з урахуванням акмеологічних засад розвитку в них рухових якостей;

- розроблено інформаційну систему «Рух – це життя» для розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах.

*Підтверджено:*

- недостатність рівня рухової активності студенток;
- тренд погіршення показників фізичного стану молодих жінок;
- позитивний вплив занять фізичною культурою і спортом на фізичні підготовленість, працездатність, функції серцево-судинної та дихальної систем людського організму;

- необхідність врахування біологічної циклічності функцій жіночого організму та стану здоров'я при плануванні системи фізичного виховання студенток закладу вищої освіти у процесі їх професійної підготовки на акмеологічних засадах;

- особливості використання різних форм, методів та засобів фізичного виховання для розвитку рухових якостей студенток закладів вищої освіти в умовах їх професійної підготовки;

- показники загального фізичного стану студенток при оцінці ефективності програм з фізичного виховання студентської молоді.

*Доповнено і розширено:*

- результати практичного досвіду розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки;

- матеріали про особливості динаміки загального фізичного стану студенток ЗВО та його окремих компонентів;
- результати наукових розвідок про важливість урахування фаз ОМЦ (біологічної циклічності функцій жіночого організму) при плануванні фізичних навантажень у фізкультурно-оздоровчому процесі;
- експериментальний матеріал щодо наявності сприятливих та несприятливих фаз ОМЦ жінок під час інтенсивної рухової активності;
- методики організації та проведення занять у відповідності до фізичної підготовленості студенток, їхніх морфофункціональних та індивідуально-психологічних можливостей;
- матеріали про форми, методи й засоби фізичного виховання щодо розвитку рухових якостей, поліпшення стану фізичного здоров'я, забезпечення гармонійного розвитку особистості на засадах акмеологічного підходу.

*Ключові слова:* рухові якості, акмеологічні засади розвитку рухових якостей, студентки ЗВО, програма розвитку рухових якостей, гендерні відмінності.

## **СПИСОК НАУКОВИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

### ***Статті у фахових виданнях України***

1. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Вплив волейболу на показники фізичного здоров'я студенток аграрного університету. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського*. Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. Вип. 1. С. 158-162.

2. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Розвиток швидкісно – силових якостей у студенток аграрного університету, які займаються волейболом. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія Педагогічні науки*. Чернігів: ЧНПУ, 2016. Вип. 140. С. 75-78.

3. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Матлаш В. А., Ліфінцев І.Д. Оптимізація показників фізичного здоров'я студенток аграрного університету. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів: ЧНПУ, 2016. Вип. 136. С. 198-202.

4. Рибалко П. Ф., Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Рівень групової згуртованості спортивно-ігрових студентських команд аграрного університету. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів: ЧНПУ, 2017. Вип. 142. С. 159-163.

5. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Динаміка зміни показників параметрів уваги студентів - волейболісток аграрного університету. *Фізична культура спорт та здоров'я нації: збірник наукових праці. Житомирський державний університет ім. Івана Франка*, 2017. Вип 4(23). С. 231-235.

6. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Вплив навантажень швидкісно-силової спрямованості на технічну підготовку волейболісток аграрного вузу в підготовчому періоді річного макроциклу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів: ЧНПУ, 2017. Вип 149. С. 220-224.

7. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Розвиток швидкісно-силових якостей у студентів аграрного університету, які займаються настільним тенісом. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського*. Вінниця:ТОВ «Планер». 2018 № 2 (6) С. 43-47.

8. Самохвалова І. Ю. Урахування психологічної сумісності, як засіб підвищення ефективності взаємодії гравців жіночої волейбольної команди аграрного університету. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів: ЧНПУ, 2018. Вип. 155. С. 215-217.

9. Самохвалова І. Ю. Вплив колового тренування на розвиток м'язової витривалості студенток спеціальної медичної групи. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника*, 2019. С. 113-116.

10. Самохвалова І. Ю. Неформальна фізкультурна освіта студентів. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 3 (159). Чернігів : НУЧК, 2019. 420 с. (Серія: Педагогічні науки). С. 292-296.

#### ***Статті у закордонних наукових виданнях***

11. Rybalko, Petro, Samokhvalova, Iryna (2021). Analysis of motor skills development in university female students by means of sports games in the process of section classes. *Innovative Solutions in Modern Science*, 2 (46), 76-86.

#### ***Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації***

12. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Розвиток силових якостей у студенток третього курсу аграрного університету. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних верств населення: матеріали XVI Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених*. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. Т.1. С. 119-124.

13. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Розвиток стрибучості гравців волейбольних команд аграрного ВНЗ. *Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання: зб. наук. праць II Міжнар. наук.-практ. конф.* – Краматорськ: ДДМА, 2016. С. 138-145.

14. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Фізичне виховання в спеціальних медичних групах аграрного університету. *Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання*. Краматорськ: ДДМА, 2017. С. 60-66.

15. Самохвалова І. Сучасні теоретичні підходи до організації неформальної освіти. *Наукова діяльність як шлях формування професійних компетентностей майбутнього фахівця: матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Суми, 5-6 грудня 2019 р.)* Суми, 2019. Ч.2. С. 174-176.

16. Самохвалова І. Інноваційні напрями фізкультурної освіти студентів. *Інноваційний розвиток вищої освіти: глобальний, європейський та національний виміри змін*: матеріали VI міжнародної науково-практичної конференції (м. Суми, 22-23 квітня 2020 р.). Суми. СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. С. 34-36.

17. Самохвалова І. Неформальна фізкультурна освіта як складова особистісно орієнтованого підходу в фізичному вихованні студентів. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення*: матеріали XX міжнародної науково-практичної конференції молодих учених (м. Суми, 21-22 жовтня 2020 р.). Суми. ННІФК СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. С. 91-95.

18. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М. Аналіз психологічних та соціологічних теорій особистості як концептуальних засад неформальної освіти. *International scientific and practical conference «Current trends and factors of the development of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries»: conference proceeding, September 25 – 26, 2020. Lublin: Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2020. P.260 p. P.97 – 101. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-588-80-8-2.25>*

#### *Навчальні посібники*

19. Самохвалова І. Ю., Мелюшкина В. В., Коломієць А. Я. Організація і методика проведення самостійних занять фізичними вправами: навчально – методичний посібник. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2018. 102 с. *(рекомендовано вченою радою СНАУ, протокол № 4 від 22.11.2018р.)*

20. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Матлаш В. А., Ліфінцев І. Д. Атлетична гімнастика – оздоровчі заняття: практикум до самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2018. 146 с.

21. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Матлаш В. А., Ліфінцев І. Д., Харченко Р. М. Використання засобів настільного тенісу в процесі фізичного виховання студентів: навчально – методичний посібник. Суми: Видавництво

ФОП Цьома, 2019. 95 с. (рекомендовано вченою радою СНАУ, протокол №10 від 21.05.2019р.)

22. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Коломієць А. Я. Розвиток координаційних здібностей студентів аграрного університету засобами спортивних ігор в процесі неформальної фізкультурної освіти: навчально-методичний посібник. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2019. 103 с.

## ABSTRACT

***Samokhvalova I.Yu. Acmeological principles of development of motor qualities of students of higher education institutions in the conditions of professional training.*** - Qualifying scientific work on the rights of the manuscript.

The dissertation on competition of a scientific degree of the doctor of philosophy on a specialty 017 Physical culture and sports. - Makarenko Sumy State Pedagogical University of the Ministry of Education and Science of Ukraine, Sumy, 2021.

The dissertation research is devoted to the disclosure and consideration of acmeological bases of development of motor qualities of students of higher education institutions in the conditions of professional training.

The generalization of scientific research in the field of physical culture and sports shows the importance of developing the motor skills of students in higher education, taking into account gender differences, in particular, taking into account the characteristics of the female body. It is established that the necessity of distribution of physical activity by phases of ovarian-menstrual cycle is substantiated, which determines the importance of providing a system of pedagogical influences, which due to complex application of related types of physical exercises will increase motivation of female students to physical activity. On the other hand, the importance of developing motor skills for girls should be motivated, which is possible through awareness of the correlation of their own professional development and development of their own motor skills, as well as focus on success in developing "I-concept" based on acmeological approach. This

highlights the importance of taking into account the acmeological principles for the effective development of motor skills of female students in the process of their professional training.

The paper shows that the direction of future professional activity also affects the development of motor skills of female students, determining the characteristics of physical performance, motor activity and the required level of physical health of future professionals. Taking into account the specialization of professional activity involves professional and personal acme, which affect motor skills.

It is established that the factors influencing the motor qualities of freelance students in the conditions of professional training are: value attitude to health and sufficient physical fitness; specifics of future professional activity; features of physical working capacity, professional motor activity and the necessary level of physical health of future specialists; professional and personal acme, which are expressed in motivation for motor activity and psychological states of female students in the process of development and improvement of motor skills.

The study involved four stages.

The 1st stage (November 2017 - May 2018) included the study of the state of the researched problem: analysis and generalization of data of special scientific and methodical literature and documentary materials on the research topic; definition of the purpose, tasks, object and subject of research; selection of research methods and preparation of tools to provide experimental research (questionnaires, tests, diagnostic techniques, inventory and equipment).

The 2nd stage (June 2018 - December 2018) involved the study of practical experience and programs of physical education of freelance students in terms of training, research and justification of acmeological principles of motor skills development of freelance students in terms of training, as well as analysis of motor skills. freelance students in terms of professional training.

The 3rd stage (January 2019 - May 2020) contained the development of the structure and content of the program for the development of motor skills of female students in terms of professional training on an acmeological basis; development of

the author's information system "Movement is life"; conducting pedagogical experimental research to test the effectiveness of the developed program. The pedagogical experiment involved the introduction of the developed program of development of motor skills of students in terms of training on acmeological principles in the educational process of the formed experimental group with subsequent comparison with the control group engaged in traditional methods of vocational training.

The 4th stage (June 2020 - January 2021) provided for the analysis and generalization of research results, statistical processing of the obtained results and their corresponding interpretation, execution of implementation acts, writing a dissertation.

On the basis of expert assessment it is established that the development of motor skills of freelance students in terms of training is influenced by the essential characteristics of training. Thus development of motor qualities of students of university is caused not only by educational process in university, but also by skills of self-education and the further self-improvement that causes achievement of own tops: professional and personal akme.

The leading acmeological bases of development of motor qualities of students of university in languages of professional training are defined: A - value relation to health; B - formation of HLS; In - conditions for physical development according to prof. orientation; D - conditions for spiritual and social development; D - self-education; E - physical self-improvement.

The defined acme principles should be taken into account by teachers when choosing ways to develop motor skills, including: I - the use of different types of exercise depending on the professional orientation; II - motor activity in extracurricular time; III - improving the emotional background; IV - formation of personal qualities; V - management of the process of self-preservation (HLS motivation).

Also important are the conditions for the development of motor skills: 1) age; 2) heredity; 3) social conditions and direction of the chosen profession;

- 4) the organization of PV depending on the state of health and typological features;
- 5) motor experience, motor activity and sports achievements.

Establishing the relationships between these categories contributed to the development of a three-dimensional model that accumulates optimal combinations of three elements to take into account the principles of motor skills development in vocational training and is based on the author's program of motor skills development in acmeological training.

The program of development of motor qualities of students of university in the conditions of professional training on acmeological bases contains four structural components: 1) the target component in which the purpose and tasks of activity of the teacher on physical training in university of various profiles is defined; 2) the basic component, which identifies ways to take into account the principles of development of motor skills of students of free economic zones of different profiles in terms of training; 3) methodical component, which defines the forms, methods and means of physical education that will allow the teacher to develop the motor skills of students university in terms of training on an acmeological basis; 4) the controlling component which reflects methods of the control, and also criteria of an estimation of efficiency of the developed program of development of motor qualities of students of university of various profiles in the conditions of professional training.

The target component of the program of development of motor qualities of students in the conditions of professional training on acmeological bases provides awareness by teachers of university of conditions of achievement of the purpose and tasks of development of motor qualities of students of university of various profiles in the conditions of professional training. The purpose of the author's program of development of motor qualities of students in the conditions of professional training on acmeological bases is formation of value attitude to health, formation of responsible attitude to a healthy way of life, creation of conditions for full physical and spiritual development, self-education and further physical self-improvement. professional and personal acme.

Tasks of the program:

- to promote the effective development of motor skills of freelance students of various profiles in terms of professional training, as a consequence, mastering vital and professionally necessary skills and abilities;
- to promote good health, comprehensive physical development, hardening, mastering of stable hygienic skills;
- to promote the formation of motivation for physical culture and sports and a healthy lifestyle, the development of the ability to work and control themselves, will and perseverance, stimulating the desire to overcome difficulties;
- to promote full-fledged physical and spiritual development, self-education and further self-improvement of freelance students of various profiles in the conditions of professional training.

The content of the program provides:

- development of a wide range of basic physical qualities, increase of functional possibilities of various bodies and systems of an organism of students of university according to their individual features;
- increasing the amount of versatile physical training with the use of means and methods of adaptive physical culture and sports in accordance with the professional orientation;
- adaptation of the body taking into account the main defects in health, prevention of comorbidities and secondary abnormalities through exercise;
- increasing the volume and intensity of the load of the training process, taking into account the motor abilities of female students of different profiles in terms of training.

The program of development of motor qualities of female students in the conditions of professional training on acmeological bases is based on gender features of development of motor qualities of female students and factors of influence on development of motor qualities of female students of university in the conditions of professional training.

The methodological basis of the program was the fundamental work of leading experts in the field of theory and methods of physical education, basics of theory and methods of applied physical training, biomechanics of sports, basics of learning motor actions, the use of IT in sports training.

The program of development of motor qualities of students of university in the conditions of professional training on acmeological bases promoted improvement of anthropometric indicators of students.

The paper for the first time theoretically substantiates the structure and content of the program of development of motor skills of students of free economic education in the conditions of professional training on acmeological bases, which includes theoretical and organizational-practical blocks; the expediency of taking into account acmeological principles for the development of motor qualities of freelance students in terms of professional training is substantiated;

- systematized forms, means and methods of physical education of students university in terms of training, taking into account the acmeological principles of development of motor skills (problem lectures, lectures-visualizations, lectures using associative connections, individual work on the formation of acme-qualities (health conservation projects, creative works of acmeological orientation, popularization of HLS in social networks), practical classes on physical culture in university depending on the medical group according to the state of health, sectional classes on table tennis, volleyball or strength fitness depending on the medical group according to the state of health , means of non-formal education (sports and mass events, physical culture and health-improving events));

- the information system "Movement is life" is developed for development of motor qualities of students of university in the conditions of professional training on acmeological bases.

Confirmed:

- insufficiency of the level of motor activity of female students;
- the trend of deteriorating indicators of the physical condition of young women;

- the positive impact of physical culture and sports on physical fitness, efficiency, functions of the cardiovascular and respiratory systems of the human body;
- the need to take into account the biological cyclicity of the functions of the female body and health in planning the system of physical education of students of higher education in the process of their professional training on an acmeological basis;
- features of the use of various forms, methods and means of physical education for the development of motor skills of students of higher education institutions in terms of their professional training;
- indicators of the general physical condition of female students in assessing the effectiveness of physical education programs for student youth.

Added and expanded:

- results of practical experience of development of motor qualities of students of university in the conditions of professional training;
- materials on the peculiarities of the dynamics of the general physical condition of the students of the Free Economic Zone and its separate components;
- the results of scientific research on the importance of taking into account the phases of the CMC (biological cyclicity of the functions of the female body) in the planning of physical activity in the physical culture and health process;
- experimental material on the presence of favorable and unfavorable phases of CMC in women during intense motor activity;
- methods of organizing and conducting classes in accordance with the physical fitness of students, their morphofunctional and individual psychological capabilities;
- materials on the forms, methods and means of physical education for the development of motor skills, improving physical health, ensuring the harmonious development of personality on the basis of acmeological approach.

**Key words:** motor qualities, acmeological bases of development of motor qualities, students of university, the program of development of motor qualities, gender differences.

## LIST OF APPLICANT'S PUBLICATIONS

### Articles in professional publications of Ukraine

1. Samokhvalova I. Yu., Meliushkyna V. V. Vplyv voleibolu na pokaznyky fizychnoho zdorovia studentok ahrarnoho universytetu. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats. Vynnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet im. Mykhaila Kotsiubynskoho*. Vinnytsia: TOV «Planer», 2016. Vyp. 1. S. 158 – 162.
2. Samokhvalova I. Yu., Meliushkyna V. V. Rozvytok shvydkisno – sylovykh yakosti u studentok ahrarnoho universytetu, yaki zaimaiutsia voleibolom. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka. Serii Pedahohichni nauky*. Chernihiv:ChNPU, 2016. Vyp. 140. S 75 – 78.
3. Samokhvalova I. Yu., Kharchenko S. M., Matlash V. A., Lifintsev I.D. Optyimizatsiia pokaznykiv fizychnoho zdorovia studentok ahrarnoho universytetu. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. T. H. Shevchenka*. Chernihiv: ChNPU, 2016. Vyp. 136. S. – 198 – 202.
4. Rybalko P. F., Samokhvalova I. Yu., Meliushkyna V. V. Riven hrupovoi zghurtovanosti sportyvno-ihrovykh studentskykh komand ahrarnoho universytetu. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. T. H. Shevchenka*. Chernihiv: ChNPU, 2017.Vyp. 142. S. 159 - 163
5. Samokhvalova I. Yu., Meliushkyna V. V. Dynamika zminy pokaznykiv parametriv uvahy studentiv - voleibolistok ahrarnoho universytetu. *Fizychna kultura sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh pratsi. Zhytomyrskyi derzhavnyi universytet im.. Ivana Franka*, 2017. Vyp 4(23). S.231 – 235.
6. Samokhvalova I. Yu., Meliushkyna V. V. Vplyv navantazhen shvydkisno-sylovoi spriamovanosti na tekhnichnu pidhotovku voleibolistok

ahrnarohoho vuzu v pidhotovchomu periodi richnoho makrotsykladu. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka*. Chernihiv: ChNPU, 2017. Vyp 149. S. 220 – 224.

7. Samokhvalova I. Yu., Meliushkyna V. V. Rozvytok shvydkisnosylovykh yakosteiu studentiv ahrarohoho universytetu, yaki zaimaiutsia nastilnym tenisom. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats. Vynnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet im. Mykhaila Kotsiubynskoho*. Vinnytsia:TOV «Planer». 2018 № 2 (6) S.43 – 47.

8. Samokhvalova I. Yu. Urakhuvannia psykholohichnoi sumisnosti, yak zasib pidvyshchennia efektyvnosti vzaiemodii hravtsiv zhinochoi voleibolnoi komandy ahrarohoho universytetu. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka*. Chernihiv: ChNPU, 2018. Vyp. 155.S. 215 – 217.

9. Samokhvalova I. Yu. Vplyv kolovoho trenuvannia na rozvytok miazovoi vytryvalosti studentok spetsialnoi medychnoi hrupy. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii: Fizychna kultura*. Prykarpatskyi natsionalnyi universytet im. Vasylia Stefanyka, 2019. S.113 – 116.

10. Samokhvalova I. Yu. Neformalna fizkulturna osvita studentiv. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka*. Vyp. 3 (159). Chernihiv : NUChK, 2019. 420 s. (Serii: Pedahohichni nauky) .S. 292 – 296.

#### **Articles in foreign scientific journals**

11. Rybalko, Petro, Samokhvalova, Iryna (2021). Analysis of motor skills development in university female students by means of sports games in the process of section classes. *Innovative Solutions in Modern Science*, 2 (46), 76-86.

#### **Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації**

12. Samokhvalova I. Yu., Meliushkyna V. V. Rozvytok sylovykh yakosteiu studentok tretoho kursu ahrarohoho universytetu. *Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu riznykh verstv naselennia: materialy KhVI Mizhnarodnoi*

*nauk. – prakt.konf.mododykh uchenykh*. Sumy:SumDPU imeni A. S. Makarenka, 2016. T.1. S. 119 - 124

13. Samokhvalova I. Yu., Meliushkyna V. V. Rozvytok strybuchosti hravtsiv voleibolnykh komand ahrarnoho VNZ. *Pedahohika i suchasni aspekty fizychnoho vykhovannia: zb.nauk.prats II Mizhnar. Nauk. – prakt.konf. – Kramatorsk:DDMA, 2016. S. 138 – 145.*

14. Samokhvalova I. Yu., Meliushkyna V. V. Fizychno vykhovannia v spetsialnykh medychnykh hrupakh ahrarnoho universytetu. *Pedahohika i suchasni aspekty fizychnoho vykhovannia*. Kramatorsk:DDMA, 2017. S. 60 - 66.

15. Samokhvalova I. Suchasni teoretychni pidkhody do orhanizatsii neformalnoi osvity. «*Naukova diialnist yak shliakh formuvannia profesiinykh kompetentnosti maibutnoho fakhivtsia*»: Materialy mizhnarodnoi naukovo – praktychnoi konferentsii 5 – 6 hrudnia 2019.Sumy, 2019. Ch.2. S. 174 – 176.

16. Samokhvalova I. Innovatsiini napriamy fizkulturnoi osvity studentiv. *Materialy VI mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii «Innovatsiinyi rozvytok vyshchoi osvity: hlobalnyi, yevropeyskyi ta natsionalnyi vymiry zmin»*. Sumy, 22 – 23 kvitnia 2020. Sumy. SumDPU imeni A. S. Makarenka, 2020. S.34 – 36.

17. Samokhvalova I. Neformalna fizkulturna osvita yak skladova osobystisno oriietovanoho pidkhodu v fizychnomu vykhovanni studentiv. *Materialy KhKh mizhnarodnoi naukovo – praktychnoi konferentsii molodykh uchenykh «Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu riznykh hrup naseleattia»* m. Sumy, 21 – 22 zhovtnia 2020 roku. Sumy. NNIFKiS Sum DPU imeni A. S. Makarenka, 2020. S.91 – 95.

18. Samokhvalova I. Yu. Kharchenko S. M. Analiz psykholohichnykh ta sotsiolohichnykh teorii osobystosti yak kontseptualnykh zasad neformalnoi osvity. *International scientific and practical conference «Current trends and factors of the development of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries»: conference proceeding, September 25 – 26, 2020.Lublin: Izdevnieciba*

«Baltija Publishing», 2020. P2.260 p. P.97 – 101. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-588-80-8-2.25>

### **Training manuals**

19. Samokhvalova I. Yu., Meliushkyna V. V., Kolomiets A. Ya. Orhanizatsiia i metodyka provedennia samostiinykh zaniat fizychnymy vpravamy: navchalno – *metodychnyi posibnyk*. Sumy: Vydavnytstvo FOP Tsoma, 2018. 102 s. (rekomentovano vchenoiu radoiu SNAU, protokol № 4 vid 22.11.2018r.)

20. Samokhvalova I. Yu., Kharchenko S. M., Matlash V. A., Lifintsev I. D. Atletychna himnastyka – ozdorovchi zaniattia: *praktykum do samostiinoi roboty studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv usikh spetsialnostei*. Sumy: Vydavnytstvo FOP Tsoma, 2018. 146 s.

21. Samokhvalova I. Yu., Kharchenko S. M., Matlash V. A., Lifintsev I. D., Kharchenko R. M. Vykorystannia zasobiv nastilnoho tenisu v protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv: *navchalno – metodychnyi posibnyk*. Sumy: Vydavnytstvo FOP Tsoma, 2019. 95 s. (rekomentovano vchenoiu radoiu SNAU, protokol № 10 vid 21.05.2019r.)

22. Samokhvalova I. Yu., Kharchenko S. M., Kolomiets A. Ya. Rozvytok koordynatsiinykh zdibnostei studentiv ahrarnoho universytetu zasobamy sportyvnykh ihor v protsesi neformalnoi fizkulturnoi osvity: *navchalno – metodychnyi posibnyk*. Sumy: Vydavnytstvo FOP Tsoma, 2019. 103 s.

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	25
ВСТУП .....	26
РОЗДІЛ 1 ВПЛИВ АКМЕОЛОГІЧНОГО ПІДХОДУ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ЗВО В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ .....	35
1.1. Акмеологічні засади фізичного виховання в умовах професійної підготовки .....	35
1.2. Рухова активність людини у системі впливів на її стан здоров'я.....	40
1.3. Гендерні відмінності в розвитку рухових якостей особистості.....	53
1.4. Рухові якості студенток ЗВО в умовах професійної підготовки та фактори впливу на їхній розвиток.....	66
Висновки до розділу 1 .....	79
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	82
2.1. Методи дослідження.....	82
2.2. Організація дослідження .....	96
РОЗДІЛ 3 ХАРАКТЕРИСТИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ЗВО В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ .....	98
3.1. Загальна характеристика програми фізичного виховання студенток ЗВО в умовах професійної підготовки .....	98
3.2. Обґрунтування акмеологічних засад розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки .....	113
3.3. Аналіз стану розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки .....	129
Висновки до розділу 3 .....	149
РОЗДІЛ 4 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ЗВО В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ НА АКМЕОЛОГІЧНИХ ЗАСАДАХ .....	152

4.1. Моделювання програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах .....	152
4.2. Ефективність експериментальної програми розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах .....	185
Висновки до розділу 4 .....	220
РОЗДІЛ 5 АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	223
ВИСНОВКИ.....	234
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	239
ДОДАТКИ.....	270

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

- АТд – артеріальний тиск діастолічний  
АТс – артеріальний тиск систолічний  
ВНС – вегетативна нервова система  
ВООЗ – всесвітня організація охорони здоров'я  
ДМК – динамометрія кисті  
ДС – домінуючий стан  
ЕГ – експериментальна група  
ЖЄЛ – життєва ємкість легень  
ЗВО – заклади вищої освіти  
ІМТ – індекс маси тіла  
КГ – контрольна група  
МОЗ – Міністерство охорони здоров'я  
МОН – Міністерство освіти і науки  
МСК – максимальне споживання кисню  
ОМЦ – оваріально-менструальний цикл  
СІ – силовий індекс  
ССС – серцево-судинна система  
ФК – фізична культура  
ФКіС – фізична культура і спорт  
ЦНС – центральна нервова система  
ЧСС – частота серцевих скорочень

## ВСТУП

**Актуальність.** Підтримка і покращення здоров'я людини є одним із найважливіших завдань кожної держави, що підтверджується на світовому, національному та інституційному рівнях. Останній обумовлює важливість в межах освітньої галузі усіляко забезпечувати пріоритетність збереження і поліпшення здоров'я молоді. Зазначене актуалізує різноманітні науково-педагогічні дослідження, пов'язані зі здоров'язбереженням та руховою активністю, яка є основою для здорового способу життя.

Проблема дефіциту рухової активності була і залишається однією з основних в Україні. На нормативно-правовому рівні впроваджено Національну стратегію з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя, здорова нація». Чинними є: ЗУ «Про фізичну культуру і спорт»; Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту; Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року; Постанова КМУ № 1045 від 09.12.2015 р. «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України»; рекомендації МОН (лист від 25.09.2015 р. за № 1/9–454) щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах в умовах набуття ними академічної автономії. Останні уможливають не обов'язковість занять фізичною культурою в закладах вищої освіти, що додатково знижує рівень рухової активності, а отже й рівень розвитку рухових якостей молоді.

Проте за аналізом наукових досліджень в галузі фізичної культури і спорту (ФКіС) встановлено доцільність використання: різних видів рухових вправ у професійній підготовці (В. Сутула; І. Бондаренко; Є. Селіванов; А. Соловей; M. Gasek, G. Kosiba, A. Wojtowicz), інноваційних форм в організації занять з фізичної культури (В. Василюк; В. Стадник; Г. Безверхня; Н. Бугайчук; Н. Довгань; Н. Москаленко, Н. Корж; V. Kashuba, N. Golovanova), різних методів оцінки, моніторингу та контролю загального фізичного стану молоді (М. Кузьміна, С. Ускова; С. Король; Т. Гуртова, О. Безгребельна;

P.Coyne, S. Woodruff), впровадження в освітній процес різноманітних здоров'язберезувальних технологій (Н. Завидівська; В. Ареф'єв; С. Шарафутдінова; В. Жук; О. Котова, Г. Суханова; D. Ortenburger et al.) та ін.

Підтверджено, що: для гармонійного розвитку жіночого організму у період 17-20 років мають створюватися сприятливі умови у відповідності до їхніх анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей (В. Василец; І. Пастернак; А. Гета; О. Масунова; О. Усова, Ю. Романюк, Я. Копитіната ін.); для досягнення оптимального ефекту від тренувань варто застосовувати індивідуальний підхід з урахуванням психофізичного стану жінок (Ю. Томіліної); для поліпшення здоров'я студенток варто враховувати індивідуальні показники фізичного стану, фізичної підготовленості та працездатності (В.Кашуба, Н. Маміліна, Л. Бобильова, М. Пітин, Н. Москаленко, О. Конакова), врахування розподілення фізичного навантаження за фазами ОВЦ (А. Клименко, В. Ільїна, М. Філіпова та ін.).

Науковцями приділяється значна увага розробці та впровадженню різних програм фізичного виховання, зокрема занять фітнесом, з урахуванням віку, рівня фізичного стану, фізичної підготовленості та індивідуальних морфологічних особливостей жінок: методика комплексного використання базової та силової аеробіки (Н. Романенко), комплексна програма з оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу для жінок першого зрілого віку (Т. Синиця), комплексне використання засобів фітбол-аеробіки, степ-аеробіки, стретчингу та аеробіки на основі спортивних одноборств (В. Чубакова та О. Іваненко), фітнес-програма на основі вправ степ-аеробіки, танцювальної аеробіки, силового тренінгу та стретчингу (Л. Букова, І. Ковальська, А. Росолько), поєднання засобів класичної аеробіки, степ-аеробіки і тай-бо (О. Ішанова), поєднання засобів класичної аеробіки, степ-аеробіки, пілатесу, бодіфлексу та йоги у залежності від спрямованості впливу та гормонального фону протягом ОМЦ (С. Сологубова).

Узагальнення наукових розвідок засвідчує важливість розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти з урахуванням гендерних

відмінностей, зокрема, урахування особливостей жіночого організму, оскільки розвиток рухових якостей залежить як від віку, спадковості, соціальних умов, організації фізичного виховання, навчання, рухового досвіду, стану здоров'я, так і типологічних особливостей людини. Станом дотепер обґрунтовано необхідність розподілення фізичного навантаження за фазами оваріально-менструального циклу (А. Клименко, В. Ільїна, М. Філіпова), що обумовлює важливість передбачення системи організації педагогічних впливів, яке завдяки комплексному застосуванню споріднених видів фізичних вправ забезпечуватиме підвищення мотивації дівчат-студенток до занять руховою активністю. З іншого боку, важливість розвитку рухових якостей для дівчат має бути мотивованим, що можливе за рахунок усвідомлення кореляції власного професійного становлення та розвитку власних рухових якостей, а також орієнтації на успішність у розвитку «Я-концепції», яка базується на використанні акмеологічного підходу. Зазначене актуалізує важливість урахування акмеологічних засад для ефективного розвитку рухових якостей студенток у процесі їхньої професійної підготовки.

Отже, наукове обґрунтування, апробація та практичне впровадження в систему фізичного виховання студенток ЗВО експериментальної програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах визначають актуальність і практичне значення дисертаційної роботи.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Проблема дослідження пов'язана з тематичним планом науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка за темою: «Теоретичні та методичні основи фізкультурної освіти різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U000900, 2016-2020 рр.), де автором визначено акмеологічні засади розвитку рухових якостей студенток закладів вищої освіти.

Тему дисертаційного дослідження затверджено вченою радою Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (протокол № 3 від 20 жовтня 2020 року).

**Мета дослідження** – наукове обґрунтування експериментальної програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити й узагальнити дані науково-методичної літератури з проблеми розвитку рухових якостей студенток в сучасних умовах функціонування закладів вищої освіти різної спеціалізації.

2. Виявити стан врахування акмеологічних засад розвитку рухових якостей та дослідити зміни показників фізичної працездатності, загальної фізичної підготовленості, функціонального стану серцево-судинної системи, системи зовнішнього дихання та рівня фізичного здоров'я студенток в умовах професійної підготовки за традиційною програмою закладів вищої освіти різної спеціалізації.

3. Розробити й обґрунтувати експериментальну програму розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах.

4. Підготувати практичні рекомендації щодо впровадження експериментальної програми в освітній процес закладів вищої освіти та перевірити їхню ефективність.

**Об'єкт дослідження** – фізичне виховання студенток закладу вищої освіти.

**Предмет дослідження** – модель програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних джерел сприяли обґрунтуванню проблеми дослідження, характеристиці наукового апарату дослідження, виявленню сучасних практик

щодо організації системи фізичного виховання студенток закладу вищої освіти в умовах їхньої професійної підготовки.

Тестування загальної фізичної підготовленості (спритність, гнучкість, швидко-силові й координаційні здібності) реалізоване на основі традиційних тестів: біг на 30 м, човниковий біг (4 x 9 м), стрибки (вгору та в довжину з місця), нахили тулуба вперед (гімнастична лавка), динамометрія (обидві руки), згинання-розгинання рук в упорі лежачи, проба Ромбергу.

Для оцінки рівня фізичної працездатності використано субмаксимальний тест PWC170 та пробу Руф'є-Діксона.

Рівень функціонального стану серцево-судинної системи, системи зовнішнього дихання визначено з використанням традиційних фізіологічних методів.

Тип тілобудови і його окремі показники визначено традиційними антропометричними методами.

Анкетування студенток ЗВО проводилося для з'ясування загального самопочуття у різні фази оваріально-менструального циклу за методикою Ю. Похоловчука, Н. Свечнікової.

Оцінка рівня рухової активності жінок здійснена за допомогою міжнародного опитувальника IPAQ (International Physical Activity Questionnaire). Оцінка рівня фізичного здоров'я здійснювалась за методикою Г. Апанасенка.

Для оцінки психічних станів жінок застосовувались методи психодіагностики: діагностика домінуючого стану (ДС-8) – за методикою Л. Кулікова; рівень задоволеності якістю життя – Н. Водопьянової, оцінка психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності – Л. Курганського та Т. Немчіна.

Педагогічний експеримент проведений у два етапи (констатувальний та формувальний). Метою першого було вивчення ефективності використання традиційної програми розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки.

Анкетування викладачів та студенток ЗВО застосовували для оцінки реального стану освітнього процесу з фізичного виховання у ЗВО та розвитку рухових якостей студенток.

Ранжування та коефіцієнт конкордації Кендалла застосовували для визначення провідних акмеологічних засад розвитку рухової активності студенток у процесі професійної підготовки.

Формувальний експеримент передбачав оцінку розробленої програми розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах та використання критеріїв Стьюдента, Фішера та Мана-Уїтні.

Експериментальний матеріал опрацьований за допомогою статистичних критеріїв з використанням табличного процесора Excel.

**Наукова новизна** отриманих результатів:

- *уперше* – теоретично обґрунтовано структуру та зміст програми розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах, що включає теоретичний та організаційно-практичний блоки;

- обґрунтовано доцільність урахування акмеологічних засад до розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки;

- систематизовано форми, засоби та методи фізичного виховання студенток ЗВО в умовах професійної підготовки з урахуванням акмеологічних засад розвитку в них рухових якостей (проблемні лекції, лекції-візуалізації, лекції з використанням асоціативних зв'язків, індивідуальна робота з формування акме-якостей (здоров'язбережувальні проєкти, творчі роботи акмеологічної спрямованості, популяризація ЗСЖ у соцмережах), практичні заняття з фізичної культури у ЗВО залежно від медичної групи за станом здоров'я, секційні заняття з настільного тенісу, волейболу чи силового фітнесу залежно від медичної групи за станом здоров'я, засоби неформальної освіти (спортивно-масові заходи, фізкультурно-оздоровчі заходи));

– розроблено інформаційну систему «Рух – це життя» для розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах.

*Підтверджено:* недостатність рівня рухової активності студенток;

– тренд погіршення показників фізичного стану молодих жінок;  
– позитивний вплив занять фізичною культурою і спортом на фізичні підготовленість, працездатність, функції серцево-судинної та дихальної систем людського організму;

– необхідність врахування біологічної циклічності функцій жіночого організму та стану здоров'я при плануванні системи фізичного виховання студенток закладу вищої освіти у процесі їх професійної підготовки на акмеологічних засадах;

– особливості використання різних форм, методів та засобів фізичного виховання для розвитку рухових якостей студенток закладів вищої освіти в умовах їх професійної підготовки;

– показники загального фізичного стану студенток при оцінці ефективності програм з фізичного виховання студентської молоді.

*Доповнено і розширено:* результати практичного досвіду розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки;

– матеріали про особливості динаміки загального фізичного стану студенток ЗВО та його окремих компонентів;

– результати наукових розвідок про важливість урахування фаз ОМЦ (біологічної циклічності функцій жіночого організму) при плануванні фізичних навантажень у фізкультурно-оздоровчому процесі;

– експериментальний матеріал щодо наявності сприятливих та несприятливих фаз ОМЦ жінок під час інтенсивної рухової активності;

– методики організації та проведення занять у відповідності до фізичної підготовленості студенток, їхніх морфофункціональних та індивідуально-психологічних можливостей;

– матеріали про форми, методи й засоби фізичного виховання щодо розвитку рухових якостей, поліпшення стану фізичного здоров'я, забезпечення гармонійного розвитку особистості на засадах акмеологічного підходу.

**Практична значущість** роботи полягає у впровадженні в систему фізичного виховання закладів вищої освіти експериментальної програми розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах; у розробці інформаційної системи «Рух – це життя», яка містить лекційні матеріали, мотивуючі відеоролики та добірку вправ для практичних занять у різних ЗВО; у розробці програми секційних занять з волейболу для студенток ЗВО (упроваджений в практику комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей гравців студентської жіночої волейбольної команди, який передбачає чотири групи вправ – швидкісні вправи з опором та без (біг з чергуванням високої та низької інтенсивності, човниковий біг), вправи з обтяженням та опором для вибіркового розвитку сили окремих м'язових груп, стрибкові вправи з обтяженням та без обтяження, вправи з м'ячем для поліпшення технічної підготовки).

**Результати дисертаційного дослідження впроваджені** в роботу кафедр фізичного виховання, спортивних секцій та спортивних клубів різних закладів вищої освіти України: Сумського національного аграрного університету № 16-20/01 від 23.12.2020 року, Запорізького Класичного приватного університету № 168/-01 від 10.11.2020 року, Київського національного університету технологій та дизайну № 243-20 від 10.12.2020 року, що підтверджують відповідні довідки про впровадження.

**Особистий внесок здобувача.** Усі наведені в дисертації результати отримані автором самостійно. У спільних публікаціях авторкою: обгрунтовано розвиток рухових якостей студенток [2; 3; 7;11; 12; 13], описано практичні заняття з фізичної культури у ЗВО залежно від медичної групи [1; 8; 9;14; 16], вплив навантажень швидкісно-силової спрямованості [1; 6], неформальну фізкультурну освіту студентів [10; 15; 17; 18],

узагальнено досвід застосування спортивних ігор для фізичного виховання молоді [4; 5; 19; 21; 22], описано силові види спорту до самостійної роботи студентів [20].

**Апробація результатів дисертаційного дослідження.** Основні положення та результати проведеного дослідження апробовані на наукових заходах різних рівнів, зокрема, *міжнародних* науково-практичних конференціях: «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних верств населення» (Суми, 2016); «Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання» (Краматорськ, 2016); «Наукова діяльність як шлях формування професійних компетентностей майбутнього фахівця» (Суми, 2019), «Інноваційний розвиток вищої освіти: глобальний, європейський та національний виміри змін» (Суми, 2020), «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» (Суми, 2020), «Current trends and factors of the development of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries» (Lublin, 2020).

Матеріали дисертаційного дослідження доповідалися й обговорювалися на засіданнях кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (2018-2020 рр.).

**Публікації.** Основні наукові положення дисертаційного дослідження опубліковано в 22 наукових і навчально-методичних працях (із них 6 – одноосібні): 10 статей у фахових виданнях України, 1 статті у закордонній колективній монографії, 7 матеріалів апробаційного характеру, 4 навчальні посібники.

**Структура дисертації.** Дисертація складається з анотацій, переліку умовних позначень, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел (293 найменувань, із них 5 – іноземними мовами) та 17 додатків на 90 сторінках. Дисертація містить 39 таблиць та 73 рисунки.

Загальний обсяг дисертації становить 360 сторінок, із них – 238 сторінок основного тексту.

## РОЗДІЛ 1

### ВПЛИВ АКМЕОЛОГІЧНОГО ПІДХОДУ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ЗВО В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

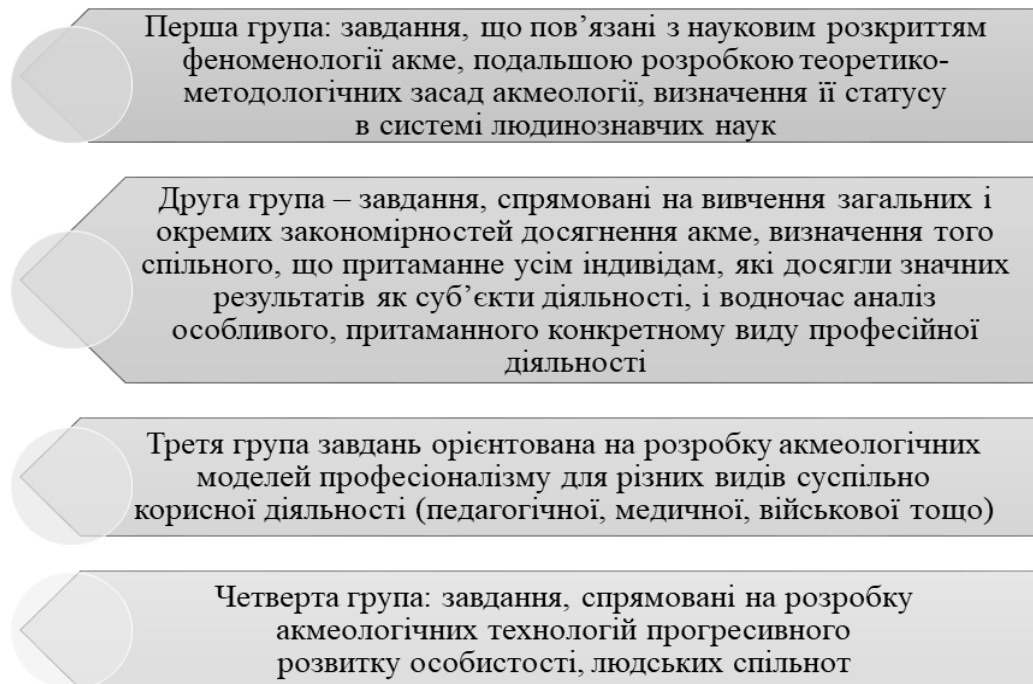
#### 1.1. Акмеологічні засади фізичного виховання в умовах професійної підготовки

На сьогодні в галузі фізичного виховання великого значення набуває визначення та вивчення умов та факторів, що детермінують не лише професійне становлення фахівця, а й досягнення ним особистого акме як вершину розвитку власної діяльності у певній царині: вершина грецькою – *ἀκμή*, що походить від «axis» («вістря») і означає «вищий ступінь чого-небудь, розквіт»; «en акту еіпаі» (бути в акме) – «бути в розквіті, на вищому ступені розвитку» [36]. При цьому під «акме» сприймався як такий стан індивіда, за якого досягається найвищий результат його діяльності («зоряний час»), а не процес його досягнення.

Наслідуючи В. Огнев'юка [176; 177], сучасні науковці трактують по різному основні завдання акмеології як сфери наукової / професійної діяльності (рис.1.1).

У межах професійної акмеології О. Бодальов, Н. Кузьміна виокремили такі напрями [72, с. 130-148; 137]: педагогічна акмеологія (О. Бодальов [29], А. Деркач [69], В. Тарасова [258]), шкільна акмеологія (А. Крамаренко [129], С. Караман [110], В. Максимова [147], С. Мартиненко [153]), соціальна акмеологія (А. Ляшенко [146], Г. Філіпова [269]), військова акмеологія (В. Михайловський [161], Л. Лаптев [141], В. Новіков [173]), медична акмеологія (В. Андронов [8], А. Васюк [35], Т. Карасьова [265], С. Толстов [264]); акмеологія управління (А. Деркач [69], В. Зазикін [71]); акмеологія вищої освіти (В. Вакуленко [34], О. Дубасенюк [77]); креативна акмеологія (Н. Вишнякова [38], А. Деркач [70], К. Перепьолкіна [186]); синергетична акмеологія (В. Бранський [31], О. Вознюк [39], С. Пожарський [192]);

корекційна акмеологія (Н. Завацька [89]); характерологічна акмеологія (А. Філозоф [270]); етнологічна акмеологія (В. Бранський [30]).



**Рис.1.1. Основні завдання акмеології**

Важливого значення у контексті нашого дослідження набувають роботи Т. Дерєки [64; 65] та А. Деркач і В. Зазикіна [72, с. 56], де базові акмеологічні категорії та поняття об'єднуються в групи:

– поняття, що визначають вищі стадії, рівні, якості розвитку особистості та їх характеристики («акме», «зрілість», «професіоналізм»); – поняття, що характеризують системи, які змінюються («суб'єкт», «стратегія», «організація»);

– поняття, що характеризують спосіб використання людиною власних життєвих, природних, часових ресурсів («індивід», «працездатність», «професійне довголіття»);

– особистісно-орієнтовані поняття («особистість», «Я-концепція», «готовність»);

– поняття, що визначають рівень самореалізації особистості («самовизначення», «самовираження»);

– поняття, що характеризують діяльність на вищих стадіях розвитку («висока продуктивність», «ефективність», «креативність», «майстерність»).

Базові поняття, що становлять науковий тезаурус нашого дослідження:

– поняття, що розкривають сутність та специфіку професійної підготовки фахівців («освіта», «вища освіта», «професійна підготовка»);

– поняття, що стосуються фізичного виховання фахівців у процесі професійної підготовки («фізична культура», «фізичне виховання», «фізкультурна освіта», «здоров'язбереження», «ЗСЖ»);

– поняття, що визначають акмеологічні засади фізичного виховання фахівців у процесі професійної підготовки («акме», «акмеограма»).

Вчені сьогодні розглядають «акме» як сутність, яка визначається внутрішньою, загальною, відносно стійкою основою явищ і характеризується певного роду «вершинністю» («найвища сутність будь-чого»; «найвищий ступінь розвитку»; «вершина», «досконалість»; «вершина як зрілість всього»; «вершина досконалості людини»; «вершина», «розквіт здібностей людини»; «вершина як фізична, особистісна та суб'єктивна зрілість людини»; «вершина в обраній професійній діяльності»; «вершина як результат діяльності»; «вершина, як реалізація творчих здібностей»; «вершина досконалості та могутності») [64, 65].

«Я-концепція», на думку А. Деркача, О. Селезньової, це динамічна система уявлень людини про саму себе, що включає усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних природних властивостей, самооцінку, суб'єктивне сприйняття, що характеризує вплив на власну особистість зовнішніх факторів. Вона формується під впливом досвіду кожного індивіда. Ця система становить основу вищої саморегуляції людини, на основі якої вона будує свої стосунки з навколишнім світом [68, с. 185].

Як зазначають В. Зазикін, А. Реан акмеограма – основний метод акмеографічного підходу, що являє собою систему вимог, умов та факторів, які сприяють прогресивному розвитку професійної майстерності та особистості фахівця [92, с. 24]. Акмеограма, як зазначають дослідники,

завжди індивідуальна й формально вона представляє індивідуальний «зріз» потенційного суб'єкта діяльності, його можливостей та перспектив, компенсованих та некомпенсованих якостей [250].

А. Деркач вважає, що акмеограма повинна створюватися за єдиною методичною схемою, оскільки вона складається виключно для конкретного фахівця та спрямована на його індивідуальний особистісно-професійний розвиток [4]. За даними дослідника, в типовій схемі акмеограми є розділи, які стосуються загального рівня (підструктури професійної кваліфікації, загальні акмеологічні інваріанти професіоналізму), особливого рівня (підструктури спрямованості особистості, специфічних акмеологічних інваріантів професіоналізму) та одиничного (підструктури здібностей, характерологічних особливостей, моральних якостей).

Сучасний етап розвитку українського суспільства, нові вимоги до якості професійного рівня фахівців вимагають нових методів, видів, форм освіти. Для цього необхідним є постійне підвищення кваліфікації, поліпшення рівня професійної підготовки, створення високоефективної системи неперервної освіти, розробка її концепції та чіткої структурованості.

Сутність акмеологічного підходу полягає в здійсненні комплексного системного дослідження та створенні або відновленні цілісності людини. Індивідуальні, особистісні та суб'єктно-діяльнісні характеристики людини в межах акмеологічного підходу вивчаються в поєднанні, у всіх взаємозв'язках й опосередковано для того, щоб допомогти людині в досягненні акме й самореалізації. Акмеологічний підхід, на думку П. Хоменко, передбачає створення необхідних умов для становлення та розвитку в усіх суб'єктів освіти уявлення про успіх, високі досягнення, необхідні для розвитку особистості й соціуму [272].

Ідеї педагогічної акмеології розкриті в працях таких учених, як О. Бодальов [29], Г. Данилова [59], А. Деркач [71], В. Зазикін [92], Н. Кузьміна [138], В. Максимова [147], С. Пальчевський [183].

Ставши суб'єктом саморозвитку, людина виробляє індивідуальний

спосіб досягнення акме та самоздійснення, який являє собою інтеграл акмеологічної культури, особистих властивостей та якостей, а також індивідуальних характеристик. Таким чином, акмеологічний підхід дає стратегію перетворення наявного рівня розвитку людини як цілісності у вищий, оптимальний.

За даними А. Деркача, О. Селезньової, в акмеологічно спрямованих дослідженнях принцип гуманізму зорієнтовує на самоцінність людини, самодосконалість, самореалізацію, гармонізацію її стосунків в процесі розвитку. Принцип гуманізму передбачає три варіанта підтримки людини [68, с. 39]: визнання її якості як суб'єкта та спроможності самостійно вирішувати життєві протиріччя; «розкріпачення», актуалізацію її інтелектуальних можливостей, її свідомості як засобів, володіння якими дає людині можливість оптимально вирішувати протиріччя; моделювання для людини ситуації, в яких вона піднімається на новий рівень розкриття своїх можливостей. Поняття «людина» в кінці XIX століття в педагогіці найчастіше розглядали в єдності з поняттям «природа». На початку XX століття в педагогічній теорії сутність людини розглядається в єдності з поняттям «цінності». Саме ціннісні орієнтації детермінують, на думку дослідників, ставлення особистості до навколишнього світу й самої себе.

Виходячи з вищевикладеного, завдання акмедосліджень полягають не в тому, щоб розвинути людину тільки до рівня, який вимагає суспільство чи робота (як робочої сили), або до рівня, який вона сама собі встановлює. Гуманістичне завдання акмеології полягає в тому, щоб сприяти істинному життю людини, повноті її самоздійснення, самореалізації.

*Отже, акмеологічні засади у дослідженні будемо розглядати як фактори позитивного впливу на «Я-концепцію» майбутнього фахівця, які забезпечують його професійне становлення й розвиток задля досягнення особистісного й професійного акме.*

## 1.2. Рухова активність людини у системі впливів на її стан здоров'я

В умовах глобалізації сучасного освітнього простору феномен здоров'я залишається найвищою цінністю особистості. Погіршення стану здоров'я людини відбувається на фоні напруженої санітарно-епідемічної ситуації в державі, через забруднення навколишнього середовища, недостатню рухову активність. Численні статистичні довідкові матеріали, а також дослідження, зокрема, Е. Булич, І. Муравов [32], вказують, що фізично неактивні особи мають на 20 – 30% вищий ризик смерті порівняно з тими, хто займається руховою активністю помірної інтенсивності не менше 150 хвилин протягом тижня. Такий рівень рухової активності зменшує ризик ішемічної хвороби серця приблизно на 30%, ризик діабету – на 27% та ризик раку молочної залози і прямої кишки – на 21 – 25%. О. Сивак, О. Прокопенко, О. Цикалюк, І. Полікарчук [246] зазначають, що наслідок гіподинамії – розвиток м'язової атрофії, а поєднання з надлишковою калорійністю харчового раціону веде до розвитку ожиріння, ослаблення опірності та появи захворювань.

У дослідженні А. Лотоненко, Г. Гостєва, О. Григорьєва [144] показано, що в молодому віці негативні наслідки гіпокінезії та гіподинамії можуть нівелюватися за рахунок природних резервів життєздатності організму, то вже в більш зрілому віці вони проявляються повною мірою і поглиблюються віковими еволюційними змінами, шкідливими звичками, стресами, нераціональним харчуванням. У той же час багато фахівців переконливо показують в своїх дослідженнях [100; 143; 166], що всіх несприятливих вікових змін та впливів можна уникнути, якщо вчасно почати займатися оздоровчо-профілактичними заходами.

Збереження й зміцнення здоров'я здобувачів освіти в Україні є однією з актуальних проблем сьогодення. У стратегії розвитку освіти О. Савченко пріоритетом визначила здоров'я. Науковець переконана, що «система освіти є державним і суспільним механізмом, який може цілеспрямовано й масштабно впливати на проведення профілактичної, діагностичної, корекційної, реабілітаційної функцій» [143, с. 393].

Насамперед слід зазначити, що право громадян на здоров'я забезпечується Конституцією України – основним законом і гарантом прав людини. Документом визначено, що цінність здоров'я людини – «одне з найголовніших немайнових благ особи», «стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів» [123, с. 2]. У статті 3 Конституції України чітко висвітлено, що здоров'я є найвищою соціальною цінністю людини; стаття 49 гарантує право на охорону здоров'я населення [123].

Таким чином, у нормативно-правовому забезпеченні України визначення поняття здоров'я має певну схожість з визначеннями, прийнятими ВООЗ. Важливим документом у галузі освіти є Указ Президента про Національна доктрина розвитку освіти України у XXI ст. (2002 р.), що серед актуальних завдань висуває пропаганду здорового способу життя школярів [170].

В. Оржеховська доводить, що сучасна наука визначає здоров'я людини як складний феномен глобального значення, що розглядається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як індивідуальна й суспільна цінність, динамічне явище системного характеру, що забезпечує взаємодію з навколишнім середовищем та зазнає постійних змін [181].

Основні глобальні проблеми, які впливають на загальний стан здоров'я населення, визначив П. Капіца, а саме: «техніко-економічну (виснаження природних ресурсів земної кулі); екологічну (встановлення рівноваги людини та живої природи при глобальному забрудненні навколишнього світу); соціально-політичну (вирішення проблем у масштабі всього людства)» [109, с. 422].

Аналіз джерельної бази дослідження дозволив виділити змістовну значущість дефініції «здоров'я», що висвітлена в авторських підходах та тлумаченнях. Як свідчить дефінітивний аналіз, представлений у додатку Б, поняття «здоров'я» розглядаємо як явище самостійне і багатоаспектне, що

виявляє надзвичайну цінність для усього людства.

З огляду на різноманітність тлумачень змісту поняття «здоров'я», у визначеннях науковців виявляємо певні розбіжності та відмінності, тісно пов'язані з відповідними чинниками, а саме:

1) *часом надання дефініції* – з кожним роком збільшується кількість наукових досліджень у галузі психології, педагогіки, історії, медицини, філософії, що надають можливість уточнити, розширити, узагальнити вже сформульоване поняття;

2) *бажанням визначити всі складові й аспекти складного феномену «здоров'я»*;

3) *аналізом ідей, поглядів, теорії та практики попередників* минулих років, що є фундаментальною основою для наукових досліджень проблеми формування здорового способу життя школярів у сучасному освітньому середовищі.

Аналізуючи наведені визначення, можна встановити, що певні науковці пов'язують феномен «здоров'я» з функціонуванням усього організму, адаптацією людини до змін навколишнього середовища, фізичною, соціальною, психічною, духовною гармонією тіла. Важливі складові здоров'я людини висвітлено в Національній програмі «Діти України», серед яких – фізична, психічна, соціальна та духовна. Усі вони взаємопов'язані між собою та визначають інтегрований вплив на загальний стан здоров'я особистості [171].

Одним із засновників сучасної соціальної психіатрії, фундаторів радянської психіатричної школи, професором Д. Мелеховим досліджено людину цілісно, у всій повноті її фізичних, психічних і духовних проявів, як духовну особистість [175]. Відповідно до персоналістичної антропології, він розуміє особистісну духовну сферу як таку, що домінує і перебуває у певних взаємовідносинах із душевною та біологічною. Духовність – норма людського життя, що проявляється у свідомості й волі, одухотвореності всіх аспектів людської психіки: емоційна сторона набуває прагнення до краси,

воля – прагнення до безкорисливих вчинків, розум – прагнення до ідеальності. В єдності та рівновазі всіх складових – духу, душі й тіла – людської природи полягає справжнє здоров'я людської особистості, основа цілісності нашого «Я» [175, с. 56].

Сьогодні проблемі духовності й духовного зцілення дедалі частіше приділяють увагу науковці, які знаходять пряму залежність між духовністю і фізичним здоров'ям людини, між її думками та долею. Рівень духовного розвитку людини, впливаючи на її характер і спосіб мислення, а далі – й на інформаційно-енергетичні структури, визначає фізіологічні функції організму [150].

Розглядаючи соціальне здоров'я населення, можна стверджувати, що це сукупність фізичного, психічного, соціального, духовно-морального і репродуктивного здоров'я людини. Пріоритетності сьогодні набуває здатність суспільства об'єктивно оцінювати стан здоров'я свого організму, вживати заходів для його поліпшення.

Г. Апанасенко переконаний, що «соціальне здоров'я – це функціонування особистості як повноправного члена суспільства, її безконфліктна взаємодія з навколишнім світом, доброзичливі взаємини в колективі, у сім'ї, в суспільстві» [9, с. 245].

Інше тлумачення пропонує І. Журавльова, яка розглядала соціальне здоров'я як феномен гармонійної взаємодії людини із соціальним середовищем, ставлення до себе та свого місця у соціальній структурі, що зумовлює її життєздатність, оптимальність функціонування у соціальному середовищі [181].

Гармонійне функціонування людського здорового організму виявляється не лише у відсутності захворювань, але й у духовному, фізичному, розумовому та соціальному добробуті, розвитку фізичних і духовних сил, у принципах взаємодії всіх органів та систем. Психічне здоров'я – це індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, що характеризується психологічними показниками у сферах емоцій,

волі, мислення, інтелекту. Усі аспекти здоров'я людини мають розглядатися у взаємозв'язку.

Ще стародавня медицина та культура приділяли увагу такій системі виховання, в якій поєдналися б усі аспекти здоров'я:

1) загальний розвиток та зміцнення здоров'я населення незалежно від віку, статі, ступеня фізичного розвитку;

2) високий рівень культури здоров'я індивіда, що сприятиме підвищенню рівня життєдіяльності (підвищення працездатності, протистояння несприятливим умовам навколишнього середовища);

3) задоволення потреб індивіда в активному відпочинку й раціональному використанні вільного часу для свого розвитку;

4) розвиток вольових, духовних, психічних, фізичних здібностей для повноцінного розвитку особистості [50].

Слід зазначити, що зусиллями співробітників Всесвітньої організації охорони здоров'я розроблена глобальна стратегія збереження здоров'я. Визначено три основні чинники ризику щодо стану здоров'я – режим харчування, режим фізичних навантажень і різні захворювання.

Глобальна стратегія підвищення рівня здоров'я за даними ВООЗ базується на рішенні трьох основних завдань:

1) скорочення факторів ризику хвороб у результаті нездорового раціону харчування та недостатньої фізичної активності за рахунок зміцнення здоров'я та профілактики хвороб;

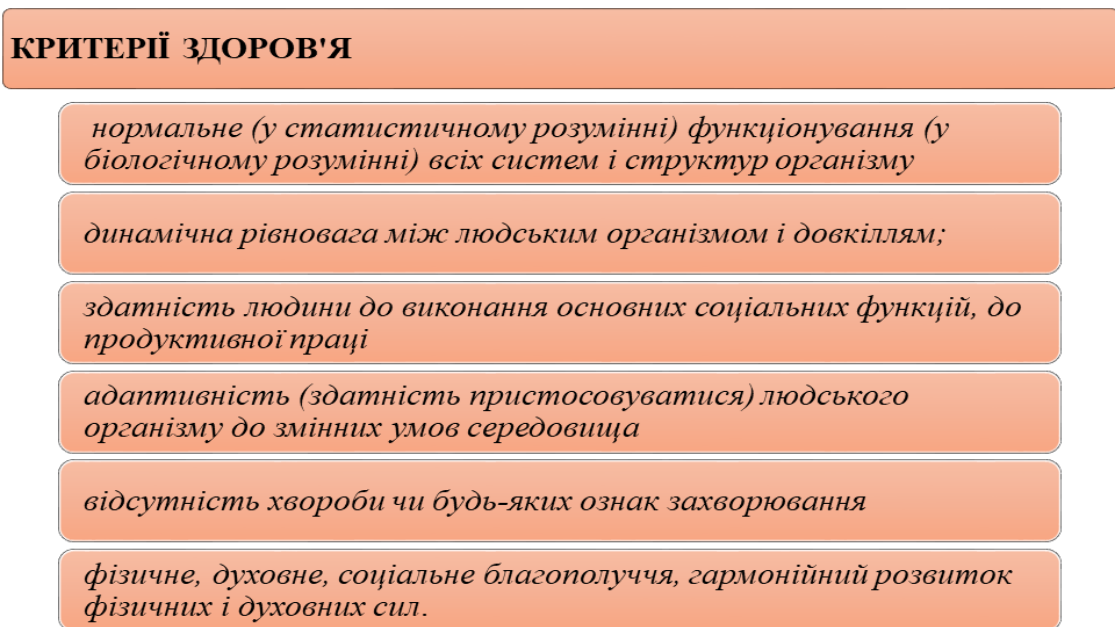
2) усвідомлення ролі фізичної активності та раціонального харчування, як основи здоров'я та позитивного впливу профілактичних заходів;

3) збір наукових даних і моніторинг основних заходів, спрямованих на раціональне харчування та фізичну активність, проведення наукових досліджень, які розкривають медико-санітарні аспекти в цій області [60; 79; 166].

В. Бобрицькою розкрито становлення і розвиток наукової проблеми формування здоров'я молоді в соціальному, філософському та психолого-

педагогічному аспектах; висвітлено психолого-педагогічні напрацювання науковців з розроблення проблеми формування здорового способу життя. Зокрема, значну увагу відведено загальнодержавним чинникам, що визначають соціально-економічну політику України: правові, соціально-економічні, юридичні, медичні, освітньо-виховні, культурологічні, екологічні [27].

Отже, поняття «здоров'я людини» є дуже ємним, охоплює різні його аспекти: біологічний, етичний, соціальний, економічний та інші та характеризується різними критеріями (рис. 1.2).



**Рис.1.2. Критерії здоров'я**

Ці основні ознаки повністю не вичерпують усієї різноманітності критеріїв оцінювання здоров'я людини, але охоплюють основні передумови гармонійної життєдіяльності [93].

Науково-технічний прогрес обумовлює затребуваність розумової праці, яка часто впливає на зниження рухової активності і призводить до функціональних і морфологічних змін в організмі [49; 199].

Негативними наслідками недостатньої рухової активності (гіпокінезії) студентської молоді є нестача фізичної напруги і ослаблення м'язової

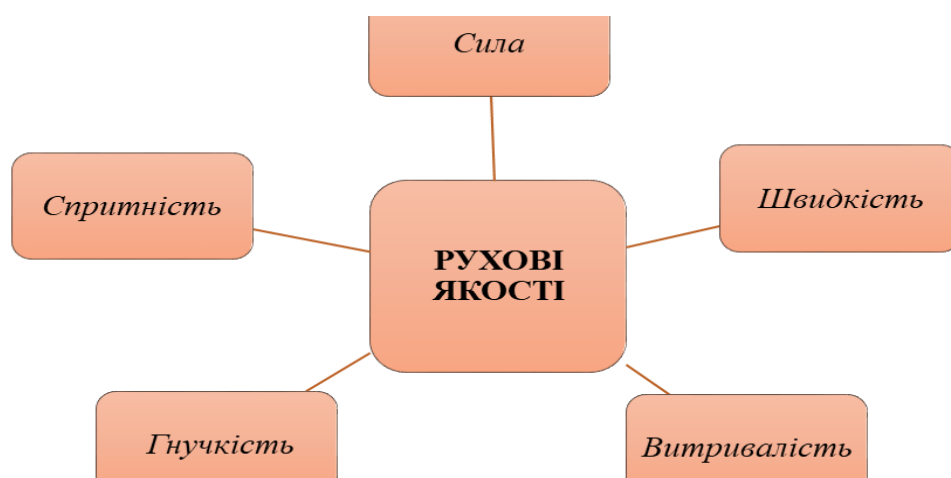
діяльності. За результатами наукових досліджень встановлено, що тривалий дефіцит фізичних навантажень спричинює атрофію м'язів. Також підтверджено, що на здоров'я людини впливають три основних взаємодіючих фактори, які різко послаблюють його організм: 1) недостатня рухова активність; 2) постійний тепловий комфорт, що негативно впливає на захисні функції організму, а тому призводить до простудних захворювань; 3) психічні перенапруження, через які з'являються важкі захворювання (виразка шлунку, інфаркти, порушення психіки тощо).

Оздоровчий і профілактичний ефект фізичної активності пов'язаний з активізацією функцій опорно-рухового апарата та обміну речовин.

Фізичну активність у більшості випадків ототожнюють з рухами (моторні функції організму людини, які полягають і виражені зміною положень тіла та руховою діяльністю людини загалом) [131, с. 121].

*При різних рухових діях у праці і побуту цілісні функції організму знаходять своє відображення у якісних особливостях рухової діяльності або рухових якостях: сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість та взаємних зв'язках між ними*

Загалом фізичні (рухові) якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність (рис.1.3, рис.1.4).

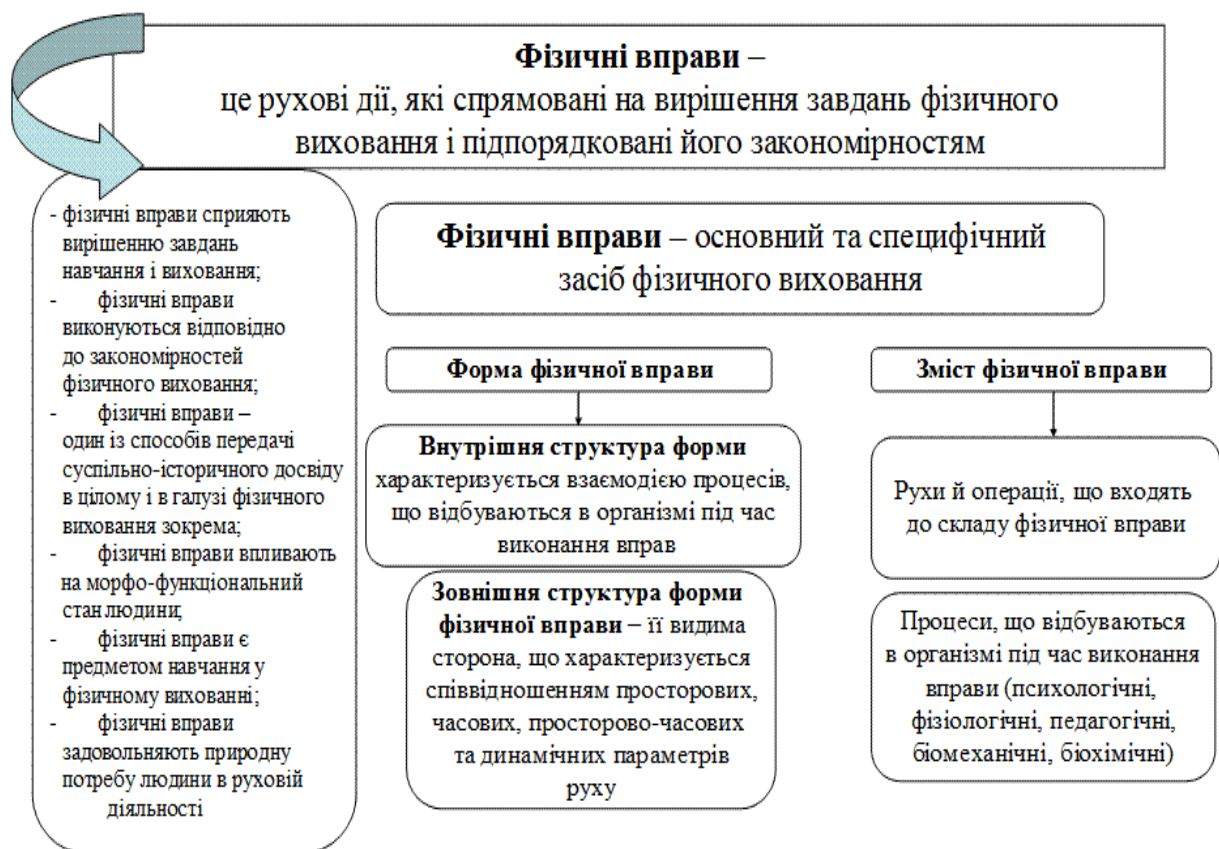


**Рис.1.3. Рухові якості**

Сила	це здатність переборювати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів. Величина сили визначаються у кілограмах. Вона залежить від рухового навика і координації рухів, які забезпечують можливість участі максимальної кількості м'язів у тому чи іншому русі. Сила кожного м'яза залежить від розвитку внутрішньом'язової координації рухових одиниць, за якої забезпечується їхнє одночасне скорочення. Сила кожного із м'язових волокон пов'язана з його будовою і біомеханічним складом. Відновлення після зусилля пов'язано з активним переключенням до гальмівних процесів в ЦНС і розслаблення напружених м'язів.
Витривалість	при фізичних навантаженнях характеризується здатністю тривалий час виконувати роботу із визначеною інтенсивністю. Вона залежить від формування рухового навика і координації рухів, які забезпечують оптимальну кількість задіяних у роботі м'язів за оптимальної динаміки їх скорочення і розслаблення. При цьому в процесі тренування формується змінність у роботі рухових одиниць у кожному із м'язів і перебудовуються структура і біомеханічні процеси у кожному із м'язових волокон. Стомлення по різному впливає на силу, швидкість, спритність, гнучкість, при цьому витривалість і працездатність зменшуються
Швидкість	це здатність людини до термінового реагування на подразники і до високої швидкості рухів, що виконуються за відсутності значного зовнішнього опору. Швидкість – це комплексна рухова якість. Відносно елементарними видами її прояву є швидкість рухових реакцій, швидкість виконання окремого необтяженого руху (рукою, ногою, головою тощо) і частота необтяжених рухів. Елементарні форми прояву швидкості в різноманітних поєднаннях і у сукупності з іншими фізичними якостями забезпечують комплексні прояви швидкісних можливостей у складних рухових діях, які характерні для побутової, виробничої, тренувальної і змагальної діяльності.
Спритність	розуміється здатність людини виконувати складні за координацією рухи при зміні динаміки їх виконання і у оточуючих умовах що змінюються. Фізіологічною основою цієї якості є координаційно-рефлекторні механізми, сформовані в умовах постійних корекцій у зв'язку із впливом умов виконання тих чи інших вправ. Ця якість розладнується у зв'язку з стомленням, і тому її зберігання у спорті вимагає розвитку витривалості.
Гнучкість	це здатність людини виконувати рухи в суглобах за можливо більшої амплітуди. Розвиток гнучкості пов'язано із підвищенням еластичності м'язів, м'язових суглобів і зв'язок, із удосконаленням координації роботи м'язів-антагоністів і при багаторічних заняттях – із зміною форми з'єднуючих кісткових поверхней. Результат фізичних вправ пов'язаний із специфічним поєднанням якісних особливостей рухової діяльності і рухового навика.

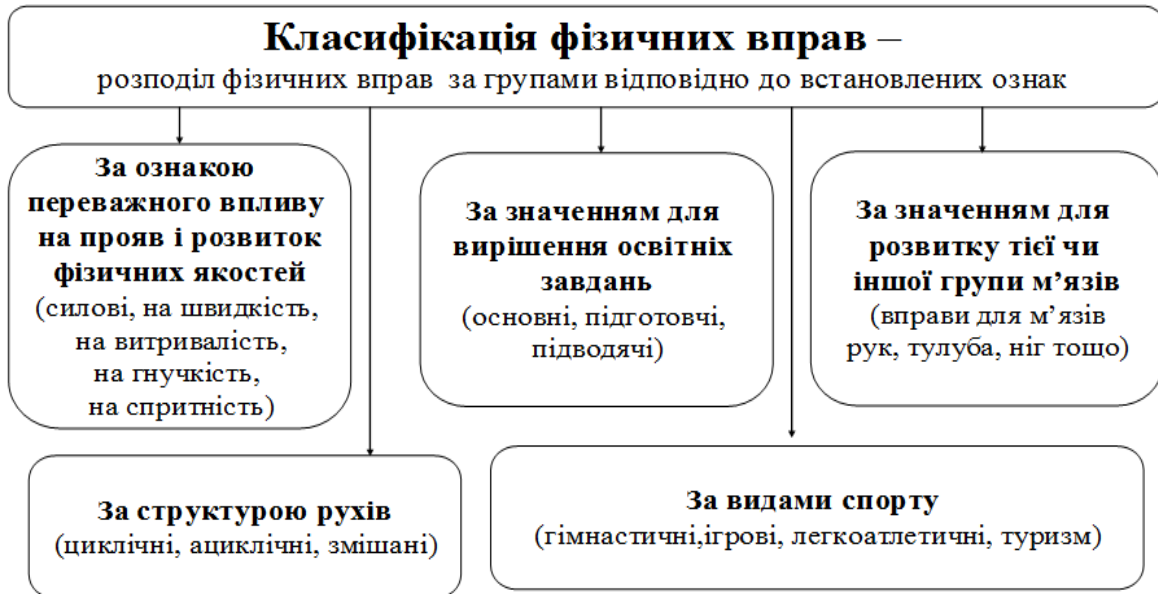
**Рис.1.4. Характеристики рухових якостей**

На успішність формування рухових якостей впливають різні фактори, серед яких відзначають: вік; спадковість; соціальні умови; руховий досвід тощо. При цьому вважається, що фізичні вправи є одним з найбільш біологічно обґрунтованих засобів, що забезпечує природну потребу організму в руховій активності. За [131, с. 121] під фізичними вправами розуміють лише ті рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання (рис. 1.5).



**Рис. 1.5. Форма та зміст фізичних вправ (за Т. Круцевич)**

Слід зазначити, що існують різні педагогічні класифікації фізичних вправ: за ознакою впливу на фізичні якості людини, за значенням для вирішення завдань фізичного виховання, за значенням для розвитку різних систем організму, за видами спорту (рис. 1.6).



**Рис. 1.6. Класифікація фізичних вправ**

У значній кількості досліджень показано взаємозв'язок між способом життя, обсягом і характером повсякденної фізичної активності людини, розумової та фізичної працездатності, що в цілому відбивається на її здоров'я [60, 83; 193; 263].

У роботі Г. Апанасенка, Л. Попова, А. Магльованого [12] показано, що раціональне харчування і фізична активність впливають на здоров'я як спільно, так і окремо. Таким чином, наслідки режиму харчування та рівня фізичної активності для здоров'я часто взаємодіють, і фізична активність дає додаткові переваги для здоров'я.

Про значну роль фізичних навантажень пишуть багато авторів. Так, в роботах [1, 85] показано, що основні детермінанти неінфекційних хвороб включають знижений рівень фізичної активності у всіх сферах життєдіяльності, цю ж значимість має підвищене споживання енергетично багатих продуктів з високим вмістом жиру, цукру і солі.

Т. Круцевич [130] зазначає, що фізична активність є основним засобом поліпшення фізичного, психічного та соціального здоров'я особистості.

У роботі С. Козлова [98] розглянуті психічні та соціальні компоненти фітнесу, що характеризують такий стан людини, який забезпечує адекватну реакцію поведінки, здатність протистояти емоційним психічним стресам, перебувати в стані гармонії з навколишнім соціумом.

З точки зору В. Ільїна, Ю. Попадюхи та Ю. Бородина [100], організм являє собою відкриту термодинамічну систему, стійкість якої (життєздатність) визначається власним енергопотенціалом. Чим більшою є потужність, ємність реалізованого енергопотенціалу, а також ефективність його витрат, тим вищим буде рівень здоров'я індивіда. Якщо частка аеробної енергопродукції переважає у сумі енергопотенціал, то саме максимальна величина аеробних можливостей організму, тобто кількість кисню, який організм здатний засвоїти (спожити) в одиницю часу (за 2 хв), є основним критерієм його фізичного здоров'я і життєздатності.

В якості фізіологічного критерію здоров'я можна визначити, на думку Г. Апанасенка [11], рівень фізичного стану. Залежно від отриманих вимірювань функціональних показників обчислюється певна кількість балів (від 3 до 18). Рівень здоров'я оцінюється за сумою балів усіх показників. Від величини аеробних можливостей організму для нетренованих людей виділяють 5 функціональних класів або рівнів фізичного стану. Кількісна оцінка рівня функціональних станів дає цінні відомості про стан здоров'я і функціональні особливості організму, що дозволяє застосовувати необхідні заходи профілактики захворювання і зміцнення здоров'я.

За даними Т. Круцевич [130], О. Худолія [275] фізичний стан характеризує особистість людини, стан її здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність та підготовленість. Як вказує Т. Круцевич [130] показниками фізичного стану є: рівень максимального споживання кисню, рівень максимальної фізичної працездатності, параметри діяльності функціональних систем організму, морфологічного і психічного статусу, фізичної підготовленості, стану здоров'я. У здорових і практично здорових людей виділяються 4–5 рівнів

фізичного стану: низький, нижче середнього, середній, вище середнього та високий.

У дослідженні Л. Погадаєва, Л. Амірової, О. Сітнікова [193] показано, що фізкультурно-оздоровчі заняття головним чином впливають на кардіореспіраторну систему організму людини. Фізичні навантаження позитивно впливають і на дихальну систему людини, оскільки в процесі тренувань збільшується число альвеол і зростає життєва ємність легень.

В. Дубровський [80] стверджує, що в результаті аеробного тренування показники МСК можуть збільшуватися до 30%. Серце, приймаючи участь у забезпеченні киснем усіх органів та тканин організму, працює злагоджено і більш економічно. Під час аеробних вправ у якості енергетичного ресурсу використовуються жири у клітинах. Аеробні навантаження впливають на всі системи організму людини: респіраторну, кровообіг, опорно-руховий апарат (систему м'язів, кісток, суглобів, зв'язок та сухожилів), травну, нервову, ендокринну, імунну, лімфатичну, репродуктивну та покривну [111; 127; 267].

На думку Л. Сергієнко [245], фізична активність людини можлива завдяки узгодженому функціонуванню серцево-судинної, дихальної системи та скелетних м'язів.

Н. Агаджанян, В. Смірнов [1] вважають, що ключову роль в інтеграції цих систем відіграє вегетативна нервова система (ВНС), тому що, завдяки ВНС скорочуються скелетні м'язи та забезпечуються адекватною кількістю кисню і субстратів для отримання енергії. Ця функція ВНС в літературі часто називається «вегетативним забезпеченням рухової активності», яке здійснюється за рахунок зміни частоти серцевих скорочень, судинних реакцій (регуляції просвіту судин і артеріального тиску) і регуляції частоти і глибини дихання. Зміна активності ВНС носить адаптивний характер і завжди пристосована до поточних умов існування організму. Дослідники [121; 293] зазначають, що одним з базових показників роботи ВНС є частота серцевих скорочень (ЧСС) і, в більш загальному сенсі, ритм серця. ВНС складається з симпатичної (СНС) і парасимпатичної нервової системи

(ПСНС) тому, становить інтерес вимірювання співвідношення активності цих двох відділів в кінцевий результат впливу ВНС на будь-яку форму активності людини.

Р. Баєвський та А. Берсенцова [15] вважають, що один з найбільш дієвих методів медико-фізіологічних досліджень серця містить оцінку ритму серця при визначенні активності ВНС та розрахунок показників варіабельності ритму серця. ВРС розраховується на основі кардіоінтервалограми (КІГ), яка представляє собою часовий ряд у вигляді послідовних значень інтервалів між зубцями R на електрокардіограмі (R – R-інтервал).

Як зазначають Г. Коробейніков, Є. Приступа, Л. Коробейнікова, Ю. Бріскін [125] фізіологічні критерії на сьогоднішній день є найбільш розробленими. Контролем вимірювання фізичних навантажень з оздоровчою метою є тестування серцево-судинної та дихальної систем. При м'язовій діяльності зміни відбуваються в усіх системах організму, але в той же час вивчаються переважно зазначені дві системи. Відбувається це тому, що вони, іноді позначаються як обслуговуючі, а в дійсності забезпечують м'язове скорочення, доставляючи м'язам поживні речовини і кисень. Показником аеробних можливостей організму є максимальна кількість кисню, яку людина може отримати в одиницю часу (МСК). Легенева вентиляція збільшується при зростанні інтенсивності фізичного навантаження і залежить також від розмірів і маси тіла. Ефективність легеневої вентиляції оцінюється шляхом обчислення вентиляційного еквіваленту кисню. В умовах спокою він складає  $25 \text{ л} \cdot \text{хв}^{-1}$ , а при інтенсивній роботі досягає  $30 - 35 \text{ л} \cdot \text{хв}^{-1}$  [80; 111; 269].

Отже, з огляду на сучасну ситуацію у сфері фізичної культури і спорту постає потреба формування ціннісного ставлення молоді до свого здоров'я, здорового способу життя, систематичної рухової активності через фізичну культуру, тобто вдосконалення природних задатків для реалізації в соціумі, що примножить не тільки здобутки в індивідуальній фізичній тілесності та

результатах соціальної активності, а й буде суттєвим внеском у розвиток загальної культури суспільства.

Найбільш вагомим у збереженні здоров'я людини є рухова активність та розвиток її рухових якостей.

### **1.3. Гендерні відмінності в розвитку рухових якостей особистості**

Гендер (Gender) – це соціально-біологічна характеристика, за допомогою якої люди дають визначення поняттям «чоловік» і «жінка». Оскільки стать (sex) є біологічною категорією, на гендерні відмінності, які обґрунтовані біологічно, часто посилаються як на «статеві» [23, с. 7].

Гендерні відмінності – відмінності між людьми, зумовлені їх статевою приналежністю. Так, вважається, що у чоловіків більш розвинені просторові і математичні здібності, вони агресивніші й більш домінантні, для них значущі професійні ролі, але не доведено, що вони активніші за жінок, більш самодостатні, незалежні, легко приймають рішення, люблять математику і науку, є неемоційними.

Жінок характеризують як осіб, у яких добре розвинені вербальні здібності, дружність і контактність, які надають перевагу сімейним ролям, але не доведено, що вони є більш тривожними, імпульсивними, акуратними, мають нижчу від чоловіків самооцінку [196].

Є. Ніколаєва підкреслює обумовленість гендерних відмінностей на рівні психофізіології (рис.1.7).



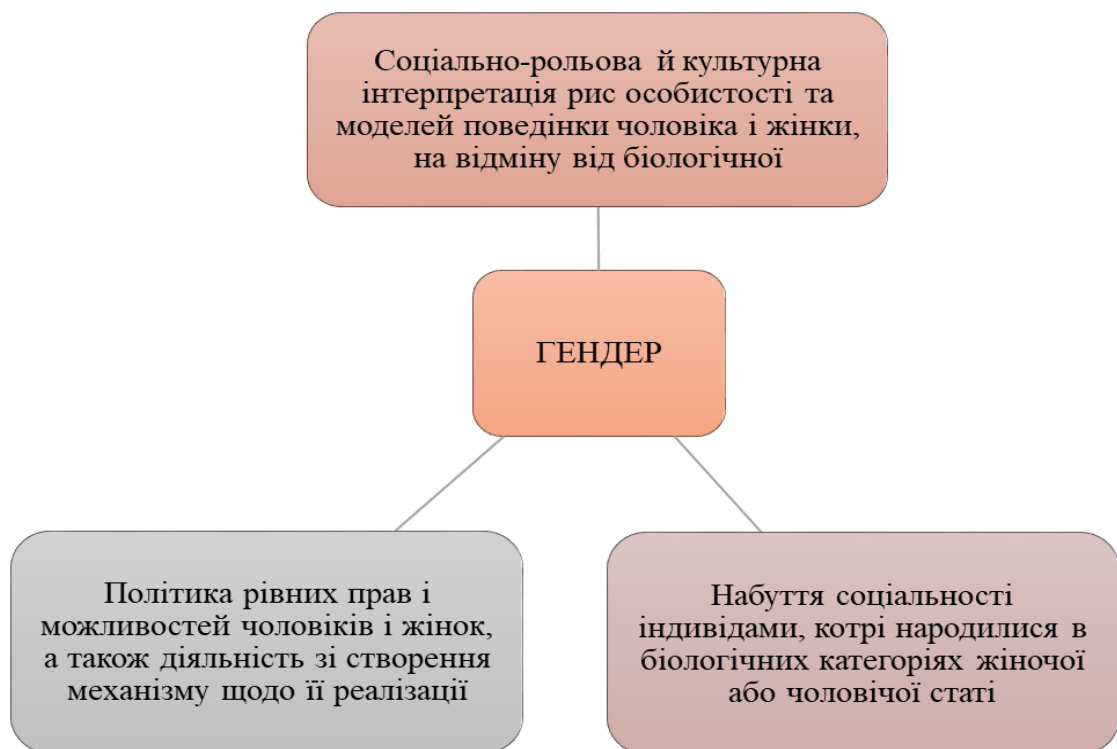
**Рис.1.7. Гендерні відмінності за Є. Ніколаєвою**

Є. Ільїн наголошував на соціальній природі гендеру. Він це тлумачить тим, що «генітальна зовнішність», детермінуючи стать немовляти за паспортом, задає стереотип виховання через «рольове» навчання відповідно до соціально-культурних засад (чи традицій) суспільства, в якому вона росте

і до якого належить (зокрема, система стереотипів «маскулинності» і «фемінінності» [101]).

У гендерних дослідженнях, що спираються на сучасні дані інших природничих і гуманітарних наук, які вивчають людину, постулюється положення про те, що розвиток психічних якостей, способів поведінки не має жорсткої біологічної регламентації. Усвідомлення власної статевої приналежності і становлення гендерної ідентичності людини – один із напрямків її соціалізації [212].

У дослідженні [148] зазначається, що гендер – досить складне і не однозначне поняття (рис.1.8)



**Рис.1.8. Інтерпретації поняття «Гендер» за [148]**

Гендер не слід ототожнювати зі статтю. Академік Н. Оніщенко надає наступну інтерпретацію дефініціям «стать» та «гендер»: «Стать – це системна сукупність анатомо-фізіологічних властивостей людини, які відрізняють чоловіка від жінки. Гендер – це соціальна стать, соціально

визначені ролі, сфери діяльності чоловіків і жінок, які визначаються не біологічними статевими відмінностями, а соціальною організацією суспільства» [179]. Ця думка є слушною, оскільки традиційно вважається, що людина – це істота, яка уособлює нерозривну єдність біологічної, соціально-історичної, культурної, духовно-моральної сторін її існування [55].

Але якщо розглядати зв'язок між соціокультурними та біологічними складовими цього терміну в науковому плані, то можна сказати, що цей зв'язок далеко не однозначний. Іншими словами, особистість не обмежується лише пасивним засвоєнням гендерної ролі та норм поведінки, вона ще й самостійно формує власну гендерну ідентичність. Володіючи певною, конкретною статтю (чоловічою або жіночою), особистість, конструюючи гендерну ідентичність, може інтерпретувати різноманітні моделі психологічних характеристик (маскулінні, фемінінні, андрогінні), в результаті чого формується певний тип гендерної ідентичності. Різне поєднання виділених компонентів гендерної ідентичності дає різні типи гендерної ідентичності особистості [221].

У дослідженні під поняттям «гендеру» будемо наслідувати інтерпретацію цієї категорії від О. Марченко і розуміти *змодельовані суспільством поведінкові взірці жінки та чоловіка, екстрапольовані на різні сфери суспільних відносин, зокрема відносини в сфері фізичної культури та спорту* [155].

Гендерні стереотипи – стандартизовані уявлення про моделі поведінки та риси характеру, відповідні поняттям «чоловіче» і «жіноче» [196].

Вважаємо природнім сприймати заняття фізичною культурою і спортом крізь призму прояву фізичних можливостей людини, а тому крізь призму біологічної статі. Позитивно сприймаємо позицію Є. Ільїна щодо положення про соціальну рівноправність чоловіків і жінок: воно «...не має заважати вченим бачити наявні біологічні та психологічні відмінності, і не можна заперечувати доцільність їх урахування при розподілі ролей у соціальному і професійному житті суспільства.... Досі ніхто не довів, що

біологічні фактори абсолютно не впливають на поведінку людини, її здібності, схильності. Навпаки, у психофізіології все більше накопичується фактів, що підтверджують наявність такого впливу» [102].

Біологічні й статеві особливості юнаків і дівчат суттєво впливають на їхні поведінкові реакції, ціннісні орієнтації при навчанні в школі, комунікації з однокласниками, батьками, що може розглядатися через призму психофізіологічного статусу і впливу умов виховання – тобто з точки зору соціокультурного статусу, що наближає нас до розуміння гендеру. Науковці зазначають, що особливо гострі проблеми гендерної диференціації пов'язані з дитинством, бо якість і рівень уявлень про гендерну диференціацію впливають на її розвиток [286].

Дослідження Д. Колесова (2000) спростували думку німецького психолога Моля про «нейтральності» дитячого віку. Вивчаючи співвідношення чоловічого (тестостерон) і жіночого (естрадіол) статевих гормонів в осіб з 3-х до 21 року, він прийшов до висновку, що природа статевої належності людини вже сформована в період внутрішньоутробного розвитку. Це підтверджується і дослідженнями інших авторів [102, 103]. Апелюючи до висновків фізіологів та біологів у дослідженнях з проблем статі, Г. Дульмухаметова зауважує, що дівчата швидше за хлопців просуваються до свого дорослого статусу як за морфологічними параметрами, так і за фізіологічними функціями [81].

Потреба рухової активності у хлопчиків виражена більше, ніж у дівчаток [168]. Уже в дітей молодшого віку рухова активність, досягнувши піку у 2-3 роки, поступово знижується протягом дошкільного періоду швидше у дівчат, ніж у хлопчиків. Тож п'ятирічний хлопчик може завдавати більше клопоту батькам і вихователям, ніж його ровесниця, яка спокійно грає у свої ігри [257; 287]. Е. Сидоров, при виявленні на уроках фізкультури учнів з високою, середньою і низькою руховою активністю, зазначає, що в усіх класах високоактивних дітей було більше серед хлопчиків, а дівчатка демонстрували меншу активність [247].

Слід зауважити, що багато авторів обмежувалися тільки окремими віковими періодами шкільного віку [262], розглядали зміст програм з фізичної культури для середньої школи, наголошуючи на різній фізичній активності хлопчиків і дівчат, а також їх різній мотивації до занять, що може бути передумовою до сегрегативних занять на уроках фізичної культури.

Розвідка А. Ворожбітової репрезентує гендерний підхід до професійної діяльності фахівця з фізичної культури [42]. Реалізації гендерного підходу до навчання та виховання присвячені праці М. Куїнджі та Є. Лапонової, Н. Козловської, С. Чубарової, В. Єремєєвої, Л. Тарасенко. Про відмінності у прояві мотивів інтересів школярів у галузі фізичної культури і спорту свідчать роботи Г. Безверхньої, Т. Круцевич, Н. Кунашенко, М. Саїнчука.

Про значення знань про гендерні особливості учнів при підготовці учителів фізичного виховання писали В. Murphy, R. Dionigi, C. Litchfield. Гендерні особливості при виборі видів спорту, прояв психофізичних і рухових здібностей юнаків і дівчат вивчали M. Slingerland, L. Haerens, G. Cardon, L. Borghouts, B. Antala, V. Dancikova, Wenchao Li, E. Miloshova, J. Sedlacek, P. Jankovsky, M. Zvonar, S. Stavrev, V. Tsvetkov.

У працях із напрямку нашого дослідження виявлено гендерні особливості психологічної статі в студенток, які займаються спортом, що визначаються наявністю в 50% маскуліних ознак, які не впливають на прояв фемінінних якостей, котрих більше, ніж у дівчат, які не займаються спортом [184].

Як було вже зазначено, фізичне виховання сприяє формуванню не тільки фізичного, а й духовного здоров'я молоді через систематичну спеціально організовану рухову активність, яка є свідомою руховою діяльністю. Утім діяльність людини здійснюється через формування мети (мотиву), вибору засобів, процесу діяльності і результату. У літературі є дані, що мотивація діяльності юнаків і дівчат відрізняється (Р. Уейнберг, О. Гоулд, Є. Ільїн, Т. Круцевич).

У процесі фізичного виховання враховується основна індивідуальна характеристика – стать, яка полягає у гендерному диференціюванні. При розгляді фізичної активності людини як головної форми фізичної культури слід враховувати, що біологічні можливості людини можуть бути реалізовані тільки за наявності стимулів соціального походження [10]. Учені звертають увагу на гендерну диференціацію у вихованні та навчанні молодого покоління як фактору збереження людини на популяційному рівні [118].

Українська дослідниця гендерних питань О. Кікінежді наголошує на тому, що гендерний підхід у фізичному вихованні школярів є методологічним інструментом аналізу і проектування особистісних змін, який ґрунтується на врахуванні «фактора статі» у змісті освіти та характері міжособистісної взаємодії «вчитель – дитячий колектив, викладач – студентська група» [116; 117]. Статеві розбіжності завжди спричиняють дискусії вчених про те, чи зумовлені вони тиском генетичних програм, а чи визначаються соціально-культурним тиском.

У дослідженні Н. Жилки, Т. Іркіна, В. Стешенко [87] відзначається, що демографічні проблеми, які наростають в останні роки в нашій країні, характеризуються негативними показниками приросту населення. У зв'язку з цим актуально збереження репродуктивного здоров'я молодих жінок. Уряди багатьох держав розуміють важливість цієї проблеми, тому намагаються використовувати всілякі засоби для забезпечення здорового способу життя громадян, особливо жінок.

Одне з провідних місць серед них займають рухова активність і заняття фізичною культурою та спортом. Такі автори, як Т. Лисицька, С. Кувшиннікова [143] та С. Присяжнюк [201], досліджуючи проблему збереження і зміцнення здоров'я молодих жінок, зіткнулися з проблемою гіподинамії – малорухливим способом життя. Серед причин – тривале статичне положення (стоячи, сидячи), недолік вільного часу, віддаленість спортивних баз від місця проживання, високий ступінь психологічної напруги, відсутність звички до занять, почуття сором'язливості.

Д. Калиниченко [108] вказує, що обмеженість рухів, сидячий спосіб життя призводять до зниження морфофункціональних показників організму, що в подальшому може негативно позначитись на репродуктивному здоров'ї молодих жінок. Відомо, що заняття фізичною культурою сприяють нормалізації репродуктивної функції, надають загальнозміцнювальну дію, активізують кровообіг у всьому організмі, зменшуючи застійні явища в органах малого таза, тобто є одним із засобів профілактики порушення репродуктивного здоров'я [168; 283].

Останні наукові дослідження з приводу визначення сучасного стану репродуктивного здоров'я дозволяють виокремити основні фактори ризику його порушень, розробити науково обґрунтовані заходи щодо забезпечення якісного формування репродуктивного здоров'я. У зв'язку з цим, в Україні було розроблено та впроваджено державну програму «Репродуктивне здоров'я нації 2006 – 2015 рр.» [66]. Мета цієї програми – поліпшити демографічну ситуацію в країні, досягти позитивної динаміки показників репродуктивного здоров'я європейського рівня. Одним з провідних завдань оздоровчої рухової активності є поліпшення психофізичного стану жінок репродуктивного віку, що багато в чому зумовлює рівень здоров'я подальшого покоління.

З огляду на зазначене вище, слід зазначити, що є нагальна потреба ширше використовувати психологічні методи впливу. При цьому постають завдання виявити, як змінюються якості особистості, психологічні процеси та стани при заняттях руховою активністю, як ці зміни пов'язані з фізіологічними перетвореннями в організмі жінок, а також, чи змінюються параметри психологічної сфери жінок у зв'язку з фізичним навантаженням у різні фази оваріально-менструального циклу (ОМЦ).

За даними різних досліджень [145; 249; 284; 290] встановлено, що особливе значення для жінок має такий показник, як маса тіла, де основним внеском виступає маса м'язів – вона у жінок менша, ніж у чоловіків. Однак жіночі статеві гормони активно впливають на появу підшкірної жирової

клітини, у результаті чого маса тіла жінок може дуже швидко збільшуватися. Результатом цього є погіршення пропорцій тіла, що, безумовно, сильно хвилює жінок. У багатьох дослідженнях науковцями [145; 249; 284; 290] відзначається, що зниження жирового компонента маси тіла відбувається під впливом фізкультурно-оздоровчих занять. L. Kenney, J. Wilmore, D. Costill [292] вважають, що фізична активність пропорційна енергетичним витратам, тому сприяє швидкій утилізації надлишкових калорій. При рівновазі між калоріями, які надходять до організму, і енерговитратами маса тіла залишається стабільною, що також є показником високого рівня здоров'я.

У вітчизняній практиці найбільший інтерес представляє формула нормальної маси тіла, що застосовується в КОНТРЕКС-1 і КОНТРЕКС-2, яка розроблена С. Душаніним. Безумовно, враховуються рекомендації Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ), що пропонує інтерпретацію показників індексу маси тіла (ІМТ), яка розроблена бельгійським соціологом і статистом Адольфом Кетле [154; 160]. Спеціалісти попереджають, що жінки, які зменшують зміст жиру в організмі до критичного рівня можуть нашкодити своєму здоров'ю [80; 281]. Завдання рухової активності – сприяти підтримці фізичного стану жінок, формувати красиву фігуру за рахунок зменшення шкірно-жирових складок з урахуванням індивідуальних особливостей.

В оцінці індивідуального фізичного розвитку знаходять широке застосування соматотипічні характеристики. До їх числа належить методика В. Бунака, В. Штефко, А. Островського в модифікації С. Дарського, W. Sheldon. Дискретне розділення типів статури на три категорії: ектоморфний, мезоморфний та ендоморфний [3].

У процесі розвитку рухових якостей жінок необхідно враховувати біологічні особливості їх організму, обумовлені протіканням оваріально-менструального циклу (ОМЦ) і дітородною функцією.

У ряді робіт [80; 85; 267] показано, що зміни гормонального статусу жінки, які відбуваються в організмі впродовж менструального циклу, значно

впливають не лише на статеву систему, але й ведуть до складної перебудови нейрогуморальної регуляції усіх органів і систем організму.

Узагалі класифікацій фаз оваріально-менструального циклу багато. На думку Ю. Похоленчука та Н. Свєчнікової [195] найбільш поширена передбачає виділення п'яти фаз. Перша фаза – менструальна – триває з 1 по 3–7 день ОМЦ, пов'язана зі спазмом, відторгненням капілярів слизової матки, що супроводжується розривом дрібних судин і кровотечею. Друга фаза – постменструальна – триває з 4–7 по 12 день, характеризується ростом фолікула в яєчнику, дозріванням яйцеклітини, зростаючим синтезом естрогену і розвитком слизової матки. Третя фаза – овуляторна – триває з 13 по 14 день – характеризується розривом дозріваючого фолікула, виходом яйцеклітини і просуванням її по маткових трубах у матку. Четверта фаза – постовуляторна – з 15 до 25 день, полягає у формуванні жовтого тіла із залишків фолікула і виділенням гормону прогестерону, який активує розвиток кровоносних судин і секреторні процеси в слизовій оболонці матки. За відсутності запліднення і вагітності жовте тіло через 10–12 днів піддається зворотньому розвитку. П'ята фаза – передменструальна – настає за 2–3 дні до початку менструального циклу (з 26–28 день). Вона пов'язана з регресом жовтого тіла і припиненням секреції прогестерону.

Як зазначають Т. Соболева, Д. Соболев [252] нині немає усталених і однозначних положень методики тренування жінок. У літературі зустрічаються дві протилежні точки зору з цього питання. Згідно однієї точки зору, в тренувальному процесі необхідно враховувати оваріально-менструальний цикл жінок. Друга ж пов'язана з тим, що тренувальну роботу спортсменок необхідно будувати на основі загальних принципів тренування. Проте, як вважає Ф. Іорданська [104] більшим визнанням користується положення, що планування дій, направлених на розвиток усіх видів підготовки, слід здійснювати, виходячи з особливостей будови жіночого організму і особливостей його функціонування, періодів оваріально-

менструального циклу, функціональних можливостей основних систем організму, відновлюваності функцій.

Урахування фаз ОМЦ дає можливість більш раціонально виконувати різні роботи, вправи, що сприяють розвитку фізичних якостей. Так, наприклад, Л. Шахлина [279], яка багато років займалася проблемою жіночого спорту, дійшла висновку, що у всіх здорових жінок рівень прояву різних рухових можливостей впродовж овуляторно-менструального циклу не залишається постійним і змінюється відповідно до фаз циклу (рис.1.9).



**Рис.1.9. Рівні прояву рухових якостей у жінок**

Численними дослідженнями [120; 122; 253; 256] доведено, що протягом ОМЦ працездатність спортсменок та функціональні можливості киснево-транспортної системи можуть змінюватись. Так, відбувається зниження рівня продуктивності серцево-судинної системи і, як наслідок, можуть

погіршуватися спортивні результати в передменструальній, менструальній та овуляторній фазах, тоді як найкращі показники в більшості спортсменок зафіксовано в постменструальній та постовуляторній.

О. Рода [217] в своєму дослідженні здійснила аналіз варіабельності серцевого ритму жінок, які спеціалізуються з бігу на середні дистанції, та виявила, що найвищі показники індексу напруги проявляються в передменструальну фазу, зниження цих показників спостерігається в менструальну, постменструальну і овуляторну фази та вірогідно нижчі – у постовуляторну фазу ОМЦ, що вказує на зниження ступеня напруженості регуляторних систем та підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи спортсменок у ці фази.

У дисертаційному дослідженні В. Мулика [165] показано, що в різних фазах менструального циклу у біатлоністок з різною активністю відбуваються фізіологічні процеси. У менструальній фазі краще розвивається загальна витривалість, гнучкість, динамічна рівновага і стрілецька витривалість; у постменструальній і постовуляторній – спеціальна витривалість, швидкість, психічна стійкість і якість; в овуляторній – загальна витривалість, рухові навички, психічна стійкість, і техніка стрільби; в передменструальній – загальна витривалість, рухливість в суглобах, стрільбова витривалість і психічна стійкість.

Найбільш глибокий аналіз особливостей застосування фізичних навантажень у різні фази менструального циклу здійснено І. Дядечком [84]. У цьому дослідженні автор рекомендує застосовувати фізичні навантаження з їх диференціацією за обсягом, інтенсивністю та тривалістю. Причому, найбільшу інтенсивність навантаження він рекомендує здійснювати у постовуляторній фазі менструального циклу гандболісток, наводить відповідні показники травматизму кваліфікованих гандболісток, що свідчать про необхідність урахування фаз ОМЦ у процесі фізичної підготовки.

Ю. Кацнельсон [112] у своїй роботі вказала на зв'язок між гормональним фоном, фазами ОМЦ і станом серцево-судинної системи. У

дослідженні відзначено переважання централізації механізмів вегетативної регуляції у студенток з функціональними розладами ОМЦ. У разі органічних порушень репродуктивної функції за даними ВСР відзначено підвищення активності симпатичних впливів.

Виходячи з результатів аналізу досліджень вітчизняних і зарубіжних авторів [140; 194; 278; 280; 289] необхідно відмітити наступне: під час менструації спостерігається максимальний рівень прояву гнучкості, тоді як рівень прояву інших рухових якостей або мінімальний, або знаходиться на середньому рівні; в постменструальній – фахівцями одноставно відзначається підвищення координації рухів, силових можливостей, витривалості, швидкості і швидкісно-силових якостей. Під час овуляції виявлені мінімальні показники гнучкості, зниження витривалості. Постовуляторна фаза є найбільш сприятливою для розвитку більшості рухових якостей. Так, в цей період відмічений максимальний прояв сили, високі показники швидкості, швидкісно-силових якостей, координації руху, максимальний прояв витривалості. Зафіксовано також деяке підвищення рівня гнучкості відносно фази овуляції.

Окрім вказаних факторів, Н. Мамиліна та Л. Бобильова [151] акцентують увагу на тому, що в основі методики занять з жінками повинен лежати принцип біологічної доцільності у підборі фізичних вправ, що, на думку авторів, обумовлено специфікою будови жіночого організму.

Найбільш суттєва відмінність жіночого організму від чоловічого, на думку Ф. Йорданської [104], викликана будовою і функцією статевої системи та її гормональної регуляції. Тому рекомендації будь-яких оздоровчих систем повинні базуватися на урахуванні особливостей їх впливу на жінок в різних фазах оваріально-менструального циклу.

О. Луковська та С. Сологубова [145] вважають, що під час побудови програм рухової активності для жінок слід враховувати і морфологічні показники, які визначають особливості статури, функціональні показники, що характеризують стан фізичного здоров'я та фізичний стан жінок.

У практику оздоровчої фізичної культури Т. Кукобою [139] впроваджено шкали диференційованої оцінки фізичного стану жінок різного соматотипу, доведено ефективність методики оздоровчого тренування на основі вправ ізотонічного характеру з урахуванням особливостей соматотипу жінок 21–35 років.

Особливо слід зазначити роботи О. Афтімичук [13], Д. Бермудес [22], Т. Лисицької, Л. Сиднєвої [143], Е. Мякінченко, М. Шестакова [167], О. Школи, І. Журавльової [282], в яких вивчається вплив базової аеробіки на жіночий організм. Вони довели, що заняття аеробікою сприяють розвитку витривалості та підвищенню функціональної підготовленості кардіо-респіраторного апарату. Характерною рисою аеробіки є наявність аеробної частини заняття, упродовж якої підтримується на оптимальному рівні робота серцево-судинної, дихальної та м'язової систем.

Отже, проведений аналіз результатів наукових досліджень свідчить про те, що науковцями приділяється значна увага розробці та впровадженню гендерного підходу у систему фізичної культури і спорту, що проявляється у розробці різних програм занять фізичного виховання з урахуванням індивідуальних особливостей тих, що займаються, а саме: віку, рівня фізичного стану, фізичної підготовленості та індивідуальних морфологічних особливостей жінок. Тому показниками розвитку рухових якостей у жінок є рівень функціонального стану серцево-судинної системи, системи зовнішнього дихання та фізичного здоров'я, тип тілобудови, рівень загального самопочуття у різні фази оваріально-менструального циклу.

#### **1.4. Рухові якості студенток ЗВО в умовах професійної підготовки та фактори впливу на їхній розвиток**

Сучасне українське суспільство вважає пріоритетним особистий підхід до професійного становлення майбутніх фахівців різних спеціальностей. Заходи передбачають розвиток особистісних професійно важливих умінь і формування стратегії професійної поведінки, а саме: здобування практичного

професійного досвіду, набуття фахових навичок, самовдосконалення, професійне мислення [271].

Отже, процес професійного розвитку майбутнього фахівця варто розглядати як поступове набуття професійно важливих умінь, здобуття фахових знань. Відомо, що професійне становлення є важливим етапом у розвитку особистості, що характеризується поступовим формуванням професійно важливих якостей та особистим розвитком суб'єкта майбутньої професійної діяльності. Сучасне життя потребує високого рівня професіоналізму зі значною активізацією внутрішніх ресурсів, свідомої діяльності й гармонійного розвитку [126].

Аналіз наукових джерел свідчить про те, що професійне вдосконалення відіграє особливу роль у процесі розвитку особистості майбутнього фахівця, його професійного самоусвідомлення й успіху майбутньої професійної діяльності. Орієнтація системи освіти на особисті якості фахівця з високим рівнем професійних знань є основною метою вищої освіти для майбутньої професійної діяльності [115; 169; 187].

Щодо гендерного розподілу здобувачів вищої освіти, то тут спостерігаємо перевагу осіб жіночої статі (рис. 1.10) залежно від освітніх програм. Дані Державної служби статистики України [216] про співвідношення кількості осіб жіночої статі до кількості осіб чоловічої статі (51% проти 49%) демонструють відносну стабільність цього індексу гендерного паритету впродовж останніх 10 років на рівні бакалаврату і магістратури загалом.



**Рис. 1.10. Кількість здобувачів вищої освіти**

Дещо іншу ситуацію спостерігаємо на рівні докторантури, де цей індекс знизився з 1,510 2014 р. до 1,099 у 2017 р (рис. 1.11).

Індекси гендерного паритету серед учнів, слухачів та студентів навчальних закладів України (співвідношення кількості осіб жіночої статі до кількості осіб чоловічої статі)								
Рівні освіти за МСКО 2011		2010/11	2011/12	2012/13	2013/14	2014/15	2015/16	2016/17
назва	код							
Бакалаврат або його еквівалент	6	1,166	1,130	1,121	1,093	1,083	1,074	1,081
Магістратура або її еквівалент	7	1,396	1,385	1,366	1,290	1,296	1,278	1,243
Докторантура або її еквівалент	8	1,478	1,498	1,481	1,510	1,469	1,145	1,099

**Рис. 1.11. Індекси гендерного паритету**

Інформації про гендерне співвідношення здобувачів вищої освіти у відкритих джерелах немає, хоча, припускаємо, що подані вище тенденції щодо фемінізації освіти зберігаються серед здобувачів вищої освіти: найбільший відсоток жінок спостерігаємо серед представників суспільно-гуманітарних наук: аграріїв, економістів, вчителів, правників тощо. При цьому маємо для цих спеціальностей низку специфічних характеристик (рис.1.12).

Слід зауважити, що фахівці аграрного профілю охоплюються не лише виробничими видами діяльності, а й соціально-побутовими, природо-охоронними, рекреаційними, як-то мешканці сільських населених пунктів, контингент агротуристів і «зеленого» туризму, рекреанти, а поєднують їх різні види субкультур – хліборобська, земельна, фізична, туристична тощо.

Провідна роль у розвитку рухових якостей студентів різних спеціальностей, безумовно, належить професійно-прикладній фізичній підготовці.

Для економічних спеціальностей	характерною є переважна діяльність з інформацією та даними: аналіз, координація, визначення можливостей і використання вже існуючих алгоритмів завдань, робота з інформацією, числами, текстами, умовними знаками, формулами. Для професійної діяльності фахівців, які працюють в закритих приміщеннях, особливо за комп'ютером, характерні: робота в умовах нестачі кисню, недостатнього освітлення; концентрація уваги; напруження зорового аналізатора в результаті різких переходів від монітора комп'ютера до паперових носіїв інформації; оперування природними і штучними мовами; різний ступінь розумового напруження. Одноманітна робоча поза сидячи характеризується нахилом голови і верхньої частини тулуба вперед, при цьому дихання поверхневе, м'язи шиї, плечового поясу і спини напружені і вкрай обмежена рухова активність. Виконується безліч різноманітних рухових дій руками і ногами обмеженої амплітуди з переважними елементами статичної напруги у вимушеній позі.
Для педагогічних та юридичних спеціальностей	характерні переважно соціальні, економічні технології. Великі вимоги висуваються до комунікативних умінь, розвинутості каналів вербального і невербального спілкування, професійної компетентності. Умови праці спеціалістів даного напрямку належать до категорії фізичної праці середньої інтенсивності, але постійне спілкування з людьми відносить їх до числа найбільш складних і напружених за витратами психофізіологічної енергії. Цей напрямок спеціальностей характеризується великим розумовим навантаженням, потребує високого рівня розподілу і переключення уваги, здатності координувати увагу на декількох об'єктах одночасно, зосереджуватися на них впродовж значного часу. Діяльність проходить в умовах великих навантажень на зоровий і слуховий аналізатори.
До підготовки фахівців агропромислового комплексу нині	ставляться нові вимоги, одна з яких – формування таких ґрунтовних знань, які максимально сприяли б інтелектуальному розвитку особистості, освоєнню нею цілісною системою знань, зорієнтованих на щонайбільший розвиток майбутнього фахівця, його нахилів, уподобань, соціальну, національну і професійну зрілість. Аграрні заклади вищої освіти готують фахівців за різними спрямуваннями фахової підготовки: природнича зорієнтованість (агрономія, захист рослин, лісове та садово-паркове господарство, екологія); спрямування на навчання точних дисциплін, математико-економічного циклу (облік і аудит, фінанси, економіка підприємств, маркетинг); орієнтація на фізико-технічні науки (інженерія, харчові технології, механізація та автоматизація сільського господарства); акцент на опанування точних та соціально-гуманітарних курсів (менеджмент організацій, менеджмент зовнішньоекономічної діяльності, туризм, готельно-ресторанна справа)

Рис. 1.12. Характерні види діяльності для різних спеціальностей

Професійно-прикладну фізичну підготовку (ППФП) розглядають як одну з галузей фізичного виховання, що повинна формувати прикладні знання, фізичні, розумові, особистісні якості, навички відповідно до майбутньої професійної діяльності. Завдання ППФП такі [187]:

- збільшити індивідуальний запас рухових умінь, що сприяють опануванню професійної діяльності;
- розвинути професійно важливі якості, що забезпечують високий рівень працездатності;
- підвищити ступінь стійкості організму до несприятливих наслідків виробничої діяльності;
- оптимізувати й покращити рівень особистого здоров'я;
- посприяти реалізації завдань, що розглядають у процесі професійної підготовки.

Особливістю системи вищої освіти є не лише підготовка фахівців із глибокими професійними знаннями, а і їх фізичне виховання як важлива складова гармонійно розвиненої особистості. Під час формування цих якостей кафедри фізичного виховання та спорту повинні допомагати студентам, застосовуючи найновітніші технології оздоровлення й сучасні засоби фізичного виховання [37; 128; 182].

Згідно з результатами аналізу останніх досліджень і публікацій [56; 73; 119] із фізичного виховання в цьому напрямі працювало багато відомих вітчизняних та зарубіжних фахівців. Автори розглядають вплив сучасних технологій на організацію фізичного виховання в закладах вищої освіти, а також рухової активності на психоемоційний стан в умовах навчання, праці й побуту. Результати аналізу свідчать про те, що дослідження, спрямовані на профілювання фізичного виховання молоді відповідно до особливостей професійної роботи, актуальні сьогодні [128; 243].

Наприклад, у дисертаційному дослідженні Н. Сизової [248] для підвищення ефективності процесу фізичного виховання в технічному ЗВО

дівчата, які знаходились в постменструальній та постовуляційній фазах в основній частині заняття займалися класичною танцювальною та степ-аеробікою з високим навантаженням (ЧСС–160–180 уд.·хв-1) та силовими вправами з обтяженням. Студентки, які знаходились в передменструальній, менструальній і овуляторній фазах, в основній частині заняття виконували вправи стретчингу (ЧСС–90–180 уд.·хв-1), в заключній – дихальні вправи. Такі заняття за індивідуальною методикою сприяли достовірній зміні морфологічних параметрів студенток, більш значному поліпшенню функціональних показників та рівня рухової підготовленості. Також автором визначено, що заняття аеробікою з дозованим в залежності від фаз ОМЦ навантаженням надають позитивну дію на протікання оваріально-менструального циклу, що проявляється в зменшенні хворобливості менструацій, зниженні стомлюваності та дратівливості в менструальній та передменструальній період, поліпшенні самопочуття.

Різні напрями підготовки майбутніх фахівців характеризуються професійними вимогами, що варто враховувати під час розроблення професійно орієнтованих програм із фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Дослідженню проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців різного профілю присвячено праці О. Зарічанського [95], Я. Зорія [98], Е. Маляра [149], І. Маріонди [152], Л. Матвеєва [156], Л. Пилипей [188], В. Полянського [156], Р. Раєвського [213], В. Хомича [273] та інших.

Отже, під час розроблення програм фізичного виховання для студентів ЗВО доцільно враховувати такі чинники: майбутні умови праці; режим роботи й відпочинку; специфічність професійної втоми та хвороби; набуті навички, здобуті знання; особисті психофізіологічні якості, необхідні для подальшої успішної професійної діяльності.

Нижче опишемо особливості рухової активності для студенток різних спеціальностей.

*Рухова активність студенток економічних спеціальностей*

Ступінь моторних дій описана на рис.1.13.

**Ступінь моторних дій студенток економічних спеціальностей**

- Переважають рухові акти сенсомоторних реакцій з вибором рухового об'єкта і різноманітними видами спостереження і переключення. Домінують рухові алгоритмічні реакції, автоматизм, стабільність рухових завдань. Основними і першочерговими регулюючими факторами є розпорядження, інструкції. У моторних діях беруть участь переважно руки. Вони виконують безліч різноманітних рухів малої амплітуди протягом тривалого часу, багато дрібних операцій пальцями з диференціацією зусиль, з параметрами високої творчості. Навантаження на окремі органи і фізіологічні системи протягом дня, тижня, року. Значне напруження нервової системи, перенапруження зорового аналізатора, статичне напруження опорно-рухового апарату. Переважає емоційне збудження з активізацією різноманітних функцій організму у зв'язку з конкретними вольовими актами, з виконанням активної цілеспрямованої діяльності, характерне тимчасове пониження стійкості психічних функцій пам'яті, уваги

**Рис. 1.13. Ступінь моторних дій студенток економічних спеціальностей**

Втомлюваність і динаміка працездатності описані на рис.1.14.

**Втомлюваність і динаміка працездатності студенток економічних спеціальностей**

- Протягом дня спостерігається переважно розумова, нервова, змішана втома. Більше всього втомлюється нервова система і зоровий аналізатор, наступає втома м'язів, тулуба, рук, ніг. Доцільне проведення фізкультпауз для оптимізації зорового аналізатора і м'язів тулуба. Тривале зосередження уваги на абстрактному матеріалі діяльності. Переважає праця наодинці, яка вимагає концентрації, стійкості і переключення уваги, витримки, самовладання. За напруженістю ця робота характеризується як категорія легкої фізичної праці, але за психофізіологічними особливостями та енерговитратами вимагає значної підготовки. У процесі роботи формується початкова стадія функціонального стану, спостерігається уповільнення фізіологічних функцій, виконання звичних робочих операцій, зниження індивідуальних показників.

**Рис. 1.14. Втомлюваність і динаміка працездатності студенток економічних спеціальностей**

*Риси і якості особи, які реалізуються у процесі фізичного виховання*  
описані на рис.1.15.

#### Спеціальні професійні знання, уміння, навички:

- Розумові – швидке запам'ятовування, швидке відтворення запам'ятованого, вирішення оперативних завдань
- Сенсорні навички відчуття і сприйняття різноманітних кольорів, відчуття відстані, швидкості тактильного відчуття і сприйняття
- Навички контролю за диханням довільне розслаблення м'язів, вольові навички саморегуляції психофізіологічного стану

#### Фізичний розвиток

- У зв'язку з постійним отриманням інформації через зоровий аналізатор необхідно мати 100 % відповідної гостроти зору

#### Фізичні якості

- Високий рівень загальної і статичної витривалості, сила м'язів шиї, плечового поясу і тулуба
- Спеціальні фізичні якості: високий рівень координації рухів м'язів рук, статична витривалість м'язів тулуба, високий рівень розвитку спеціальної витривалості, семи м'язів зорового аналізатора

#### Психічні якості

- Відчуття часу, простору, відчуття форми, спостережливість, обсяг, розподіл, перемикання, концентрація, стійкість уваги, оперативне мислення, оперативна і довготривала пам'ять, емоційна стійкість, цілеспрямованість, дисциплінованість, ініціативність, ретельність, самостійність, наполегливість, витримка, стійкість, самовладання

#### Інтегральні якості

- Здатність зберігати високу працездатність, витривалість м'язів тулуба, тривале зосередження уваги і зору на абстрактному матеріалі, ефективне виконання виробничих операцій в мінімально короткий термін, урівноваженість, активність, ініціативність, енергійність, підприємливість, уміння працювати, здійснювати виробничі операції наодинці

**Рис. 1.15. Риси і якості студенток економічних спеціальностей, які реалізуються у процесі фізичного виховання**

### *Рухова активність студенток педагогічних та юридичних спеціальностей*

Ступінь моторних дій описана на рис.1.16. Втомлюваність і динаміка працездатності схарактеризовані на рис. 1.17. Риси і якості студенток педагогічних та юридичних спеціальностей, які реалізуються у процесі фізичного виховання подані на рис.1.18.

#### Ступінь моторних дій

- Обсяг моторного і робочого часу невеликий. Переважають такі рухові акти: сенсомоторні реакції, прості реакції з вибором рухомого об'єкта, з різними видами спостереження, мовні експрес-тести, інші види реакцій, прості, моторні акти, які пов'язані з впливом на комп'ютерні технології, знаряддя праці, інші об'єкти. Зміст моторних завдань характеризується незначними змінами і варіативністю рухового складу дій, переважно з усвідомленням рухових актів, майже без автоматизму. Наявність стабільності рухів, монотонності. Основний орган, який задіяний у моторних діях, плечовий пояс тулуба. Переважають тривалі рухи руками різної амплітуди, диференціювання. Вимоги до високої точності рухів. За характером психофізіологічних вимог це швидкі точні рухи пальцями в умовах змінних програм, які вимагають координації і витривалості рук і пальців. Погодження з процесом сприймання, який вимагає сенсомоторної координації. Велике статичне напруження шийного відділу хребта, незначне переміщення тіла в просторі. Спостерігається детренованість вестибулярного апарату внаслідок тривалого нерухомого положення з нахилом голови вперед. У моторних діях задіяні переважно плечовий пояс, тулуб. Переважають тривалі дрібні рухи руками різної амплітуди. Високі вимоги до точності рухів. За характером психофізіологічних вимог це швидкі точні рухи пальцями в умовах змінних програм, які вимагають координації витривалості рук, пальців, погодження з процесом сприйняття, сенсомоторної координації. Велике статичне напруження шийного відділу хребта, незначне переміщення тіла в просторі. Спостерігається детренованість вестибулярного апарату від тривалого положення, нерухомого нахилу вперед. Протягом робочого дня навантаження часто настає в центральній нервовій системі, а невміння витримувати робочі пози призводить до напруження в дихальній і серцево-судинній системах. Статичне положення призводить до напруження в опорно-руховому апараті і м'язах шийного відділу хребта. Настає втома пальців, особливо характерне перенапруження зорового аналізатора. Переважає емоційне збудження, яке характеризується активізацією різноманітних функцій організму. Емоційне напруження – стан, який характеризується активізацією різноманітних функцій організму у зв'язку з конкретними вольовими актами, з використанням активної цілеспрямованої діяльності і підготовки до неї, а також негативним емоційним станом, який характеризується тимчасовим зниженням стійкості психічних функцій уваги, пам'яті і працездатності. Протягом дня спостерігається сильна нервова втома, найбільше втомуються зоровий аналізатор, м'язи тулуба, шиї, пальці рук. Доцільне проведення фізкультурних пауз для оптимізації психофізіологічного стану.

#### **Рис.1.16. Ступінь моторних дій**

**студенток педагогічних та юридичних спеціальностей**

### Втомлюваність і динаміка працездатності

- Переважає розумова, нервова втома. Найбільше втомлюються зорові аналізатори, статичне напруження в опорно-руховому апараті і м'язах шийного відділу хребта призводить до втоми і зниження працездатності в другій половині робочого дня. Доцільне проведення фізкультурних пауз для оптимізації психофізіологічного стану. Спілкування з людьми, колективами створює безліч екстремальних і стресових ситуацій, які вимагають витримки і самовладання. Часто гіподинамія і значні перенапруження, негативні емоції пов'язані із змістом і умовами праці, що вимагає терпіння і стійкості. Робота характеризується тим, що в її процесі формується початкова стадія граничного функціонального стану, спостерігається помітне зниження фізіологічних функцій центральної нервової системи, зору, м'язово-серцевої судини, дихальної системи, відповідно уповільнюється виконання звичайних робочих операцій, погіршується ефективна діяльність. Протягом робочого тижня настає граничне функціонування стану організму, при відсутності відповідних профілактичних заходів настає стресовий стан.

**Рис.1.17. Втомлюваність і динаміка працездатності студенток педагогічних та юридичних спеціальностей**

### ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

- високий рівень психофізіологічної підготовленості, загальної, статичної, силової витривалості, координації рухів, спритності рук, м'язової чутливості, концентрації і стійкості уваги. необхідно удосконалювати функції рухового і зорового аналізаторів.

### ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК

- необхідно мати стан здоров'я без зовнішніх дефектів. обов'язково мати відмінний зір і слух, необхідно мати високий рівень функціонування і надійності організму та його окремих систем: центральної нервової системи в цілому, серцевосудинної, дихальної, м'язової системи, слухового, зорового і вестибулярного аналізаторів

### ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ

- ВИСОКИЙ РІВЕНЬ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ І ПСИХІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ, СИЛОВОЇ, СТАТИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ М'ЯЗІВ ШИЇ, ТУЛУБА, НІГ

### СПЕЦІАЛЬНІ ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ

- високий рівень витривалості м'язів зорового аналізатора. статична витривалість тулуба, спритність рук, точна маніпуляція, сила плечового поясу

### ПСИХІЧНІ ЯКОСТІ

- спостережливість, високий обсяг розподілення, переключення, концентрація, стійкість уваги, розвинута короточасна і довготривала пам'ять. операційне мислення: словесна і емоційна стійкість, витримка, самовладання, наявність логічного мислення при високому рівні розвитку творчого мислення. високий рівень аналітичного, синтетичного, дедуктивного мислення, креативність

### ІНТЕГРАЛЬНІ ЯКОСТІ

- комунікативність, колективізм, уміння спілкуватися і взаємодіяти; ерудиція, широкий кругозір, урівноваженість, активність, ініціативність, уміння. уміння висловлювати свої думки (вербальні якості), схильність до самоосвіти. високий рівень розвитку понятійного мислення, володіння науковими поняттями, здатність сприймати і розуміти різноманітні терміни

**Рис.1.18. Риси і якості студенток педагогічних та юридичних спеціальностей, які реалізуються у процесі фізичного виховання**

### *Рухова активність студенток аграрних спеціальностей*

Ступінь моторних дій студенток аграрних спеціальностей охарактеризована на рис. 1.19.

#### Ступінь моторних дій

- Обсяг моторного поля у виробничих рухах значний. Переважають рухові акти, сенсомоторні реакції як прості з вибором рухового об'єкта, так і середні з різними ступенями перемикання. Наявна мовна експресія, міміка, інші види реакції, як прості, так і складні моторні акти, пов'язані з впливом на механізми і обладнання (управління, налагодження, монтаж). Домінують автоматизм, моторні рухові дії, які бб включаються в інші дії як динамічні компоненти: ходьба, біг, переміщення на висоті, під водою, на вузькій опорі. Моторні завдання характеризуються особливістю змісту – невисокою варіативністю рухових завдань, без автоматизму. Відносна стабільність рухових завдань, які пов'язані із серією рухів за алгоритмом. Основними факторами, які мають першочергове значення при регуляції дії, є інструкції, а в подальшому розпорядження і словесні вказівки. У моторних діях задіяний переважно пояс верхніх кінцівок. Однак протягом робочого дня характерне часте перебування у вимушеному положенні сидячи, стоячи з чергуванням дій, періодів, достатньо високої рухової активності м'язів рук, ніг, різноманітної роботи динамічного характеру помірної і середньої інтенсивності. При виконанні організаторської і технологічної функцій моторні дії виконуються залежно від обставин і рідко бувають стереопроблемними. Управління, контроль за роботою різних приладів, аматорів, маніпулювання інструментами, інші дрібні операції вимагають точності, швидкості, економічності рухів, особливо пальців рук.

#### **Рис.1.19. Ступінь моторних дій студенток аграрних спеціальностей**

Втомлюваність і динаміка працездатності студенток аграрних спеціальностей описані на рис.1.20. Риси і якості студенток аграрних спеціальностей, які реалізуються у процесі фізичного виховання, наведені на рис. 1.21.

### Втомлюваність і динаміка працездатності

- Велике навантаження протягом робочого дня припадає на фізіологічні системи: центральну нервову, серцево-судинну, м'язову. Особливо велике навантаження на сучасному виробництві, коли міняється місце, функціональна роль людини і структура трудових зусиль, припадає на зоровий аналізатор, що характеризується малорухливим положенням – гіподинамією. Емоційний стан характеризується емоційним напруженням, станом, коли активуються різноманітні функції з виконання активної діяльності. При відсутності уміння оптимізувати свій емоційний стан в кінці робочого дня він переходить в негативний, який характеризується тимчасовим зниженням стійкості психічних функцій уваги, пам'яті, поліпшення координації рухів, працездатності.

#### **Рис.1.20. Втомлюваність і динаміка працездатності студенток аграрних спеціальностей**

Отже, у процесі професійно орієнтованого фізичного виховання застосовують фізичне навантаження, спрямоване на розвиток різноманітних загальних рухових якостей, загальної витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості, а також спеціальних якостей, необхідних для професії [74; 75; 78].

Отже, один із ключових напрямів фізичного виховання молоді є розвиток і вдосконалення її рухових якостей. Саме заклад вищої освіти (ЗВО) є основним місцем, у якому студенти за допомогою викладачів можуть долучитися до занять із фізичного виховання, розвиваючи рухові якості в контексті майбутньої професійної діяльності. Проте, дослідження науковців (М. Доброрадних [75], О. Смирнова [251]) засвідчують, що фізкультурно-спортивна діяльність для студентів не є потребою, а здоров'я й висока фізична підготовка не належать до провідних цінностей значної частини молоді. Згідно зі статистичними даними стан здоров'я студентів погіршується з кожним роком, збільшується кількість звільнених від занять і представників спеціальної медичної групи. При цьому за всіма показниками рівень захворюваності дівчат істотно вищий, ніж хлопців (І. Медведєва [158], Т. Павленко [182]).

### ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

- необхідно тренувати раціональну робочу позу, ходьбу, переміщення по вузькій і високій опорі, по драбині, збереження рівноваги, страхування, самострахування, плавання, переміщення вантажів, раціонального дихання, затримки дихання, оптимізації дихання, вільного розслаблення м'язів ніг, рук, шиї, тулуба, саморегуляція психічного стану, мобілізація концентрації вольових зусиль;

### ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК:

- 100%-й зір, високий рівень функціонування і надійності організму, центральної нервової, серцево-судинної, дихальної, м'язової систем; для окремих спеціальностей – системи терморегуляції, нервовом'язового апарату, зорового аналізатора – для всіх спеціальностей слухового апарату, температурного аналізатора, кінестетичного аналізатора;

### ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ

- загальна силова і статична витривалість всього тіла, сила плечового поясу. проста реакція, реакція розрізнення, реакція вибору, реакція на рухомий об'єкт, реакція стеження, гнучкість, відчуття рівноваги, витривалість, уміння оптимізувати свій стан в умовах тривалої гіподинамії, високих температур, різких перепадів температури, високої вологості та інших негативних природних і екологічних впливів

### СПЕЦІАЛЬНІ ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ

- швидкісна витривалість, сенсомоторна координація, загальна спритність, спритність рук, кистей пальців, витривалість м'язів зорового аналізатора

### ПСИХІЧНІ ЯКОСТІ

- відчуття часу, простору, форми, спостережливості; переключення, розподіл, концентрація, обсяг уваги, емоційна стійкість, оперативне мислення, довготривала і оперативна пам'ять, оптимальний рівень, дисциплінованість, цілеспрямованість, виконавча дисципліна, самостійність, відповідальність, ініціативність, сміливість, рішучість, витримка, самовладання, наполегливість

### ІНТЕГРАЛЬНІ ЯКОСТІ

- стійкість – здатність зберігати високий рівень працездатності під впливом стресових, аварійних, міжособистісних ситуацій; здатність тривалий час виконувати працю і виробничі операції як в умовах тривалої гіподинамії та незначного фізичного навантаження, так і в періоди досить високої рухової активності. вміння дозувати невеликі зусилля з амплітудою і точністю, різноманітність напруження і зусилля.

**Рис. 1.21. Риси і якості студенток аграрних спеціальностей, які реалізуються у процесі фізичного виховання**

У той же час спрямованість майбутньої професійної діяльності також впливає на розвиток рухових якостей студенток, визначаючи особливості фізичної працездатності, рухової активності та необхідний рівень фізичного здоров'я майбутніх фахівців.

Урахування спеціалізації професійної діяльності також передбачає професійні та особистісні акме, які впливають і на рухові якості, тому слід враховувати мотивацію до рухової діяльності та оцінку психологічних станів студенток.

Таким чином, факторами впливу на рухові якості студенток ЗВО в умовах професійної підготовки є: ціннісне ставлення до здоров'я та достатньої фізичної підготовленості; специфіка майбутньої професійної діяльності, а тому й специфіка професійної підготовки; особливості фізичної працездатності, професійної рухової активності та необхідний рівень фізичного здоров'я майбутніх фахівців; професійні та особистісні акме, які виражаються у мотивації до рухової діяльності та психологічних станах студенток ЗВО у процесі розвитку і вдосконалення рухових якостей.

### **Висновки до розділу 1**

Одним із важливих завдань фізичного виховання у ЗВО є забезпечення достатнього рівня фізичної підготовленості студентів, покращення здоров'я молоді, її фізичної й соціальної дієздатності для досягнення вершин у власному професійному становленні та життєдіяльності. Зазначене обумовлює вадливість визначення акмеологічних засад такого становлення. У розділі обґрунтовано, що акмеологічні засади слід розглядати як фактори позитивного впливу на «Я-концепцію» майбутнього фахівця, які забезпечують його професійне становлення й розвиток задля досягнення особистісного й професійного акме.

Аналіз наукових джерел, присвячених дослідженням рухової активності засвідчив, що розвиток рухових якостей є універсальним шляхом зміцнення та збереження здоров'я жінок. Науковці єдині в думці, що для

успішного професійного становлення і функціонування важливими є помірні фізичні навантаження, які позитивно впливають на здоров'я людини.

Систематизація підходів до гендерних особливостей та їх урахування у фізичній підготовці сприяла обґрунтуванню необхідності впровадження гендерного підходу на формування цінностей індивідуальної фізичної культури студенток. Показано, що більшість досліджень пов'язані зі спортивною підготовкою жінок-спортсменок у несприятливі фази оваріально-менструального циклу, проте питання оздоровлення жінок у таких дослідженнях не піднімаються. проведений аналіз результатів наукових досліджень свідчить про те, що науковцями приділяється значна увага розробці та впровадженню гендерного підходу у систему фізичної культури і спорту, що проявляється у розробці різних програм занять фізичного виховання з урахуванням індивідуальних особливостей тих, що займаються, а саме: віку, рівня фізичного стану, фізичної підготовленості та індивідуальних морфологічних особливостей жінок. Тому показниками розвитку рухових якостей у жінок є рівень функціонального стану серцево-судинної системи, системи зовнішнього дихання та фізичного здоров'я, тип тілобудови, рівень загального самопочуття у різні фази оваріально-менструального циклу.

Показано, що спрямованість майбутньої професійної діяльності також впливає на розвиток рухових якостей студенток, визначаючи особливості фізичної працездатності, рухової активності та необхідний рівень фізичного здоров'я майбутніх фахівців. Урахування спеціалізації професійної діяльності передбачає професійні та особистісні акме, які впливають на рухові якості.

Встановлено, що факторами впливу на рухові якості студенток ЗВО в умовах професійної підготовки є: ціннісне ставлення до здоров'я та достатньої фізичної підготовленості; специфіка майбутньої професійної діяльності; особливості фізичної працездатності, професійної рухової активності та необхідний рівень фізичного здоров'я майбутніх фахівців;

професійні та особистісні акме, які виражаються у мотивації до рухової діяльності та психологічних станах студенток ЗВО у процесі розвитку і вдосконалення рухових якостей.

Основні результати дослідження, що подані в 1 розділі, опубліковано в наукових працях [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**; 222; 223; 224; 226; 228].

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

У процесі проведення дослідження були використані теоретичні, емпіричні та соціологічні методи. Організація дослідження відбувалася у чотири етапи протягом 2017-2020 років. Відповідно до мети та завдань кожного етапу було використано різні методи дослідження.

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні методи дослідження:

- 1) теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури;
- 2) опитування (анкетування);
- 4) медико-біологічні методи;
- 5) методи психодіагностики;
- 6) метод експертних оцінок;
- 7) педагогічні методи (спостереження, тестування, експеримент);
- 8) методи математичної статистики.

**Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.** З метою детального вивчення проблеми дослідження було проаналізовано більше 100 науково-методичних, спеціальних та документальних джерел, а також використано більше 30 інтернет-джерел.

У результаті аналізу науково-методичної та спеціальної літератури було виявлено, що рухові якості є категорією сучасного здоров'я та одним із найбільш ефективних засобів його збереження. Визначено гендерні відмінності в розвитку рухових якостей особистості. Встановлено, що проблема розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки залишається недостатньо дослідженою, присвячені їй наукові праці є поодинокими і не складаються в єдину систему. Однобоко вивчені

питання факторів впливу на розвиток рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки.

На основі аналізу та узагальненні літературних джерел було визначено об'єкт, предмет, сформульовано мету і завдання дослідження та написано перший розділ дисертації.

**Опитування.** Анкетування, в якому взяли участь 168 студенток віком 17-25 років, проводилося на базі спортивних клубів університетів, що були залучені до експериментального дослідження. У модифікованих щоденниках самоконтролю, розроблених Ю. Похолечуком та Н. Свечніковою [195] містилися питання про *загальне самопочуття*, стомлюваність, настрій, бажання тренуватися або не тренуватися, наявність головного болю, болю внизу живота, болю та набухання грудних залоз, прояв набрякості у різні дні ОМЦ. Щоденник самоконтролю розрахований на кількість днів, що відповідає індивідуальній тривалості оваріально-менструального циклу представлений в додатку В.

Застосовувався міжнародний опитувальник для *визначення рівня рухової активності* IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) [291], який розроблений за сприяння ВООЗ, центру по контролю та профілактиці захворювань. Опитувальник існує в 2 формах – короткій та довгій. Для роботи перекладено та апробовано довгий варіант, що складався з 27 запитань (додаток Г). Опитувальник складався з п'яти змістових частин:

1) рухова активність, пов'язана з роботою, – стосується оплачуваної роботи респондента, волонтерства, відвідування курсів або іншої неоплачуваної роботи за межами дому;

2) рухова активність пов'язана з переміщенням – питання стосуються переміщення з одного місця в інше, зокрема, того, як респондент добирається на роботу, навчання, в магазин тощо;

3) робота по господарству, турбота про родину – питання про роботу вдома, біля будинку, щоденну домашню роботу;

4) рекреація, спорт, фізична активність у вільний час – питання стосуються способу проведення вільного часу;

5) час, проведений сидячи, – питання щодо тривалості часу, який респондент проводить сидячи на роботі, вдома, у вільний час.

Щоб обчислити загальний показник рухової активності, аналізували дані про частоту (кількість днів) та тривалість (в хвилинах) роботи різної потужності. Інформацію про частоту, тривалість і інтенсивність фізичних навантажень використовували для поділу респондентів на три групи – особи з низьким рівнем рухової активності, з середнім рівнем рухової активності, високим рівнем рухової активності.

Для розроблення програми фізичного виховання студенток ЗВО в умовах професійної підготовки на думку фахівців нами було проведене опитування (анкетування) тренерів/ викладачів фізичної культури (додаток Д). Опитування використовувалось з метою вивчення досвіду роботи тренерів і викладачів фізичної культури ЗВО та дослідження проблем, з якими вони стикаються в умовах професійної підготовки студенток ЗВО, які шляхи їх вирішення знаходять і які методики при цьому використовують.

У анкетуванні взяли участь 25 тренерів та викладачів фізичної культури ЗВО з м. Суми та Сумської області. Стаж їхньої роботи – від п'яти до тридцяти років. Розроблена анкета містила шістнадцять запитань. Використовувалися запитання закритого та відкритого типу. Це дозволило отримати вірогідні результати.

**Медико-біологічні методи.** *Антропометричне дослідження* проводилося за модифікованою методикою В. Бунака.

Проводився *обмір розмірів обхватів тіла* (у см): обхват грудей, талії, сідниць, стегон [80].

Розраховувалися індекси маси тіла і товщини трьох шкірно-жирових складок [80; 107; 160; 168]. Індекс маси тіла ВООЗ розраховувався за формулою:

$$\text{ІМТ} = \frac{m}{L^2}, \quad (2.1)$$

де ІМТ – індекс маси тіла,  $\text{кг}/\text{м}^2$ ;  $m$  – маса тіла,  $\text{кг}$ ;  $L$  – довжина тіла,  $\text{м}$ .

Норма: для дівчат до 25-ти років – у межах від 19 до 25  $\text{кг}/\text{м}^2$ .

Індекс маси тіла за Купером розраховувався за формулою:

$$m = 0,624 \cdot L - 48,9, \quad (2.2)$$

де  $m$  – маса тіла,  $\text{кг}$ ;  $L$  – довжина тіла,  $\text{м}$ .

Індекс маси тіла за Душаніним розраховувався за формулою:

$$m = 50 + (L - 150) \cdot 0,32 + \frac{\text{вік} - 21}{5}, \quad (2.3)$$

де  $m$  – маса тіла,  $\text{кг}$ ;  $L$  – довжина тіла,  $\text{см}$ .

Товщина трьох шкірно-жирових складок вимірювалася в області трицепса, під лопаткою, над клубовою кісткою за допомогою калипера. На задній поверхні плеча вимірювалася вертикальна шкірна складка між плечовим і ліктьовим суглобами. Під лопаткою вимірювалася шкірна складка під нижнім кутом лопатки (під кутом 45 градусів до горизонтальної площини). Над клубовою кісткою вимірювалася шкірна діагональна складка над верхньою передньою частиною клубового гребінця. Шкірно-жирова складка щільно захоплювалася пальцями (великим і вказівним), відтягувалася від м'язів, розташованих під нею. Калипер встановлювався перпендикулярно шкірній складці. Прилад стискувався, записувалися показники в міліметрах.

У таблиці 2.1 представлені норми для даних індексів маси тіла і складу тіла жінок.

Таблиця 2.1.

## Індекси маси і складу тіла жінок

№ п/п	Контрольовані параметри	Норма
1	Індекс маси тіла ВООЗ, кг/м <sup>2</sup>	$IMT = \frac{m}{L^2}$
2	Маса тіла за Купером Р., кг	$m = 0,624 \cdot L - 48,9$
3	Маса тіла за Душанінім С. А., кг	$m = 50 + (L - 150) \cdot 0,32 + \frac{вік - 21}{5}$
4	Товщина шкірно-жирових складок, мм	У сумі від 30,1 мм до 46,5 мм

Визначення фізичної працездатності проводилося за тестом PWC<sup>170</sup>. Величина PWC<sup>170</sup> визначалася на велоергометрі. Перше навантаження (N<sub>1</sub>) – 250 кгм·хв.<sup>-1</sup> досягалося установкою опору 0,5 кг і швидкості педалювання 30 км/год. Друге навантаження (N<sub>2</sub>) дорівнює 750 кгм·хв.<sup>-1</sup> (1,5 кг і 30 км·год<sup>-1</sup>). Кожне навантаження тривало по 5 хвилин, поділяється 3-хвилинним інтервалом відпочинку. Наприкінці кожного навантаження визначалася частота серцевих скорочень. PWC<sup>170</sup> визначалося за формулою:

$$PWC^{170} = N_1 + (N_2 - N_1) \times (170 - f_1 - f_2), \quad (2.4)$$

де N<sub>1</sub> і N<sub>2</sub> – потужності першого і другого навантажень тривалістю по 5 хвилин з трихвилинним відпочинком між ними; і f<sub>1</sub> і f<sub>2</sub> – частоти серцевих скорочень після першої та другої роботи. Оцінка фізичної працездатності жінок, кгм/хв: < 449 – низька; 450–549 – нижча за середню; 550–749 – середня; 750–849 – вища за середню; > 850 – висока.

Рівень функціонального стану серцево-судинної системи, системи зовнішнього дихання визначався з використанням традиційних фізіологічних методів [80; 100; 245; 274].

Частота серцевих скорочень (ЧСС), уд·хв.<sup>-1</sup> визначалася пальпаторним методом на сонній або променевій артерії після 3 хвилин відпочинку за 10 або 15 с, після чого робився перерахунок отриманих величин у хвилину

(за Душанінім). Результат: менше 60 уд·хв<sup>-1</sup> – відмінно, 60–70 уд·хв<sup>-1</sup> – добре, 75–89 уд·хв<sup>-1</sup> – задовільно, більше 90 уд·хв<sup>-1</sup> – незадовільно.

*Артеріальний тиск* вимірювався за допомогою методу Короткова з використанням електронного тонометра. Вимір проводився в положенні сидячи в спокійному стані (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

**Градація артеріального тиску у осіб дорослого віку, мм рт.ст.**

<i>Градації</i>	<i>Систола АТ, мм рт ст</i>	<i>Діастола АТ, мм рт ст</i>
Оптимальний АТ	<120	<80
Нормальний АТ	<130	<85
Підвищений нормальний АТ	130-139	85-89
Граничний АТ	140-149	90-94

*Життєва ємність легень* (ЖЄЛ) визначалася за допомогою сухого спірометра. Величина ЖЄЛ залежить від зросту та віку, середні величини здорової нетренованої жінки коливаються в межах 2,500–3,000 мл.

*Проба Штанге* виконувалася таким чином: після звичайного вдиху учасник дослідження затримував дихання настільки, наскільки це можливо, затиснувши ніс пальцями. Після вдиху включався секундомір і вимикався після видиху. Результатом виступає час затримки дихання з точністю до 0,1 с. Результат: 1–2 хвилини – відмінно, більше 50 с – добре, 40–49 с – задовільно, менше 39 с – незадовільно.

*Проба Генча* виконувалася таким чином: після звичайного видиху досліджуваний затримував дихання якомога довше, закриваючи ніс. Після видиху включався секундомір, при наступному вдиху секундомір вимикався. Результатом виступає час затримки дихання з точністю до 0,1 с. Результат: більше 50 с – відмінно, 40–49 с – добре, 35–39 с – задовільно, менше 34 с – незадовільно.

*Максимальне споживання кисню* за формулою, запропонованою В. Карпманом [111] для осіб невисокої спортивної кваліфікації:

$$\text{МСК (мл/хв)} = 1,7 \times \text{PWC}^{170} + 1240 \quad (2.5).$$

Величина  $\text{PWC}^{170}$  визначалася на велоергометрі в рамках визначення фізичної працездатності за тестом  $\text{PWC}^{170}$  окремо. Оцінка споживання кисню нетренованих здорових жінок МСК, мл/хв/кг: > 41 – дуже високе; 36–41 – високе; 30–35 – середнє; 23–29 – низьке; < 23 – дуже низьке.

*Час відновлення ЧСС* після 20 присідань за 30 с. Випробовуваний вимірює свій пульс за 10 секунд у стані спокою, після чого робиться перерахунок отриманих величин за хвилину. Потім виконує 20 присідань впродовж 30 с, відразу після присідань випробовуваний починає рахувати свій пульс кожні 30 с, до відновлення початкового пульсу. Підрахунок ЧСС ведеться за 10 с, результат помножується на шість. Результатом була реєстрація часу, через який пульс відновиться до первинної величини (за Г. Апанасенком) [11]. Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с: 3 хв і більше – низький рівень; 2–3 хв – нижче за середній; 1 хв 30 с – 1 хв 59 с – середній рівень; 1 хв – 1хв 29 с – вище за середній; 59 с – високий рівень.

*Визначення рівня фізичного здоров'я* проводилося за методом, запропонованим Г. Апанасенком [11]. У процесі дослідження діагностики 69 параметрів, що тестуються, ми використовували «Шкалу фізичного здоров'я». Для визначення рівня фізичного здоров'я досліджувалися наступні показники: маса тіла, довжина тіла, життєва ємність легенів (ЖЄЛ), сила кисті, частота серцевих скорочень (ЧСС),  $\text{уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ , артеріальний тиск (АТ сист), мм рт ст, час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с.

Далі за таблицею 2.3 оцінювався рівень фізичного здоров'я жінок.

Таблиця 2.3

## Показники, які використані для оцінки фізичного здоров'я жінок

№ п/п	Показники, що тестуються	Рівень фізичного здоров'я				
		низький	нижче за середній	середній	вище за середній	високий
1.	Маса тіла/довжина тіла, кг/м <sup>2</sup> бали	16,9 і менше –2 бали	17,0–18,0 –1 бал	18,1–23,8 0 балів	23,9–26,0 –1 бал	26,1 і більше –2 бали
2.	ЖЄЛ/маса тіла, мл/кг бали	40 і менше –1 бал	41–45 0 балів	46–50 1 бал	51–55 2 бали	56 і більше 3 бали
3.	ДМК/маса тіла, (кг×100)/кг бали	40 і менше –1 бал	41–50 0 балів	51–55 1 бал	56–60 2 бали	61 і більше 3 бали
4.	(ЧСС×АТ сист)/100, ум. од. бали	111 і більше –2 бали	95–110 –1 бал	85–94 0 балів	70–84 3 бали	69 і менше 5 балів
5.	Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30с, хв. бали	3 і більше –2 бали	2–3 1 бал	1,30–1,59 3 бали	1,00–1,29 5 балів	0,59 і менше 7 балів
Загальна оцінка здоров'я, бали		3 і менше балів	4–6 балів	7–11 балів	12–15 балів	16–18 балів

При цьому динамометрія кисті (ДМК) випробовуваних визначалася за допомогою динамометра, який випробовувана бере у витягнуту вперед найсильнішу руку і стискує його з найбільшою силою. Проба повторюється 3 рази, фіксується кращий результат. Силовий індекс (СІ) визначається за формулою:

$$CI = \frac{\text{Сила кисти (кг)}}{\text{Маса тіла (кг)}} \times 100\%, \quad (2.6)$$

де СІ – силовий індекс; сила кисті, кг; маса тіла, кг.

Таблиця 2.4

## Силовий індекс,%

Низький рівень	Нижче за середній	Середній рівень	Вище за середній	Високий рівень
40 і менше	41–50	51–55	56–60	61 та більше

**Методи педагогічного тестування.** Перед тестуванням підбирались методи, що дозволяють, з одного боку, оцінити рівень фізичної підготовленості досліджуваних, а з іншого боку, відповідати умовам їх застосування у процесі професійної підготовки. Вибір контрольних вправ здійснювався на основі даних науково-методичної літератури [219; 244].

Для оцінки рівня загальної фізичної підготовленості використовувалися наступні тести: біг на 30 м (с), човниковий біг 4×9 м (с), стрибок у довжину з місця (см), піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині за 1 хв (разів), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів), нахил вперед з положення сидячи (см), рівновага (проба Ромберга) (с).

*Біг на 30 метрів* проводився для визначення швидкості за загальноприйнятою методикою. Оцінка за часом подолання дистанції: 5,0 с – відмінно; 5,2 с – добре; 5,5 с – задовільно; 5,8 с – незадовільно; 6,0 с – погано.

*Човниковий біг 4×9м* проводився для визначення спритності за загальноприйнятою методикою. Оцінка за часом виконання вправи: 10,3 с – відмінно; 10,7 с – добре; 11,2 с – задовільно; 11,6 с – незадовільно; 12,1 с – погано.

*Стрибок у довжину з місця* (см) проводився для визначення швидкісно-силових здібностей за загальноприйнятою методикою. Оцінка рівня розвитку швидкісно-силових здібностей: 205 см – відмінно; 191 см – добре; 179 см – задовільно; 167 см – незадовільно; 155 см – погано.

*Піднімання тулуба в сід* за 1 хвилину проводився для визначення силової витривалості м'язів черевного пресу за загальноприйнятою методикою. Оцінка визначалась за кількістю виконання вправи за одну хвилину: 46 – відмінно; 41 – добре; 36 – задовільно; 32 – незадовільно; 27 – погано.

*Згинання і розгинання рук в упорі лежачи* проводилося для визначення рівня розвитку силових здібностей за загальноприйнятою методикою. Оцінка

рівня розвитку силових здібностей: 23 рази – відмінно; 18 разів – добре; 14 разів – задовільно; 10 разів – незадовільно; 6 разів – погано.

*Нахил вперед з положення сидячи* проводився для визначення рівня гнучкості за загальноприйнятою методикою. Оцінка рівня розвитку гнучкості: 19 см – відмінно; 16 см – добре; 13 см – задовільно; 9 см – незадовільно; 6 см – погано.

*Проба Ромберга* проводилася для визначення координації та стійкості тіла за загальноприйнятою методикою. Оцінка «добре» – стійкий стан, відсутність тремтіння рук і повік впродовж більше 15 с; утримання пози впродовж 15 с з невеликим похитуванням і тремором – оцінка «задовільно»; оцінка «незадовільно» – втрата рівноваги раніше 15 с, сильне тремтіння рук, повік. Похитування, а тим більше швидка втрата рівноваги, вказує на порушення координації. Тест виконувався з двох спроб, фіксувався кращий результат.

*Ловля падаючої лінійки* проводилася для визначення зорово-рухової реакції (швидкості) за загальноприйнятою методикою. Оцінка рівня розвитку зорово-рухової реакції: 15 см – відмінно; 18 см – добре; 21 см – задовільно; 24 см – незадовільно; 27 см – погано.

**Методи психодіагностики.** Оцінка *рівня задоволеності якістю життя* за Н. Водопьяновою [172] дозволяє характеризувати задоволеність поточною діяльністю благополуччям і психічним здоров'ям людини. Крім того, за допомогою цієї методики можна виявити найбільшу задоволеність певною сферою своєї особистої діяльності або дискомфорт. Вважається, що індекс якості життя дуже низький при оцінці його в 4–10 балів, низький – при 11–20 балах, середній – при 21–29 балах та високий – при 30–40 балах. У осіб, що мають високий індекс якості життя, проявляється оптимістичність і активність життєвої позиції (додаток Е).

*Діагностика домінуючого стану* розроблена Л. Куліковим [217]. Домінуючий настрій і психічний стан, які можна визначати за допомогою цієї методики, є важливими показниками благополуччя особи, переживання

повноти життя, стійкості у важких життєвих ситуаціях. Оцінка домінуючого стану проводиться за результатами, що відбивають протилежні психічні стани людини: наприклад, бадьорість-смуток, спокій-тривога та інші. Високі оцінки (більше 60 балів) відбивають позитивні зміни в психіці, готовність до подолання перешкод, розширення інтересів, бажання діяти, упевненість у своїх силах, рівний емоційний фон. Низькі оцінки (менше 40 балів) – це пасивне ставлення до життя, розчарованість навколишніми подіями та власними діями, підвищена стомлюваність, напруженість, занепокоєння, підвищена дратівливість, негативний емоційний фон (додаток Ж).

*Оцінка психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності* визначалася за допомогою методики, розробленою Л. Курганським та Т. Немчіним (1990) [18]. Ступені вираженості кожного психічного стану позначаються, як «висока», «середня» та «низька». Випробовуваний може набрати за кожною шкалою від 3 до 21 балу. При цьому високий ступінь психічної активації, інтересу, емоційного тону і комфортності розташовується в межах від 3 до 8 балів, середня – від 9 до 15 балів, низька – від 16 до 21 балу. Ступінь вираженості напруги, навпаки, є високою при кількості набраних балів від 16 до 21, середньою – при 9–15 балах, низькою – при 3–8 балах (додаток З).

Оцінка *рівня реактивної тривожності* проводилася за допомогою спеціальної анкети, запропонованої Ч. Спілбергом і адаптованою Ю. Ханіним [151]. Реактивна тривожність характеризується наявністю напруги, занепокоєння, нервозності. Висока тривожність викликає порушення уваги і координації рухів. Показники реактивної тривожності розраховувалися по формулі:

$$PT = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 50, (2.7)$$

де PT – реактивна тривожність;  $\Sigma_1$  – сума закреслених чисел на бланку за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;  $\Sigma_2$  – сума інших закреслених чисел (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

При інтерпретації результат можна оцінювати так: до 30 – низька тривожність; 31–45 – помірна тривожність; 46 та більше – висока тривожність (додаток Й).

**Метод експертних оцінок.** Для визначення ефективності визначених акмеологічних засад розвитку рухових якостей студенток закладів вищої освіти в умовах професійної підготовки нами проведено експертне опитування шести експертів, які мають достатній досвід тренерської та викладацької роботи зі студентками ЗВО різних профілів та які виявили бажання взяти участь в анкетуванні.

Під час добору експертів враховувався стаж тренерської та викладацької роботи (не менше 5 років) та рівень кваліфікації (спеціаліст/магістр фізичної культури і спорту).

Для визначення акмеологічних засад розвитку рухових якостей студенток закладів вищої освіти в умовах професійної підготовки експертам було запропоновано перелік 20 акмезасад, які необхідно враховувати для розвитку рухових якостей студенток ЗВО, та шляхи їх урахування у процесі професійної підготовки (додаток К). При цьому використовувалась ранжування та метод конкордації Кендалла. У результаті були отримані відповідні бали, а потім виведена загальна рейтингова оцінка акмезасад та шляхів їх урахування. Обрані ті, в яких оцінка перевищувала індекс в 0,75 балів.

**Педагогічний експеримент.** Педагогічний експеримент проведений у два етапи: констатувальний та формувальний.

Метою констатувального експерименту було визначення стану розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки: показники тілобудови, рівень функціональної та загальної фізичної підготовленості, рівень фізичного здоров'я, рівень рухової активності, рівень фізичної працездатності, стан самопочуття у фази ОМЦ та психічний стан студенток. Також на цьому етапі було здійснено опитування тренерів та

викладачів ЗВО для визначення загальних особливостей програми фізичного виховання студенток ЗВО в умовах професійної підготовки.

На констатувальному етапі було здійснено експертне оцінювання та обґрунтування акмеологічних засад розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки. За результатами констатувального експерименту розроблена експериментальна програма розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах.

Метою формувального етапу педагогічного експерименту були апробація та визначення ефективності запропонованої програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах.

Для практичної апробації експериментальної програми досліджувані були розподілені на шість груп: 2 групи педагогічних та юридичних спеціальностей (КГ1 – 24 особи та ЕГ1 – 25 осіб), 2 групи економічних спеціальностей (КГ2 – 14 осіб та ЕГ2 – 15 осіб), 2 групи аграрних спеціальностей ЗВО (КГ3 – 13 осіб та ЕГ3 – 12 осіб), які не мали достовірних відмінностей в досліджуваних показниках на початку експерименту.

В експериментальній групі заняття з фізичної культури проводились відповідно до авторської програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах. У контрольній групі заняття з фізичної культури проводились у традиційний для ЗВО спосіб.

Апробація експериментальної програми здійснювалась протягом одного навчального року.

Наприкінці формувального експерименту для виявлення ефективності запропонованої програми проведено порівняльний аналіз динаміки показників тілобудови, рівня функціональної та загальної фізичної підготовленості, рівня фізичного здоров'я, рівня рухової активності, рівня

фізичної працездатності, стану самопочуття у фази ОМЦ та психічного стану студенток ЗВО контрольних і експериментальних груп.

**Методи математичної статистики.** Отримані результати дослідження оброблялись методами математичної статистики з використанням програми MS Excel.

Визначали: середнє арифметичне ( $\bar{x}$ ); середнє квадратичне відхилення ( $S_{\bar{x}}$ ) [47; 63].

Узгодженість думок експертів щодо акмеологічних засад розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки визначалася за допомогою коефіцієнта конкордації. Тому був використаний метод ранжування, що полягав в оцінюванні пунктів переліку акмезасад за рангами у порядку збільшення кількості їхніх балів, виставлених експертами. Тобто місце, зайняте кожним пунктом у списку, визначалося числом набраних ним балів. Статистична достовірність коефіцієнта конкордації оцінювалася за допомогою критерію Пірсона. На основі цього робився висновок про статистичну значущість коефіцієнта конкордації.

Для визначення статистичного критерію достовірності відмінностей між показниками контрольних та експериментальних груп досліджувалися нормальність розподілу середніх при використанні традиційної методики і розробленої нами програми та дисперсії вибірок. Оцінка нульової гіпотези: «Розподіл середнього балу підлягає нормальному закону» – проводилася за критерієм  $\chi^2$  Пірсона окремо для кожної контрольної та експериментальної групи. Надалі порівнювалися вибіркові значення дисперсій в обох групах за критерієм Фішера.

У подальшому для вибірових середніх балів виконувались статистичні розрахунки спочатку для нуль-гіпотези: «Дисперсії взятих вибірок рівні» на рівні значущості 0,05.

Розподіл у вказаних вибірках не є нормальним, але дисперсії вибірок рівні, тому для визначення достовірності відмінностей між показниками

контрольних та експериментальних груп на початку та після проведення експерименту ми використовували критерій Манна-Уїтні. Достовірність вважалась суттєвою при  $p < 0,05$  що є досить надійним для педагогічних досліджень [47; 63].

U-критерій Манна-Уїтні як непараметричний критерій застосовується для оцінки відмінностей між двома вибірками за рівнем певної ознаки, що вимірюється якісно. Критерій застосовний до малих вибірок. Для застосування U-критерію Манна-Уїтні виконувались такі операції: складався єдиний ранжований ряд з обох вибірок контрольної та експериментальної груп, їхні елементи були розставлені за зростанням ознаки, меншому значенню був приписаний найменший ранг; єдиний ранжований ряд розділявся на два, кожен складався відповідно з одиниць першої і другої вибірок. Підраховувалися окремо сума рангів, що припали на долю елементів першої вибірки, і окремо – на долю елементів другої вибірки. Визначали: більшу з двох рангових сум; значення U-критерію Манна-Уїтні; за таблицею для обраного рівня статистичної значущості; критичне значення критерію. Якщо набуте значення U менше табличного або дорівнює йому, то визнається альтернативна гіпотеза про наявність істотної різниці між вибірками. Інакше приймається нульова гіпотеза про подібність вибірок між собою. Вірогідність відмінностей тим вища, чим менше значення U.

## **2.2. Організація дослідження**

Проведення дослідження передбачало чотири етапи.

*1-й етап* (листопад 2017 – травень 2018 рр.) включав вивчення стану досліджуваної проблеми: аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури і документальних матеріалів з теми дослідження; визначення мети, завдань, об'єкту та предмету дослідження; вибір методів дослідження та підготовка інструментарію для забезпечення експериментального дослідження (анкети, тести, діагностичні методики, інвентар та обладнання).

*2-й етап* (червень 2018 – грудень 2018 рр.) передбачав вивчення практичного досвіду та програм фізичного виховання студенток ЗВО в умовах професійної підготовки, дослідження та обґрунтування акмеологічних засад розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки, а також аналіз стану розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки.

*3-й етап* (січень 2019 – травень 2020 рр.) містив розробку структури та змісту програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах; розробку авторської інформаційної системи «Рух – це життя»; проведення педагогічного експериментального дослідження з метою перевірки ефективності розробленої програми.

Педагогічний експеримент передбачав впровадження розробленої програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах в освітній процес сформованої експериментальної групи з подальшим порівнянням з контрольною групою, що займалася за традиційною методикою професійно-прикладної фізичної підготовки.

Дослідження проводилося серед студенток ЗВО, що були залучені до експериментального дослідження. У експерименті брали участь 103 студентки: 2 групи студенток педагогічних та юридичних спеціальностей (КГ1 – 24 особи та ЕГ1 – 25 осіб), 2 групи економічних спеціальностей (КГ2 – 14 осіб та ЕГ2 – 15 осіб), 2 групи аграрних спеціальностей ЗВО (КГ3 – 13 осіб та ЕГ3 – 12 осіб).

*4-й етап* (червень 2020 – січень 2021 рр.) передбачав проведення аналізу та узагальнення результатів наукового дослідження, статистичне опрацювання одержаних результатів і відповідну їх інтерпретацію, оформлення актів впровадження, написання дисертаційної роботи.

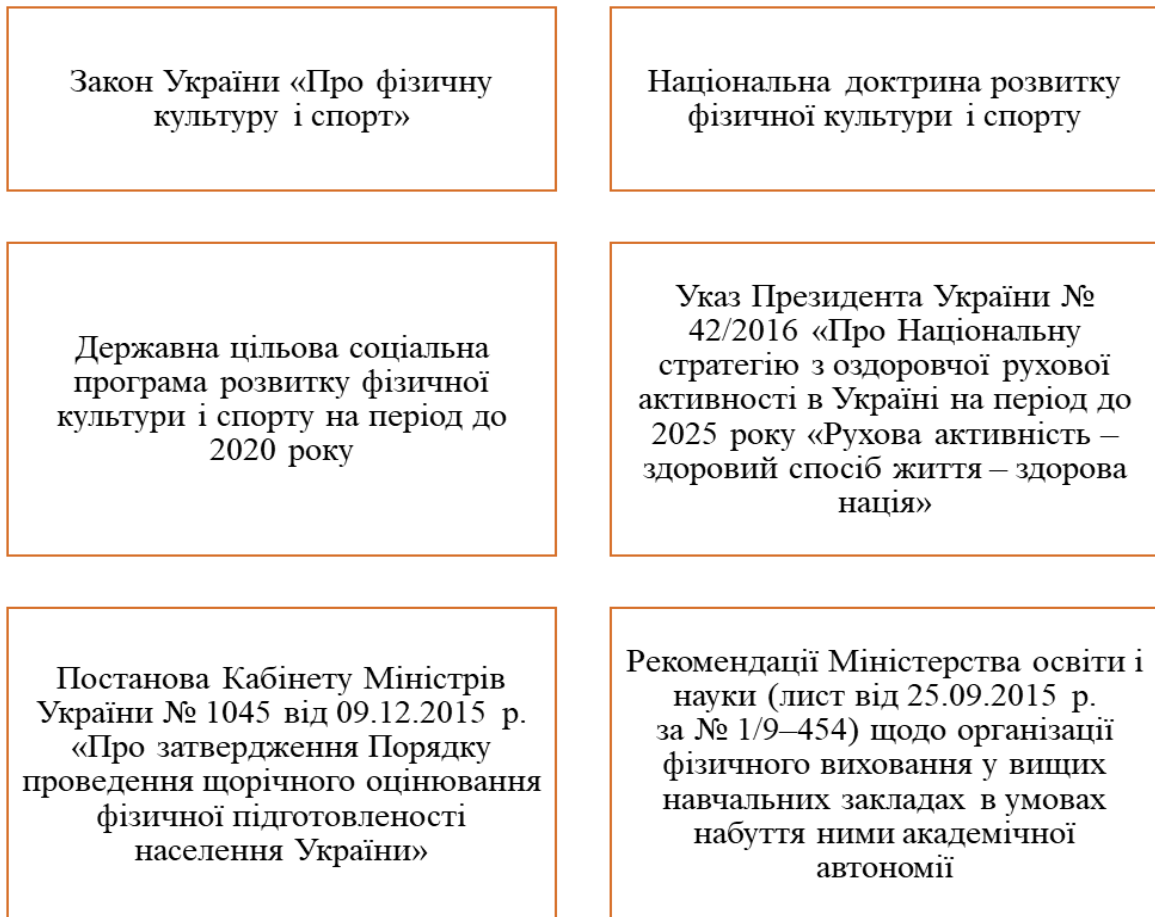
## РОЗДІЛ 3

### ХАРАКТЕРИСТИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ЗВО В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

#### **3.1. Загальна характеристика програми фізичного виховання студенток ЗВО в умовах професійної підготовки**

Відповідно до покладених на МОН України завдань воно має здійснювати організацію фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи у закладах освіти, сприяти їх науково-методичному забезпеченню. Комітет з фізичного виховання та спорту бере участь у формуванні та реалізації державної політики з фізичного виховання і спорту в закладах та установах МОН України; здійснює координацію роботи з фізичної культури, фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності в усіх закладах освіти, бере участь у науково-методичному забезпеченні цієї роботи. Серед його завдань пріоритетне значення надається фізичній культурі і спорту в процесі навчання та виховання студентської молоді, як найдієвішому засобу зміцнення її здоров'я, гармонійного розвитку, підвищення працездатності та фізичної підготовленості тощо. Механізм реалізації чинних правових норм передбачений через відповідні структурні підрозділи виконавчої влади в Україні. Проте навіть наявні нормативно-правові акти не висвітлюють всього комплексу питань, які виникають у процесі фізичного виховання студентської молоді у ЗВО України, та потребують юридичного врегулювання [17; 82; 90; 91; 96; 135; 174 та ін.].

Правові законодавчі акти й нормативні документи, що регулюють порядок організації викладання фізичного виховання у ЗВО, наведені на рис 3.1.



**Рис.3.1. Правові законодавчі акти й нормативні документи, що регулюють порядок організації викладання фізичного виховання у ЗВО**

Сучасна редакція Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [209] не містить вичерпного визначення основних пріоритетних напрямів державної політики в галузі, а також конкретизації щодо обов'язків владно-управлінських утворень з її реалізації. Чинний Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [209] визначає, що центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту розробляється Державна програма розвитку фізичної культури і спорту [67; 124; 203], яка затверджується Кабінетом Міністрів України. Державна програма є основоположним програмним документом, що визначає державну політику в галузі фізичного виховання на період становлення національної системи освіти в Україні. Це основний керівний документ для практичної діяльності всіх органів, структур і осіб, що організують і здійснюють процес фізичного виховання. Програма визначає

об'єкт фізичного виховання, його ідеологічні, організаційно-педагогічні основи, програмне, нормативне, наукове, методичне, інформаційне, лінгвістичне, кадрове, матеріально-технічне і фінансове забезпечення, міжнародні зв'язки, систему управління [67; 124; 203].

Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [209] передбачає подальший розвиток й конкретизацію поглядів та ідей і спрямована на вдосконалення системи фізичного виховання учнівської та студентської молоді з акцентом на оздоровчій спрямованості фізичної культури. На основі аналізу передового світового досвіду та сучасного стану розвитку вітчизняної системи оздоровчої рухової активності в документі визначена мета та основні завдання, спрямовані на створення умов для зростання рівня залучення населення до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Такий підхід вимагає модернізації в освітніх закладах системи фізичного виховання, яка має розглядатися в органічному поєднанні з іншими компонентами здорового способу життя й не зводиться лише до рядової навчальної дисципліни; встановлення персональної відповідальності керівників навчальних закладів за створення умов для здорового способу життя й, насамперед, забезпечення належного рівня рухової активності [206].

За результатами аналізу правових законодавчих актів та нормативних вимог можна встановити основні сфери регулювання відповідних відносин та ключові проблеми, які висвітлюються, зокрема: запропоновано нормативне визначення термінів «фізична культура», «фізичне виховання», «здоровий спосіб життя» [204, с. 15; 206], «фізичний розвиток», «фізкультурно-оздоровча діяльність» [204, с. 15], «оздоровча рухова активність» [209] та ін.; розкрито основні напрямки впровадження фізичної культури в Україні (соціально-побутова, навчально-виховна, щодо категорій осіб з особливими потребами) [67; 124; 208; 210]; визначено державні вимоги до системи фізичного виховання в навчальних закладах [80; 209]; розроблено низку заходів для популяризації фізичної культури та масового спорту серед

населення [67; 124; 203, 204; 209]; проаналізовано основні форми організації діяльності за допомогою засобів фізичної культури [205]; означено зміст діяльності кафедр фізичного виховання, правила планування навчальних занять, форми та види контролю, оцінювання, регламентацію діяльності учасників навчально-виховного процесу із фізичного виховання [205; 207].

Аналіз правових актів і нормативних документів надав можливість розкрити основні принципи державної політики та правового регулювання у сфері молодіжної діяльності та фізичного виховання у вищій школі.

1. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах України ґрунтується на принципах індивідуального та особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення, безперервності цього процесу [205].

2. Організація фізичного виховання базується на пріоритетності освітньої спрямованості навчально-виховного процесу із фізичного виховання та функціонального чинника в оцінюванні фізичного розвитку студентів; багатокладності (широкий вибір студентами засобів фізичного виховання для навчання та участі у спортивних заходах); індивідуалізації та диференціації навчального процесу з фізичного виховання; поєднанні державного управління та студентського самоврядування [207].

3. Програми молодіжної політики ґрунтуються на системі загальноєвропейських принципів: відкритості, доказовості концептуальних положень, рівності можливостей, реалістичності та відповідальному підході і безпосередньому залученні молоді до їх реалізації [202].

В Україні відповідно до навчальних планів, за якими навчалися студенти у ЗВО III–IV рівнів акредитації, обов'язковим було вивчення дисципліни «Фізичне виховання», а з вересня 2015 року Міністерство освіти і науки (МОН) України запропонувало організацію занять за рекомендованими формами, у тому числі факультативними.

Попри те, що органи виконавчої влади повинні брати активну участь у реалізації програм у сфері фізичного виховання, в ЗВО України залишається

низка нагальних проблем, із якими безпосередньо зіткнулися викладачі фізичного виховання вищої школи [54, с. 115; 262; 261]. Негативним кроком в Україні було підписання наказу Міністра освіти і науки України від 09.07.2009 року за № 642 «Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента» [202]. Згідно з цим наказом, фізичне виховання вилучається із переліку обов'язкових дисциплін сьогодні є позакредитною дисципліною.

З вересня 2015 року дисципліну «Фізичне виховання» було у більшості освітніх програм вилучено з навчальних планів та переведено на факультативну форму занять [285].

Вивчення досвіду європейських країн, а також аналіз європейських провідних видань у галузі освіти і виховання показав, що фізичне виховання не входить до навчальних планів університетів, а є самостійною роботою студентів. [52; 54, с. 24].

Науковці [16; 54, с. 116–118; 134 та ін.] одноставно висловлюють думку, що традиційні обов'язкові форми занять, відвідування яких досягається завдяки мотиву «повинності», не набувають необхідної оздоровчої ефективності і не сприяють залученню студентів до систематичної рухової активності. Внаслідок цього стан здоров'я студентів не лише не покращується, а, навпаки, виявляє тенденцію до прогресивного погіршення. У процесі навчання збільшується кількість осіб, які належать до СМГ, знижуються показники морфофункціонального стану, фізичної підготовленості і працездатності студентів [53; 76; 136 та ін.]. За даними наукових досліджень встановлено найбільш характерні види захворювань студентів, які належать до порушень діяльності серцево-судинної, травної, опорно-рухової систем та найбільш поширені на першому курсі у ЗВО [16, с. 18–19; 185, с. 68; 198, с. 191; 197, с. 65].

У ЗВО України до спеціальних медичних груп щорічно зараховували від 13 до 35 відсотків студентів [52; 136; 133]. За даними С. Присяжнюка із спів. [200, с. 28] кількість студентів 1–2 курсів ЗВО України, які за станом

здоров'я віднесені до спеціального медичного відділення, складає від 28,0% до 70,0% від загальної кількості студентів 1–2 курсів. Наші спостереження за студентами підтверджують такі висновки. Тенденція до погіршення здоров'я студентів має чітко виражений прогресуючий характер.

У результаті аналізу організаційно-нормативних та законодавчих актів у сфері управління фізичним вихованням на сучасному етапі реформування системи вищої освіти України засвідчено необхідність докорінних змін в організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у ЗВО.

Аналіз навчальних планів університетів, що були залучені до експериментального дослідження, показує, що обсяг освітнього компоненту «Фізичне виховання» (перший рік навчання) становить 3 кредити ECTS і має свої мету і завдання (рис.3.2).

Більш детально про результати вивчення освітнього компоненту «Фізичне виховання» у додатку Л.

Для з'ясування наявного стану ППФП майбутніх фахівців було проведене анкетування викладачів фізичного виховання та студентів університетів. Приклад анкети наведений у додатку Д.

На запитання анкети було отримано такі відповіді.

1. Чи погоджуєтесь Ви з твердженням про те, що здоров'я людини значною мірою забезпечує здоровий спосіб життя?

- так, повністю – 46,8%;
- так, частково – 53,2%;
- ні – 0%.

2. Чи погоджуєтесь Ви з твердженням про те, що одним із пріоритетів ППФП майбутніх фахівців має бути збереження та покращення їхнього здоров'я?

- так, повністю – 47,2%;
- так, частково – 49,3%;
- ні – 3,5%.

## Мета

- послідовне перманентне формування фізичної культури особистості, виховання здорової, всебічно розвинутої, фізично досконалої людини – будівника суспільства, в якому вона живе, готової до праці та захисту своєї Батьківщини, виховання морально-вольових якостей та потреби у здоровому способі життя, використання здобутих цінностей фізичної культури у особистій, громадській, професійній діяльності та в сім'ї

## Предмет вивчення

- соціально-педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових властивостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення головних життєве – важливих рухових навичок та вмінь, а також пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті.

## Основні завдання

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників ЗВО до життєдіяльності й обраної професії
- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей
- здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста

**Рис.3.2. Мета і завдання дисципліни «Фізичне виховання»**

3. Чи вважаєте Ви необхідною цілеспрямовану роботу щодо здоров'язбереження?

- так, повністю – 17,8%;
- так, частково – 66,7%;
- ні – 15,5%.

4. Чи погоджуєтеся Ви з твердженням про те, що особистісні якості майбутнього фахівця та спосіб життя впливають на його здоров'я?

- так, повністю – 30,9%;
- так, частково – 56,6%;
- ні – 12,5%.

5. Чи вважаєте Ви необхідними для майбутнього фахівця знання про здоров'я?

- так, повністю – 4,7%;
- так, частково – 27,2%;
- ні – 68,1%.

6. Що, на Вашу думку, найбільше сприяє збереженню здоров'я майбутніх фахівців?

- забезпечення у ЗВО належних санітарно-гігієнічних умов процесу ППФП – 69,7%;
- психолого-педагогічний супровід студентів у навчально-виховному процесі – 24,2%;
- сукупність методів, засобів і форм навчання, спрямованих на підтримку та збереження здоров'я студентів – 6,1%.

7. Які заходи, на Вашу думку, є найважливішими для збереження здоров'я?

- постійний моніторинг забруднення навколишнього природного середовища – 14,2%;
- зменшення шкідливих викидів в атмосферу та скидів у водойми – 38,0%;
- формування системи здоров'язбережувальної просвіти та

інформування – 27,3%;

- насадження лісів – 17,3%;
- дотримання еколого-гігієнічних нормативів під час діяльності, пов'язаних із забрудненням навколишнього середовища, – 3,2%.

У результаті аналізу відповідей студентів і викладачів на запитання анкети з'ясовано, що більшість із них не усвідомлюють важливості ППФП майбутніх фахівців (52,8%) і підтримання належного рівня здоров'я в основному пов'язують із забезпеченням належних санітарно-гігієнічних умов у ЗВО (69,7%) і зменшенням забруднення навколишнього середовища (52,2%).

До найбільш значущих шляхів підвищення ефективності навчально-виховного процесу ППФП респонденти віднесли такі:

- використання формувального впливу такої підготовки;
- введення здоров'язбережувального компонента до змісту ППФП;
- використання міжпредметних зв'язків у процесі ППФП та практичну здоров'язбережувальну діяльність;
- активізацію пізнавального інтересу студентів шляхом використання різних форм і методів навчання;
- використання комп'ютерних технологій та мережі Internet;
- залучення студентів до науково-дослідної роботи здоров'язбережувальної тематики;
- здоров'язбережувальну спрямованість культурно-виховної роботи.

Цікавим виявився той факт, що всі опитані майбутні фахівці технічних спеціальностей серед найважливіших цінностей обрали здоров'я, але жоден із студентів не поставив його на перше місце. Здоров'я в ціннісних орієнтаціях студентів стоїть на другому місці у 15,9%, на третьому у 23,0%, четвертому у 38,1%, п'ятому у 12,7% та на шостому серед найважливіших цінностей у 10,3%. Дотримання правил здоров'язбереження, як один з важливих засобів досягнення життєвої мети, стоїть на першому місці у 4,4%, на третьому у 35,7%, четвертому у 16,7%, п'ятому у 21,8% та на шостому

серед найважливіших цінностей (засобів) у 21,4%. Найменш важливими для студентів цінностями, що відображають засоби, за допомогою яких можливе досягнення поставленої мети виявилися: перфекціонізм у професійній діяльності; особиста вихованість; етичні принципи професійної діяльності; педантичність; здоров'язбережувальної компетентність; рефлексія професійної діяльності; погляд на життя з позитивної точки зору; креативність (здатність до творчості); раціоналізм (наявність логічного мислення, схильність до обдуманих, раціональних рішень).

У подальшому аналізі ми виявляли які фактори, на думку студентів, більшою мірою можуть негативно вплинути на здоров'я людини. Відповіді розподілились наступним чином: 54,0% студентів на перше місце поставили антропогенне забруднення природного середовища (повітря, ґрунт, вода, продукти промислового виробництва) та неефективність медичних профілактичних заходів, низька якість медичної допомоги; 46,0% студентів віддали першість нездоровому, ненормальному способі життя та погіршенню генетичного фонду популяції. Цікаво, що під час бесіди, на запитання «Чому саме такий вибір?» студенти, які у більшості обрали антропогенне забруднення природного середовища та неефективність медичних профілактичних заходів, низька якість медичної допомоги, пояснили, що на перше місце ставили ті фактори, які від них самих не залежать, тому їх складно контролювати і корегувати на збереження і зміцнення здоров'я. А оскільки, спосіб життя і генетичний фонд – це наслідок власного вибору в життєдіяльності людини, тому ці фактори не будуть негативними, якщо свідомо обрати здоровий спосіб життя.

У процесі аналізу анкетних даних ми виявили, що 54,8% опитаних інформацію для надбання знань, умінь і навичок щодо здоров'язбереження шукають власноруч (відвідуючи бібліотеку, ресурсний центр, використовують інтернет-мережу тощо); 31,0% студентів у разі виникнення спірних питань стосовно здоров'я, в першу чергу звертаються до друзів; 14,3% відповіли, що необхідну інформацію отримують під час відвідування

лекційних занять з навчальних дисциплін здоров'язбережувального спрямування, а уміння та навички мають змогу застосувати під час практичних занять.

При цьому 25,0% опитаних студентів без допомоги знайшли відповідність між термінами та їх поняттями, а саме: «здоров'я», «здоров'язбереження», «здоров'язбережувальна компетентність», назвали складові здоров'я, при цьому зазначили, що мають недостатній об'єм знань для здійснення здоров'язбережувальної діяльності; 44,4% опитаних на посередньому рівні, з допомогою викладача, знайшли визначення означених понять, хоча стверджують, що у них достатньо знань щодо здоров'язбереження для реалізації їх у власній життєдіяльності; 30,6 студентів щиро зізнались, що не орієнтуються у подібних термінах та не мають достатньо знань.

Аналіз анкетування виявив обмежений рівень знань у респондентів стосовно правил здоров'язбереження. До їх числа студенти, зазвичай, відносили: рухову активність та відсутність шкідливих звичок, інколи раціональне харчування. Такі заходи, як гармонійне поєднання роботи та відпочинку, особиста гігієна, загартовування організму не згадували.

На запитання «Чи вважаєте Ви себе достатньо обізнаним(ою) стосовно причин і наслідків шкідливих звичок?» 23,0% опитаних відповіли «так» зазначивши, що такими заходами є пропагування здорового способу життя серед людей та заняття спортом, а 77,0% відповіли «частково». Серед запропонованих заходів для профілактики шкідливих звичок студентів у закладі вищої освіти, найбільш ефективними, на їх думку, будуть: залучення студентів до спортивно-масової діяльності тощо – 67,1%; бесіди, диспути, відео-лекторії, практичні заняття – 32,9%. З чого можна зробити висновок, що більшість опитаних віддають перевагу активним заходам профілактичної роботи. Найчастіше у студентів виникали труднощі із запитаннями, які стосувались: форм загартовування організму та системи природного загартовування; раціонального харчування. Наприклад, у студентів виникали

труднощі із запитаннями: «Чому рекомендується включати в раціон харчування проросле зерно?», «Продукти харчування, багаті клітковиною необхідні для...», «Яка функція антиоксидантів?» тощо. Виявилось, що у майбутніх соціальних педагогів низький рівень знань, які будуть необхідними в професійній діяльності для збереження і зміцнення здоров'я, як власного, так і оточуючих. Серед них знання про: складові режиму дня, необхідну добову норму рухового режиму та сну, психологічне здоров'я та культуру спілкування.

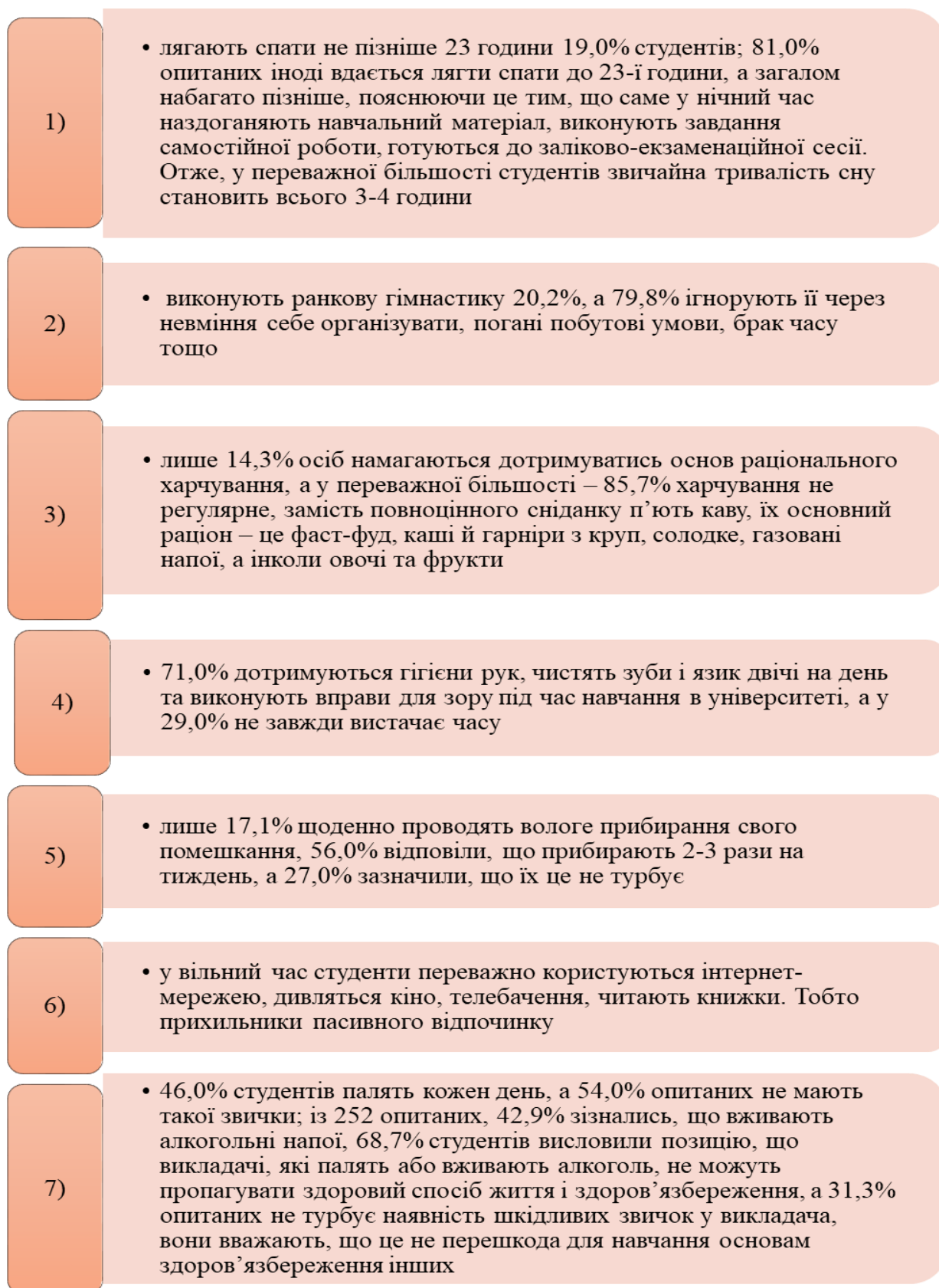
Аналіз результатів дослідження засвідчує, що у студентів частково сформовані групи умінь щодо здорового способу життя (рис.3.3).

Визнаючи ставлення студентів до занять фізичною культурою і спортом і виявляючи фактори, які негативно впливають на стан здоров'я і успішності, у ході анкетування було з'ясовано таке (рис.3.4).

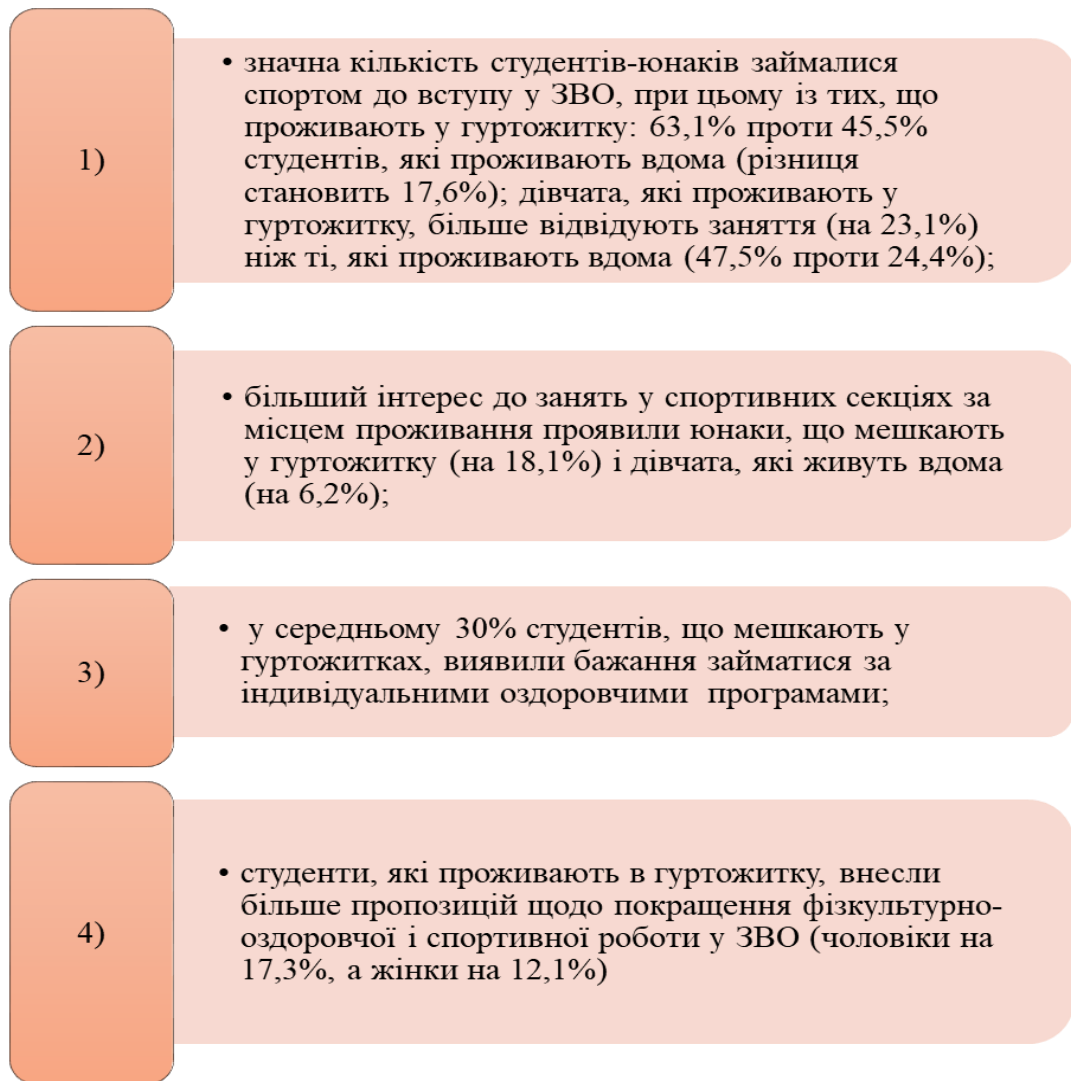
Тому слід стверджувати, що значний інтерес до занять спортом виявляють студенти з гуртожитків. А тому варто зважати на умови щодо розширення оздоровчо-спортивної роботи саме ними.

Серед особистісних та професійно-значущих якостей майбутнього фахівця 23,8% студентів відзначили наявність міцного здоров'я, як необхідну умову успішної майбутньої професійної діяльності, а 76,2% обрали наполегливість, належний рівень кваліфікації, самоаналіз, прагнення до самовдосконалення, активність, красномовність, щирість, а навички збереження і зміцнення здоров'я не розглянули. На даному етапі вони не пов'язують майбутню професію та здоров'язбережувальну діяльність в ній. Переважна більшість опитаних студентів вважають стан свого здоров'я задовільним 65,1%, а 34,9% зазначили, що мають незадовільне здоров'я. Впевнені, що об'єктивно оцінюють власне здоров'я і рівень знань щодо його збереження і зміцнення 14,7% опитаних; мають сумніви з цього приводу 23,0% студентів, а 62,3% впевнені, що здатні на необ'єктивність в самооцінці. Результати оцінки показали, що 67,5% студентів при аналізі

власної здоров'язбережувальної поведінки властива емоційна оцінка, а ніж словесна логіка – у 32,5%.



**Рис. 3.3** Результати опитування



**Рис.3.4. Результати опитування**

Наступна група запитань стосувалася врахування особливостей фізичної підготовки студенток ЗВО.

На запитання «Чи необхідно враховувати гендерні особливості студентів у процесі фізичного виховання у ЗВО?» 100% відповідей респондентів були ствердними. На запитання «Чи необхідно враховувати прояв психофізичних і рухових здібностей студенток у процесі фізичного виховання у ЗВО?» отримані аналогічні результати.

Аналіз відповідей респондентів на запитання про труднощі та проблеми, з якими зустрічаються тренери та викладачі у процесі фізичного виховання студенток ЗВО, показав 100% однотайність щодо відсутності спеціальної літератури та науково обґрунтованих методик їх ППФП.

Аналізуючи результати відповідей саме через це, на нашу думку, 33% викладачів відчувають значні труднощі під час підбору необхідних вправ для дівчат. У ході аналізу відповідей було виявлено, що всі опитані викладачі використовують літературу під час підготовки до навчально-тренувальних занять з дівчатами, зокрема, 47% відмітили, що користуються матеріалами наукових фахових статей, 33% використовують методичні посібники та рекомендації, 13% користуються спеціальними книгами та лише 7% викладачів спираються на інші джерела літератури.

На запитання, чи використовують викладачі цифрові технології під час підготовки до навчально-тренувальних занять з дівчатами лише 33% надали ствердну відповідь, 40% респондентів вказали що використовують рідко, а решта (27%) не використовують зовсім. Вважаємо, що причиною цьому є відсутність спеціальних комп'ютерних програм або web-орієнтованих інформаційних систем які б забезпечували викладачу більш якісну підготовку до проведення навчально-тренувальних занять зі студентками ЗВО. Вважаємо, що спеціальні комп'ютерні програми є надзвичайно корисними у навчально-тренувальному процесі студенток ЗВО.

Опитування викладачів фізичного виховання та студенток також показує, що рухові якості формуються в основному лише на практичних заняттях через фізичні вправи, які впливають лише на загальну фізичну підготовленість (відзначають 86% та 64% відповідно). Також у менструальні дні дівчата не відвідують занять з фізичного виховання взагалі або виконують реферати (відзначають 96% та 84% опитаних викладачів фізичного виховання та студенток відповідно).

Таким чином, аналіз відповідей респондентів дає можливість зробити висновок про наявність недоліків у підготовці студенток у процесі фізичного виховання, зокрема формування їх рухових якостей відбувається без ефективного врахування особливостей жіночого організму, без ефективного врахування специфіки професійної спеціалізації дівчат, яка впливає на їх

рухові якості та стан здоров'я, а тому вимагає залучення акмеологічного підходу.

Результати анкетування дозволили нам визначити напрями подальших досліджень та стали підґрунтям для розробки програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах.

### **3.2. Обґрунтування акмеологічних засад розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки**

Науковці зазначають, що акмеологія – це наука про закономірності досягнення максимальної досконалості, а максимальне вдосконалювання досягається за допомогою акмеологічного знання як пізнання сукупності аспектів і властивостей відносин реальних об'єктів. Це підтверджується, як зазначають автори [46, с. 172]: закономірностями самореалізації потенціалів фахівців у процесі творчої діяльності на шляху до вищих досягнень (вершин); факторами, об'єктивними і суб'єктивними, що сприяють і перешкоджають досягненню вершин; закономірностями навчання досягненню вершин у житті та професійній діяльності; самоосвітою, самоорганізацією і самоутвердженням; самокорекцією і самоорганізацією діяльності під впливом нових вимог, що надходять як ззовні, від професії і суспільства, розвитку науки, культури, техніки, так і, особливо, зсередини, від власних інтересів, потреб і установок, усвідомлення своїх здібностей і можливостей, достоїнств і недоліків власної діяльності. Найважливішим загальними акмеологічними чинниками є високий рівень мотивації, потреба у досягненнях, прагнення самореалізації. В основу саморозвитку і самореалізації покладено потреби людини у нових досягненнях, прагнення до успіху, до вдосконалення, активну життєву позицію, позитивне мислення, віру у свої можливості, усвідомлення сенсу життя [137].

Нами була розроблена анкета для вивчення обізнаності викладачів фізичного виховання щодо знань, вмінь та досвіду акмеологічно спрямованої

професійної підготовки та здатності до самоосвіти, самовиховання, саморозвитку та самореалізації в професійній діяльності (додаток М). Анкети дозволили вивчити думку викладачів фізичного виховання щодо розуміння поняття «акмеологія»; володіння інформацією щодо «акмеологічних технологій», методів та форм урахування акмеологічних засад професійної підготовки студентів ЗВО.

Аналіз проведеного анкетування щодо розуміння викладачами фізичної культури причин, які спонукають студентів різних спеціальностей займатися фізичною культурою та спортом показав, що найголовнішою причиною, яка спонукає до занять фізичною культурою є бажання студентів виглядати спортивно та бути фізично активними, бажання бути схожими на відомого спортсмена-кумира. Зазначені причини дозволяють нам зробити висновок, що бажання молоді вести здоровий активний спосіб життя, виглядати спортивно, привабливо, що впливає на досягнення успіху та професіоналізму, спонукатиме її до регулярних занять фізичною активністю, які б повною мірою (на акмеzasадах) задовольняли ці бажання студентів. Викладачам фізичного виховання у ЗВО України слід забезпечувати умови, які спонукатимуть та мотивуватимуть студенток різних спеціальностей до занять оздоровчою фізичною культурою, спортом, сприятимуть дотриманню ними здорового способу життя, творчого та професійного довголіття.

На нашу думку, в сучасному інформаційному суспільстві для підтримання конкурентоспроможності на ринку праці потрібно постійно самовдосконалюватися, займатися саморозвитком, самоосвітою, самовихованням; свідомо ставитися до навчання, визначати мету та бачити сенс професійної підготовки; активно, самостійно, добровільно спрямовувати свої зусилля на вдосконалення розумових сил та здібностей особистості, зокрема, додатково опрацьовувати матеріал щодо розвитку рухових якостей студенток ЗВО.

За даними анкетування встановлено, що 56,8% респондентів розуміють сутність та можуть дати визначення понять «самоосвіта», «самовиховання», «саморозвиток» (рис.3.5).



**Рис.3.5. Результати анкетування**

Отже, ми дійшли висновку, що більшість викладачів недостатньо часу відводять на власне самовдосконалення, досягнення власного «акме». Тому в контексті дослідження нам цікаво було дізнатися, чи мають вони уявлення та як розуміють поняття «акмеологія», «акмеологічні засади». На нашу думку, для професійної діяльності викладачів фізичного виховання та досягнення професійних вершин важливо знати закономірності, умови, фактори та стимули самореалізації рухового потенціалу студенток ЗВО, це важливо для досягнення ними вершин професіоналізму, що є предметом акмеології як науки про вищі досягнення у життєдіяльності і розвитку людини.

Результати анкетного опитування викладачів фізичного виховання засвідчили, що вони не повною мірою розуміють поняття «акмеологія», не можуть дати його визначення. Серед запропонованих варіантів визначення даного поняття, думки респондентів розподілилися таким чином:

- 16,2% респондентів вважають, що «акмеологія» – це нова ідея;
- 10,5% відповідей зазначають, що це реорганізація, створення нового;
- по 18,9% – зазначають, що «акмеологія» – це процес досягнення вершини та саморозвиток, відповідно;
- по 8,1% відповідей опитаних студентів зазначають – це нова технологія; новизна; професіоналізм;
- 5,4% респондентів вважають, що «акмеологія» – це новий зміст навчального процесу;
- 5,4% – це інноваційний підхід у професійній діяльності;
- 24,3% вказали, що розуміють «акмеологію» як самовдосконалення.

Зазначені варіанти відповідей дуже різноманітні, не мають єдності та, як вказують результати анкетного опитування, 73% респондентів визначалися інтуїтивно та не зустрічали раніше визначення поняття «акмеологія» на лекціях, семінарах, виступах, в доповідях, не читали в періодичних виданнях, інших публікаціях. На нашу думку, для самореалізації в різних сферах життєдіяльності людини, у першу чергу в професійній, для ефективного вирішення завдань та проблем різного рівня складності задля

самоактуалізації потрібно у процесі професійної підготовки формувати вміння професійного саморозвитку, які відобразатимуть спроможність будувати, планувати поступовий розвиток в різних сферах життєдіяльності і які будуть базуватися на акмеологічному підґрунті.

Було цікаво дізнатися, чи володіють опитані викладачі інформацією про сучасні акметехнології; чи обізнані щодо методів та форм акмеологічного навчання студентів. Результати анкетування показали, що:

- 82,4% опитаних не знають форм та методів акмеологічного навчання; не мають інформації щодо сучасних акметехнологій;
- 17,6% зазначають, що частково мають уявлення про акмеспрямоване навчання.

Дослідження не виявило респондентів, які обізнані щодо сучасних акметехнологій в процесі фахової підготовки студентів з фізичного виховання. Переважна більшість опитаних (89,2%) ніколи не відвідували акмеологічні тренінги та 91,9% не знають, як можна організувати та провести акмеологічно спрямоване заняття.

Отже, проведене опитування підтверджує необхідність розроблення і обґрунтування акмеологічних засад розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки.

Спираючись на думку Т. Дерєки [64], виокремимо акмеологічні засади розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки:

- 1) усвідомлення найближчих і кінцевих цілей фізичного виховання;
- 2) усвідомлення теоретичного та практичного значення засвоєваних знань та вмінь;
- 3) емоційна форма викладу навчального матеріалу;
- 4) показ «перспективних ліній» у розвитку особистості;
- 5) професійна спрямованість діяльності;
- 6) вибір завдань, що створюють проблемні ситуації в структурі навчальної діяльності;

- 7) наявність життєлюбності та «пізнавального психологічного клімату» в групі;
- 8) прояв активності особистості в процесі професійного становлення;
- 9) забезпечення можливості саморозвитку, самовдосконалення, досягнення особистісного й професійного акме;
- 10) зміст фізичного виховання на засадах акмеології має реалізуватися різними формами: навчальні заняття (лекції, семінари, практичні та/або лабораторні заняття, консультації), самостійна та науково-дослідна робота студентів, практична підготовка та контрольні заходи;
- 11) фізичне виховання на засадах акмеології має реалізуватися через різні види семінарів: «круглий стіл», пошуковий семінар, «мозковий штурм», аналітичний та/або міждисциплінарний семінар;
- 12) у процесі фізичного виховання на засадах акмеології організація семінару повинна проводитися з використанням таких методів навчання: діалогічні (евристична бесіда, синтез думок, мікрофон), дискусійні («круглий стіл», дебати), проблемного навчання (кейс-метод, аукціон ідей), розвитку творчого і критичного мислення («мозковий штурм», метод вільних асоціацій, аналогії, синектики), ігрові (ділові та рольові ігри), проектні (створення різних типів проектів, підготовка відеофільмів і презентацій);
- 13) практичне застосування засвоєних теоретичних знань через індивідуальне виконання завдань на практичних заняттях;
- 14) формування практичних умінь і навичок, необхідних у майбутній професійній діяльності;
- 15) розвиток умінь спостерігати та пояснювати явища, що вивчаються;
- 16) розвиток самостійності;
- 17) індивідуалізація завдань (аудиторних та позааудиторних) та постійне їх оновлення;
- 18) творча особистість викладача, який покликаний допомогти студенту розкрити свій творчий потенціал, визначити перспективи свого внутрішнього зростання;

19) використання такої форми організації навчального процесу, як циклове навчання («метод занурення»), з метою інтенсифікації вивчення навчального матеріалу;

20) урахування спеціалізації та професійної спрямованості.

Для визначення акмеологічних засад розвитку рухових якостей студенток закладів вищої освіти в умовах професійної підготовки та шляхів їх упровадження (вищенаведений перелік) нами було проведено експертне опитування з метою виявлення думки експертів щодо обґрунтування акмеологічних засад розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки.

Для цього було опитано шість експертів, які мають достатній досвід тренерської та викладацької роботи зі студентками ЗВО різних профілів та виявили бажання взяти участь в анкетуванні. Під час добору експертів враховувався стаж тренерської та викладацької роботи та рівень кваліфікації.

Для визначення акмеологічних засад розвитку рухових якостей студенток закладів вищої освіти в умовах професійної підготовки експертам було запропоновано перелік акмезасад, які необхідно враховувати для розвитку рухових якостей студенток ЗВО, та шляхи їх урахування у процесі професійної підготовки (додаток К). При цьому використовувалась п'ятибальна система оцінювання, експерти оцінювали кожен пункт переліку акмезасад та шляхів їх урахування окремо (табл. 3.1).

*Таблиця 3.1*

### **Матриця результатів експертної оцінки**

	<b>Акмезасади/експерти</b>	Експерт 1	Експерт 2	Експерт 3	Експерт 4	Експерт 5	Експерт 6
1	Усвідомлення теоретичного та практичного значення засвоєваних знань та вмінь	7	9	13	10	9	8
2	Урахування спеціалізації та професійної спрямованості	1	3	2	3	3	1

	<b>Акмеzasadi/експерти</b>	Експерт 1	Експерт 2	Експерт 3	Експерт 4	Експерт 5	Експерт 6
3	Емоційна форма викладу навчального матеріалу	8	8	7	11	8	9
4	Умотивоване ставлення до професійної спрямованості діяльності	11	7	14	9	7	11
5	Фізичне самовдосконалення, індивідуалізація завдань (аудиторних та позааудиторних) та постійне їх оновлення	2	4	3	2	1	4
6	Ціннісне ставлення до здоров'я, усвідомлення найближчих і кінцевих цілей фізичного виховання	4	2	6	4	5	2
7	Вибір завдань, що створюють проблемні ситуації в структурі навчальної діяльності	12	10	8	8	10	7
8	Наявність життєлюбності та «пізнавального психологічного клімату» в групі	13	13	15	7	13	10
9	Забезпечення можливості саморозвитку, самовдосконалення, досягнення особистісного й професійного акме	18	20	16	12	14	15
10	Умови для духовного розвитку, показ «перспективних ліній» у розвитку особистості	3	1	1	5	2	3
11	Зміст фізичного виховання на засадах акмеології має реалізуватися в різних формах	9	17	11	14	12	12
12	Фізичне виховання на засадах акмеології має реалізуватися через різного виду семінари	17	15	9	13	17	17
13	Формування ЗСЖ через практичне застосування засвоєних теоретичних знань шляхом індивідуального виконання відповідно сформульованих завдань на практичних заняттях	5	5	5	1	4	5
14	У процесі фізичного виховання на засадах акмеології організація семінару повинна проводитися з використанням таких методів навчання: діалогічні, дискусійні, проблемного навчання, розвитку творчого і критичного мислення, ігрові, проєктні	14	16	10	17	11	14
15	Формування практичних умінь і навичок, необхідних у майбутній професійній діяльності	10	12	12	15	16	13

	<b>Акмеzasади/експерти</b>	Експерт 1	Експерт 2	Експерт 3	Експерт 4	Експерт 5	Експерт 6
16	Розвиток умінь спостерігати та пояснювати явища, що вивчаються	19	14	18	16	15	18
17	Розвиток самостійності	20	18	17	19	18	19
18	Відвідування науково-практичних конференцій, фітнес-конвенцій, тренінгів професійного та особистісного зростання	16	11	19	20	19	20
19	Самоосвіта, прояв активності особистості в процесі професійного становлення	6	6	4	6	6	6
20	Використання такої форми організації навчального процесу, як циклове навчання («метод занурення»), з метою інтенсифікації вивчення навчального матеріалу	15	19	20	18	20	16

Розрахуємо матрицю рангів (табл.3.2)

Таблиця 3.2

### Матриця рангів

Акмеzasади / Експерти	1	2	3	4	5	6	Сума рангів	$d$	$d^2$
<b>1</b>	7	9	13	10	9	8	56	-7	49
<b>2</b>	1	3	2	3	3	1	13	-50	2500
<b>3</b>	8	8	7	11	8	9	51	-12	144
<b>4</b>	11	7	14	9	7	11	59	-4	16
<b>5</b>	2	4	3	2	1	4	16	-47	2209
<b>6</b>	4	2	6	4	5	2	23	-40	1600
<b>7</b>	12	10	8	8	10	7	55	-8	64
<b>8</b>	13	13	15	7	13	10	71	8	64

<b>9</b>	18	20	16	12	14	15	95	32	1024
<b>10</b>	3	1	1	5	2	3	15	-48	2304
<b>11</b>	9	17	11	14	12	12	75	12	144
<b>12</b>	17	15	9	13	17	17	88	25	625
<b>13</b>	5	5	5	1	4	5	25	-38	1444
<b>14</b>	14	16	10	17	11	14	82	19	361
<b>15</b>	10	12	12	15	16	13	78	15	225
<b>16</b>	19	14	18	16	15	18	100	37	1369
<b>17</b>	20	18	17	19	18	19	111	48	2304
<b>18</b>	16	11	19	20	19	20	105	42	1764
<b>19</b>	6	6	4	6	6	6	34	-29	841
<b>20</b>	15	19	20	18	20	16	108	45	2025
$\Sigma$	210	210	210	210	210	210	1260		21076

$$d = \sum x_{ij} - \frac{\sum \sum x_{ij}}{n} = \sum x_{ij} - 63$$

Перевірка матриці на основі контрольної суми:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+20)20}{2} = 210$$

Суми у стовпчиках рівні, тому матрицю складено коректно.

Здійснимо аналіз значущості досліджуваних параметрів (акмезасад).

Після ранжування вони розташувалися так, як подано у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

## Розподіл факторів за значущістю

Акмеzasади	Сума рангів
Урахування спеціалізації та професійної спрямованості	13
Умови для духовного розвитку, показ «перспективних ліній» у розвитку особистості	15
Фізичне самовдосконалення, індивідуалізація завдань (аудиторних та позааудиторних) та постійне їх оновлення	16
Ціннісне ставлення до здоров'я, усвідомлення найближчих і кінцевих цілей фізичного виховання	23
Формування ЗСЖ через практичне застосування засвоєних теоретичних знань шляхом індивідуального виконання відповідно сформульованих завдань на практичних заняттях	25
Самоосвіта, прояв активності особистості в процесі професійного становлення	34
Емоційна форма викладу навчального матеріалу	51
Вибір завдань, що створюють проблемні ситуації в структурі навчальної діяльності	55
Усвідомлення теоретичного та практичного значення засвоєваних знань та вмінь	56
Умотивоване ставлення до професійної спрямованості діяльності	59
Наявність життєлюбності та «пізнавального психологічного клімату» в групі	71
Зміст фізичного виховання на засадах акмеології має реалізуватися в різних формах	75
Формування практичних умінь і навичок, необхідних у майбутній професійній діяльності	78
У процесі фізичного виховання на засадах акмеології організація семінару повинна проводитися з використанням	82

Акмеzasади	Сума рангів
таких методів навчання: діалогічні, дискусійні, проблемного навчання, розвитку творчого і критичного мислення, ігрові, проектні	
Фізичне виховання на засадах акмеології має реалізуватися через різного виду семінари	88
Забезпечення можливості саморозвитку, самовдосконалення, досягнення особистісного й професійного акме	95
Розвиток умінь спостерігати та пояснювати явища, що вивчаються	100
Відвідування науково-практичних конференцій, фітнес-конвенцій, тренінгів професійного та особистісного зростання	105
Використання такої форми організації навчального процесу, як циклове навчання («метод занурення»), з метою інтенсифікації вивчення навчального матеріалу	108
Розвиток самостійності	111

Здійснимо оцінку суголосності думки експертів:

Розрахуємо коефіцієнт конкордації

$$W = \frac{12S}{m^2(n^3 - n)}$$

де  $S = 21076$ ,  $n = 20$ ,  $m = 6$

$$W = \frac{12 \cdot 21076}{6^2(20^3 - 20)} = 0.88$$

$W = 0.88$  свідчить про високий ступінь суголосності експертів.

Оцінимо статистично розрахований коефіцієнт, для чого використаємо критерій згоди Пірсона:

$$\chi^2 = \frac{12S}{mn(n+1)} = n(m-1)W$$

$$\chi^2 = 6(20-1)0.88 = 100.36$$

Розрахований  $\chi^2$  порівнюємо з табличним для числа степенів свободи  $K = n-1 = 20-1 = 19$  на рівні значущості  $\alpha = 0.05$ .

Оскільки  $\chi^2 = 100.36 \geq \chi^2_{\text{табличного}} = 30.14353$ , то  $W = 0.88$  - величина не випадкова, а тому одержані результати експертної оцінки слід враховувати у подальшому дослідженні.

Розрахуємо показники ваги кожної з акмезад (табл.3.4).

Таблиця 3.4

**Матриця перетворених рангів**

Акмезасади / ранги	1	2	3	4	5	6	$\Sigma$	Вага $\lambda$
1	13	11	7	10	11	12	64	0.05614
<b>2</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>107</b>	<b>0.09386</b>
3	12	12	13	9	12	11	69	0.06053
4	9	13	6	11	13	9	61	0.05351
<b>5</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>104</b>	<b>0.09123</b>
<b>6</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>97</b>	<b>0.08509</b>
7	8	10	12	12	10	13	65	0.05702
8	7	7	5	13	7	10	49	0.04298
9	2	0	4	8	6	5	25	0.02193
<b>10</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>105</b>	<b>0.09211</b>
11	11	3	9	6	8	8	45	0.03947
12	3	5	11	7	3	3	32	0.02807
<b>13</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>95</b>	<b>0.08333</b>

14	6	4	10	3	9	6	38	0.03333
15	10	8	8	5	4	7	42	0.03684
16	1	6	2	4	5	2	20	0.01754
17	0	2	3	1	2	1	9	0.00789
18	4	9	1	0	1	0	15	0.01316
<b>19</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>86</b>	<b>0.07544</b>
20	5	1	0	2	0	4	12	0.01053
Разом							1140	1

Будемо зважати на ті акмеzasади, вага яких перевищує 0,075. Таких лише 6:

- урахування спеціалізації та професійної спрямованості;
- фізичне самовдосконалення, індивідуалізація завдань (аудиторних та позааудиторних) та постійне їх оновлення;
- ціннісне ставлення до здоров'я, усвідомлення найближчих і кінцевих цілей фізичного виховання;
- умови для духовного розвитку, показ «перспективних ліній» у розвитку особистості;
- формування ЗСЖ через практичне застосування засвоєних теоретичних знань шляхом індивідуального виконання відповідно сформульованих завдань на практичних заняттях;
- самоосвіта, прояв активності особистості в процесі професійного становлення.

За результатами експертного оцінювання було визначено таке (рис. 3.6).



**Рис.3.6. Акмеологічні засади розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки**

Зв'язок між виокремленими експертним оцінюванням акмеологічними засадами розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки та шляхами їх реалізації можна представити у вигляді 3-вимірної моделі. Координати точок такої 3-вимірної моделі наведені у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

**Координати точок, які визначають залежності  
між акмеzasадами розвитку рухових якостей, шляхами їх упровадження  
та умовами розвитку таких якостей**

<b>Акмеzasади</b>	<b>Шляхи врахування акме</b>	<b>Умови розвитку рухових якостей</b>
А	IV	4
А	IV	5
А	V	4
А	V	5
А	I	4
А	I	5
Б	II	3
Б	II	5
Б	V	3
Б	V	5
В	I	3
В	III	3
Г	III	4
Г	III	5
Г	IV	4
Г	IV	5
Д	III	3
Д	III	4
Д	III	5
Д	V	3
Д	V	4
Д	V	5
Е	II	5
Е	V	5

Отже, на підставі експертного оцінювання встановлено, що на розвиток рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки впливають сутнісні характеристики професійної підготовки. При цьому розвиток рухових якостей студенток ЗВО обумовлений не лише освітнім процесом у

ЗВО, а й навичками самоосвіти та подальшого самовдосконалення, що обумовлює досягнення власних вершин: професійного й особистісного акме. Саме тому в умовах погіршення стану здоров'я населення України, набуття дисципліною «Фізичне виховання» статусу вибіркового факультативного курсу, необхідності упровадження гендерного підходу для ефективного розвитку рухових якостей студенток ЗВО важливим є акмеологічний підхід.

Провідними акмеzasадами розвитку рухових якостей студенток ЗВО в мовах професійної підготовки визначені: А – ціннісне ставлення до здоров'я; Б – формування ЗСЖ; В – умови для фізичного розвитку відповідно до проф. спрямованості; Г – умови для духовного та соціального розвитку; Д – самоосвіта; Е – фізичне самовдосконалення.

Визначені акмеzasади мають враховуватися викладачами при виборі шляхів розвитку рухових якостей, серед яких: І – застосування різних видів фізичних вправ залежно від професійної спрямованості; ІІ – рухова активність у позанавчальний час; ІІІ – покращення емоційного фону; ІV – формування особистісних якостей; V – управління процесом власного здоров'язбереження (мотивація ЗСЖ).

Також важливими є умови розвитку рухових якостей: 1) вік; 2) спадковість; 3) соціальні умови та напрям обраної професії; 4) організація ФВ залежно від стану здоров'я та типологічних особливостей; 5) руховий досвід, рухова активність та спортивні досягнення.

Встановлення залежностей між цими категоріями сприяло розробленню тривимірної моделі, яка акумулює оптимальні поєднання трійок елементів для урахування акмеzasад розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки.

### **3.3. Аналіз стану розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки**

У розділі 1 нами було проаналізовано гендерний склад студентів ЗВО й визначено, що найбільший відсоток жінок опановують соціально-

гуманітарні спеціальності (економічні, юридичні, педагогічні). Для порівняння особливостей професійно-прикладної фізичної підготовки студенток нами було обрано й аграрні ЗВО, оскільки умови їх майбутньої професійної діяльності потребують якісної фізичної підготовки, а відсоток жінок, які опановують ці професії, теж є досить значним.

Для розробки програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах було проведено визначення стану розвитку рухових якостей студенток педагогічних та юридичних, аграрних та економічних спеціальностей в умовах професійної підготовки, зокрема, визначено показники тілобудови, рівень функціональної та загальної фізичної підготовленості, рівень фізичного здоров'я, рівень рухової активності, рівень фізичної працездатності, стан самопочуття у фази ОМЦ та психічний стан студенток педагогічних та юридичних (ПЮ), аграрних (А) та економічних (Е) ЗВО.

Основні показники антропометричних даних студенток трьох груп представлені у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

### Антропометричні дані студенток ЗВО

Характеристика	Група	Значення		$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$
		min	max	
Вік, роки	ПЮ	17	22	19,5±1,5
	А	17	24	20,5±1,5
	Е	17	22	19,5±1,5
Довжина тіла, см	ПЮ	159	172,5	165,2±6,8
	А	143	171	164,9±7,8
	Е	160	171	166,2±5,6
Маса тіла, кг	ПЮ	51	67	61,4±5,5
	А	51	69	62,4±5,3
	Е	48	65	59,6±4,3

Обвід грудей, см	ПЮ	81	96	89,9±3,4
	А	83	98	90,6±3,5
	Е	80	95	88,4±2,6
Обвід талії, см	ПЮ	63	74	66,9±3,8
	А	65	75	70,9±4,5
	Е	59	72	65,4±4,4
Обвід сідниць, см	ПЮ	92	121	94,7±6,0
	А	93	128	97,5±5,9
	Е	92	120	93,9±5,5
Обвід стегон, см	ПЮ	52	67	58,4±3,9
	А	53	68	60,1±4,0
	Е	52	66	56,6±3,6

У досліджуваних показниках між групами не виявлено статистично достовірних відмінностей.

Були розраховані та проаналізовані індивідуальні індекси маси тіла та товщина трьох шкірно-жирових складок (трицепса, під лопаткою і над клубовою кісткою) студенток трьох груп, а також проведено порівняльний аналіз отриманих даних (рис. 3.7-3.10).

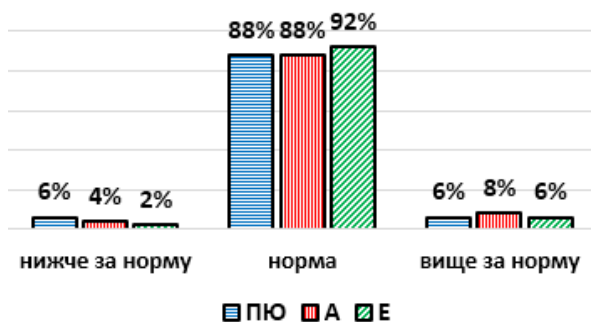


Рис. 3.7. Оцінка індексу маси тіла  
ВООЗ

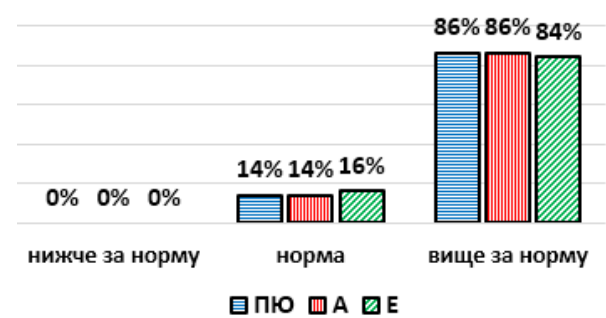
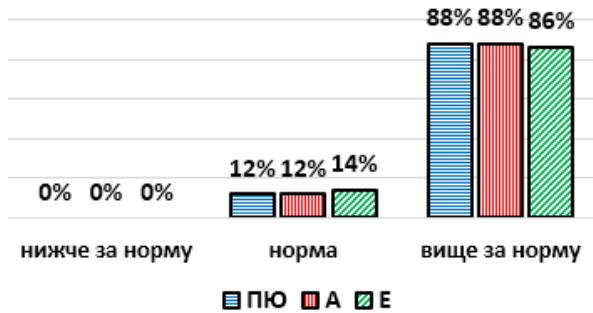
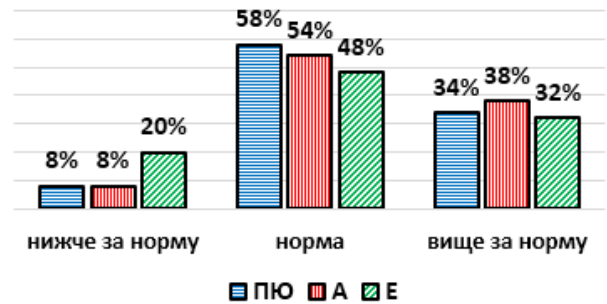


Рис. 3.8. Оцінка маси тіла  
за С. Душанінім



**Рис. 3.9. Оцінка маси тіла за Р. Купером**



**Рис. 3.10. Оцінка товщини шкірно-жирових складок**

Індивідуальні індекси маси тіла за формулою, яку рекомендує ВООЗ, у переважній більшості студенток (близько 90%) відповідало нормі. Обчислення за формулою С. Душаніна ставлять високі вимоги до складу тіла дівчат, нормі відповідали лише 14%, 14% та 16% студенток кожної групи. Індекс маси тіла за формулою Р. Купера є найбільш жорстким у своєму значенні, тільки у 12%, 12% та 14% студенток кожної групи відповідно даний показник відповідав нормі. У решти студенток індекси маси тіла відповідали оцінці «вище норми», оцінка «нижче норми» виявлена тільки у невеликій кількості студенток (не перевищує 6%) за формулою, яку рекомендує ВООЗ.

За результатами вимірювання товщини трьох шкірно-жирових складок визначилося, що у 8% студенток педагогічних, юридичних та аграрних спеціальностей та у 20% студенток юридичних спеціальностей дані показники нижчі, ніж рекомендовані за нормою. У середньому близько 50% студенток кожної групи мають зайву жирову тканину. Наявність по даному показнику результатів у трьох оціночних нормах вказує на велику інформативність критерію товщини шкірно-жирових складок у порівнянні з розрахунками індексів маси тіла. Також отримані в трьох оціночних нормах результати свідчать про індивідуальні відмінності у фізичному розвитку студенток.

У процесі порівняння індексів маси тіла студенток, які опановують різні спеціальності, істотних відмінностей виявлено не було. Так, різниця між

групами в оцінках «норма» та «вище норми» у кількісному відношенні – не більше одного результату. Найбільша різниця між групами отримана в оцінці «товщини шкірно-жирових складок». За даним показником виділяється група студенток юридичних спеціальностей, у складі якої знаходиться найбільша кількість студенток, що мають товщину шкірно-жирових складок «нижчих за норму».

Таким чином, статистично достовірних відмінностей за антропометричними параметрами між групами не виявлено. У процесі порівняння індивідуальних індексів маси тіла студенток ЗВО, які навчаються за різними спеціальностями, істотних відмінностей виявлено не було. Для контролю ефективності розвитку рухових якостей студенток ЗВО на антропометричні показники жінок більш інформативним є показник товщини шкірно-жирових складок.

Наступним етапом у дослідженні було визначення функціональних показників студенток різних груп (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

### Рівень функціональної підготовленості студенток ЗВО

Характеристика	Група	Оцінка	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$
ЧСС у спокої, уд·хв <sup>-1</sup>	ПЮ	задовільно	78,6±6,1
	А	задовільно	80,3±6,7
	Е	задовільно	76,4±5,6
АТсист, мм рт ст.	ПЮ	оптимальний	117,2±11,0
	А	оптимальний	116,6±10,8
	Е	оптимальний	115,0±10,6
АТдіаст, мм рт ст.	ПЮ	оптимальний	75,6±8,1
	А	оптимальний	74,2±7,8
	Е	оптимальний	73,5±7,5
ЖЄЛ, мл	ПЮ	нормальна	2905,6±354,4

	А	нормальна	3076,8±398,4
	Е	нормальна	2756,3±327,8
Проба Штанге, с	ПЮ	задовільно	44,1±8,2
	А	задовільно	44,7±8,5
	Е	задовільно	42,3±7,9
Проба Генча, с	ПЮ	незадовільно	25,4±4,0
	А	незадовільно	25,7±4,2
	Е	незадовільно	23,3±3,9
МСК, мл/хв/кг	ПЮ	середнє	34,8±2,1
	А	середнє	34,4±2,0
	Е	середнє	32,4±1,8
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30с, с	ПЮ	нижче середнього	126,1±8,6
	А	нижче середнього	123,4±15,6
	Е	нижче середнього	147,2±18,9

У результаті аналізу досліджуваних показників виявилось, що у всіх трьох групах у більшості студенток показники ЧСС у спокої відповідають оцінці «задовільно», показники артеріального тиску знаходяться в зоні оптимальної градації і показники життєвої ємності легень також відповідають нормі. Статистичний аналіз порівняльних результатів студенток ЗВО, які навчаються за різними спеціальностями, не виявив достовірних відмінностей у показниках ( $p \geq 0,05$ ).

Наступним етапом у дослідженні було визначення загальної фізичної підготовленості студенток різних груп (табл. 3.8). Програма обстеження включала тести з фізичної підготовленості, що дозволяло у повному обсязі охопити основні аспекти рухових можливостей студенток ЗВО. При введенні результату по кожному тесту здійснювалося оцінювання відповідно до нормативів для жінок даного віку, які не займаються спортом [88; 219; 244].

Таблиця 3.8

## Рівень фізичної підготовленості студенток ЗВО

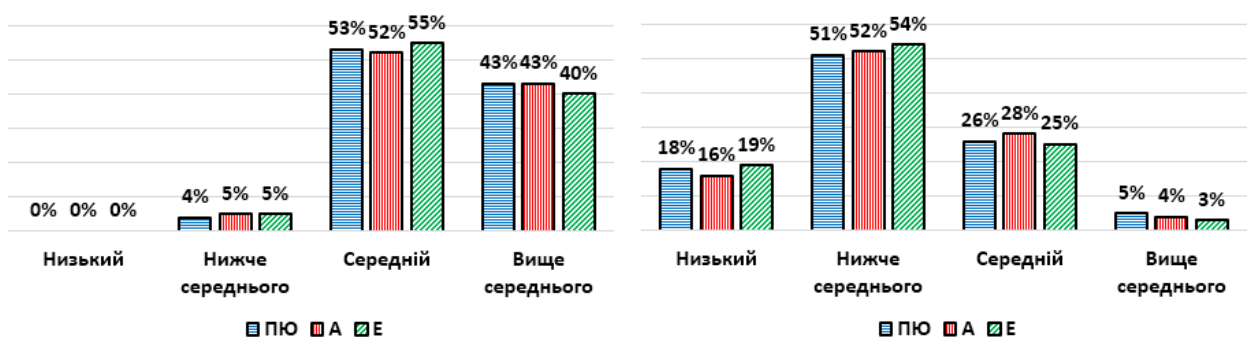
Тест	Група	Оцінка	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$
Біг на 30 м, с	ПЮ	задовільно	5,6±0,73
	А	задовільно	5,7±0,77
	Е	погано	6,0±0,83
Човниковий біг 4×9 м, с	ПЮ	задовільно	11,6±1,58
	А	задовільно	11,2±1,58
	Е	незадовільно	11,9±0,8
Стрибок у довжину з місця, см	ПЮ	незадовільно	159,7±5,88
	А	погано	153,7±6,29
	Е	погано	147,0±7,21
Піднімання тулуба в сід за 1 хв з положення лежачи на спині, разів	ПЮ	незадовільно	31,4±5,46
	А	погано	26,7±5,04
	Е	незадовільно	32,8±5,46
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ПЮ	незадовільно	10,2±4,96
	А	задовільно	10,9±3,87
	Е	незадовільно	9,8±2,98
Нахил вперед з положення сидячи, см	ПЮ	задовільно	10,8±3,88
	А	задовільно	12,9±3,77
	Е	задовільно	12,0±3,55
Рівновага (Проба Ромберга), с	ПЮ	незадовільно	6,9±1,36
	А	незадовільно	5,7±1,73
	Е	незадовільно	6,6±1,42
Тест «ловля падаючої лінійки», см	ПЮ	погано	27,6±3,57
	А	незадовільно	25,1±4,01
	Е	погано	29,0±2,95

Порівняльний аналіз індивідуальних рівнів фізичної підготовленості студенток різних спеціальностей показує, що усі показники знаходяться на рівні, нижче середнього, що обумовлює необхідність розглянути перспективу покращити результати фізичної підготовленості студенток ЗВО через розвиток їх рухових якостей у процесі фізичного виховання.

Статистичний аналіз порівняльних результатів студенток ЗВО, які навчаються за різними спеціальностями, не виявив достовірних відмінностей у показниках ( $p \geq 0,05$ ).

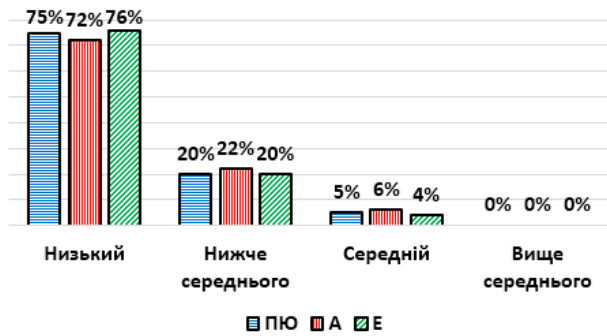
Наступним етапом у дослідженні було визначення рівня фізичного здоров'я студенток ЗВО різних спеціальностей за методикою Г. Апанасенка [11], яка надає можливість комплексного і кількісного оцінювання рівня фізичного здоров'я. Для кожної студентки визначалась оцінка по кожному з п'яти показників експрес-оцінки, а потім обчислювалася підсумкова оцінка рівня фізичного здоров'я за сумою балів кожного показника.

На рис.3.11-3.16 представлені розподіли індивідуальних характеристик фізичного здоров'я студенток різних спеціальностей, які подаються у відсотковому співвідношенні по рівнях щодо кожного з п'яти показників та підсумковий результат рівня фізичного здоров'я за методикою Г. Апанасенка.

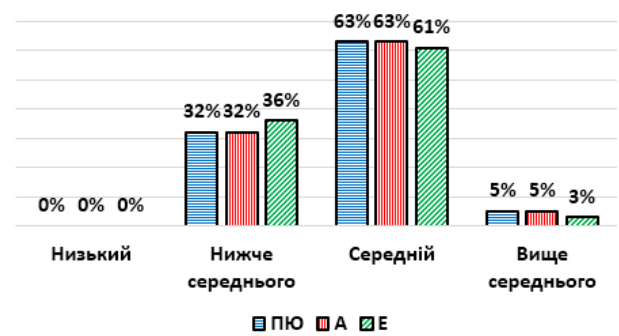


**Рис. 3.11.** Індивідуальні рівні показників фізичного здоров'я студенток за тестом «Маса тіла/довжина тіла»

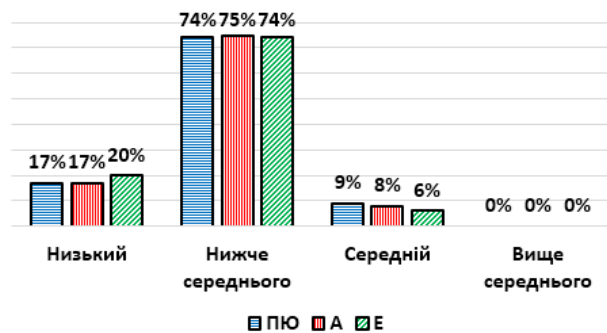
**Рис. 3.12.** Індивідуальні рівні показників фізичного здоров'я студенток за тестом «ДМК/маса тіла»



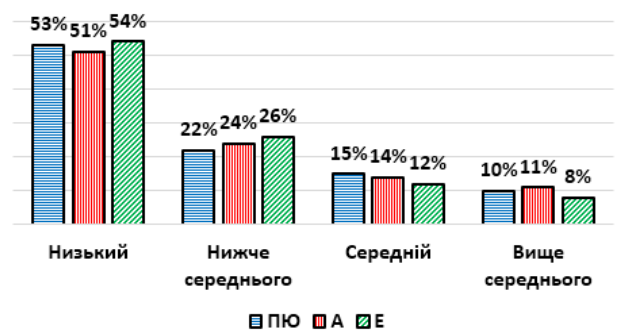
**Рис. 3.13.** Індивідуальні рівні показників фізичного здоров'я студенток за тестом «Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с»



**Рис. 3.14.** Індивідуальні рівні показників фізичного здоров'я студенток за тестом «ЖЕЛ/маса тіла»



**Рис. 3.15.** Індивідуальні рівні показників фізичного здоров'я студенток за тестом « $(\text{ЧСС} * \text{АТ}_{\text{сист}}) / 100$ »

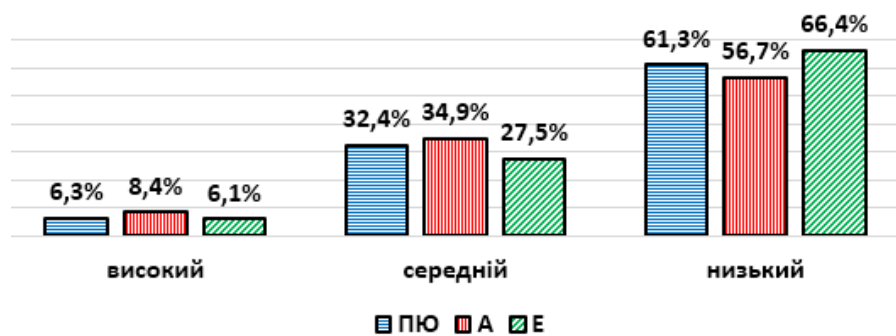


**Рис. 3.16.** Індивідуальні рівні показників фізичного здоров'я студенток за тестом «Рівень фізичного здоров'я»

Виявилось, що індивідуальні результати за першим показником фізичного здоров'я (відношення маси тіла до довжини тіла) переважна більшість студенток усіх груп мають середні показники (53%, 52%, 55% відповідно). Показник «ДМК/маса тіла» у студенток усіх трьох груп відповідає рівню «нижче за середній». Також у більшості студенток (51%, 52% 54% відповідно) індивідуальні показники відношення життєвої ємності легень до маси тіла відповідали рівню «нижче за середній». Час відновлення ЧСС після 20 присідань більшість студенток усіх груп показала на низькому рівні (72%, 75% та 76% відповідно). На основі п'яти показників, що входять до експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я, розраховані бали та визначені підсумкові оцінки рівня фізичного здоров'я. Отже, у переважної більшості

студенток показник індивідуального фізичного здоров'я знаходився на низькому рівні (53%, 51%, 54% відповідно). Статистичний аналіз порівняльних результатів студенток ЗВО, які навчаються за різними спеціальностями, не виявив достовірних відмінностей у показниках ( $p \geq 0,05$ ).

Рівень фізичної активності студенток ЗВО різних спеціальностей визначався за допомогою Міжнародного опитувальника «The International Physical Activity Questionnaire» (IPAQ) [291]. За допомогою Міжнародного опитувальника (IPAQ) визначалася фізична активність на роботі, вдома, на присадибній ділянці, а також способи переміщення з місця на місце, проведення вільного часу тощо. Студенткам пропонувалося відповісти на 27 запитань, що входять в IPAQ. За результатами відповідей кожна студентка отримувала інформацію про рівень своєї фізичної активності. Аналіз рівня фізичної активності студенток різних спеціальностей показав такі результати (рис.3.17): переважна більшість студенток усіх груп мають низькі показники (61,3%, 56,7%, 66,4% відповідно) рівня фізичної активності. Статистичний аналіз порівняльних результатів студенток ЗВО, які навчаються за різними спеціальностями, не виявив достовірних відмінностей у показниках ( $p \geq 0,05$ ).



**Рис. 3.17. Рівень фізичної активності студенток ЗВО за Міжнародним опитувальником (IPAQ)**

Окремо також проводилося визначення фізичної працездатності студенток ЗВО різних спеціальностей за тестом PWC<sup>170</sup>. Величина PWC<sup>170</sup> визначалася на велоергометрі (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

**Рівень фізичної працездатності студенток ЗВО**

Тест	Група	Оцінка	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$
PWC <sup>170</sup> , кгм·хв <sup>-1</sup>	ПЮ	нижча за середню	545,4±57,3
	А	середня	609,8±61,4
	Е	нижча за середню	510,5±46,9

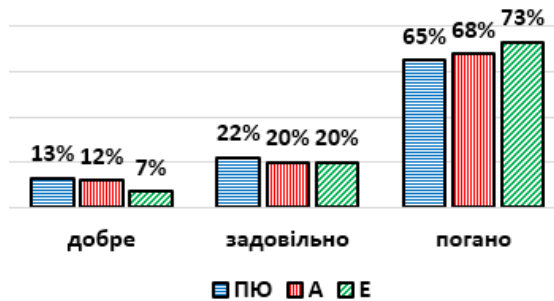
Як показують отримані результати визначення фізичної працездатності студенток ЗВО різних спеціальностей, середній рівень цього показника мають студентки аграрних спеціальностей, що обумовлено специфікою навчальної та майбутньої професійної діяльності. Студентки інших спеціальностей мають нижчий середнього рівень фізичної працездатності. Статистичний аналіз порівняльних результатів студенток ЗВО, які навчаються за різними спеціальностями, не виявив достовірних відмінностей у показниках ( $p \geq 0,05$ ).

На наступному етапі дослідження вивчалось питання про загальне самопочуття студенток ЗВО в різних фазах оваріально-менструального циклу та вплив занять фізичного виховання на їх на організм. У процесі вивчення впливу фаз оваріально-менструального циклу на самопочуття жінок застосовані модифіковані щоденники самоконтролю, розроблені Ю. Похолечук та Н. Свечніковою [195].

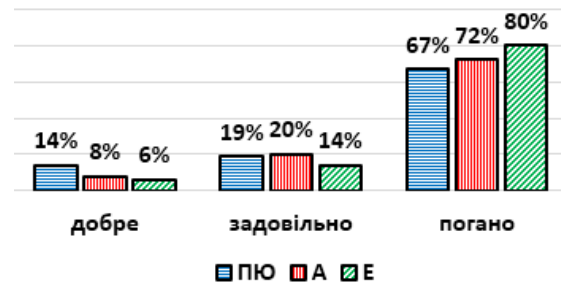
Студенткам пропонувалися позитивні або негативні відповіді на запитання про загальне самопочуття, стомлюваність, настрій, бажання тренуватися або не тренуватися, наявність головного болю, болю внизу

живота, болю та набухання грудних залоз, прояв набрякості у різні дні ОМЦ.

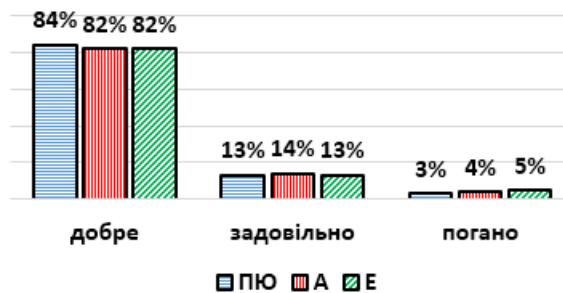
На рис.3.18-3.20 представлено розподіл відповідей студенток.



**Рис. 3.18. Загальне самопочуття студенток в передменструальній фазі циклу**



**Рис. 3.19. Загальне самопочуття студенток в менструальній фазі циклу**



**Рис. 3.20. Загальне самопочуття студенток в постменструальній фазі циклу**

Аналіз щоденників самоспостереження вказав на наявність суттєвих змін у психічному та фізичному стані студенток у різних фазах ОМЦ, що не залежать від спеціальності жінок. Так, більшість студенток у передменструальну фазу (від 65% до 73%) та у перший день менструацій (від 67% до 80%) відзначили одночасно наступні ознаки: найбільшу стомлюваність, дратівливість, пригніченість настрою, відсутність бажання тренуватися. У передменструальній фазі з поступовим зменшенням до кінця менструальної фази 70% студенток відчували біль внизу живота і поперек. Набухання молочних залоз відчували 38% студенток, набряки у різних ділянках тіла – 10%, спостерігали збільшення маси тіла 69% студенток. На початку менструальної і майже в усі дні передменструальної фаз циклу 23%

студенток скаржилися на головний біль. Починаючи з другого-третього дня циклу у деяких студенток відбувалося поліпшення загального самопочуття, зникали набряки, нормалізувалася маса тіла. Необхідно відзначити, що дратівливість і пригнічений настрій у половини студенток зберігалися упродовж усієї менструальної фази, і лише починаючи з п'ятого-шостого дня, настрій нормалізувався. Під час менструальної фази 18% з опитаних студенток відвідували тренування і не змінювали інтенсивності фізичних навантажень, при цьому вони відзначили, якщо вони в ці дні не припиняють тренуватися, то відчуття слабкості, млявості та стомлюваності посилюється. У постменструальній (від 82% до 84%) фазі циклу у більшості студенток спостерігалися гарне самопочуття, висока працездатність, бажання тренуватися, зниження маси тіла. Ці ознаки знижувалися у 15-ий, 16-ий та 17-ий дні циклу, що характерно для овуляторної фази. Узагальнюючи дані, наведені вище, можна зробити висновок, що зміни у самопочутті студенток ЗВО мають загальні закономірності: погіршення в передменструальній, та менструальній фазах, поліпшення у постменструальній та постовуляторній фазах циклу.

Відзначені факти підтверджують описані раніше Ю. Похолечуком та Н. Свечніковою [195] зміни в самопочутті студенток у різні фази оваріально-менструального циклу, та вказують на необхідність корекції негативних змін у психіці студенток, а також вказують на доцільність зниження інтенсивності фізичних навантажень у несприятливих фазах оваріально-менструального циклу. Визначилось, що зміни в самопочутті студенток у різні фази оваріально-менструального циклу не мають істотних відмінностей залежно від обраної спеціальності.

Гормональні зміни в організмі студенток, що відбуваються в процесі оваріально-менструального циклу, супроводжуються змінами в психологічній сфері. Під психічним станом мається на увазі цілісна картина психічного функціонування в обмежений проміжок часу [6, 172]. Прояв цього функціонування у свідомості студенток реалізується в самооцінці

стану, що у багатьох випадках визначає традиційні назви психічних станів. У таблиці 3.10 наводяться прояви психічних станів студенток упродовж оваріально-менструального циклу за методикою Н. Курганського та Т. Немчіна [18].

Таблиця 3.10

**Показники психічного стану студенток в різних фазах оваріально-менструального циклу**

Стан	Група	Фаза ОМЦ				
		М	ПМ	ОВ	ПОВ	ПрМ
Психічна активаци́я	ПЮ	низька	висока	середня	висока	низька
	А	низька	висока	середня	висока	низька
	Е	низька	середня	середня	висока	низька
Інтерес	ПЮ	низька	висока	середня	висока	низька
	А	низька	середня	середня	висока	низька
	Е	низька	середня	середня	висока	низька
Емоційний тонус	ПЮ	низька	висока	середня	висока	низька
	А	низька	висока	середня	висока	низька
	Е	низька	висока	середня	висока	низька
Напруга	ПЮ	середня	низька	низька	низька	висока
	А	середня	низька	середня	низька	середня
	Е	висока	низька	середня	низька	висока
Комфорт	ПЮ	низька	висока	середня	висока	низька
	А	середня	висока	середня	висока	низька
	Е	низька	висока	середня	висока	низька

Аналіз результатів тестування «психічної активації» у порівнянні з фазами циклу показав, що «висока» міра прояву цього стану припадає на постменструальну і постовуляторну фази циклу. При цьому «низькі» показники «психічної активації» спостерігалися в менструальній та

передменструальній фазах, «середні» – в овуляторній фазі біологічного циклу. Наступні два показники психічного стану «інтерес» та «емоційний тонус» мали ідентичні рівні прояву. Четвертий показник позитивного психічного стану – «комфорт» відрізняється від попередніх мірою свого «середньо-низького» прояву в менструальній фазі. Показник негативного психічного стану – «напруга» має «високий» прояв у передменструальній фазі, «низький» – в постменструальній та постовуляторній фазах, «середньо-високий» прояв у менструальній фазі та «середньо-низький» – в овуляторній фазі циклу.

Таким чином, у самооцінці психічних станів студенток визначилися сприятливі, несприятливі та проміжна фази біологічного циклу. Постменструальна та постовуляторна фази визначалися як сприятливі, з високою мірою прояву усіх позитивних психічних станів: «психічної активації», «інтересу», «емоційного тону» та «комфорту», одночасно з низькою мірою прояву «напруги». Передменструальна та менструальна фази визначилися як несприятливі, з високою та середньо-високою мірою прояву «напруги», з середньо-низькою мірою прояву «комфорту» і з низькою мірою прояву усіх інших позитивних психічних станів. Овуляторна фаза визначилася як проміжна з середньою мірою прояву усіх позитивних психічних станів та з середньо-низькою мірою прояву напруги.

Отримані дані дозволили дійти висновку, що прояв рухових якостей тісно взаємопов'язаний із загальним фізичним самопочуттям та психічними параметрами студенток. Досліджувані показники покращуються в постменструальній та постовуляторній фазах циклу, погіршуються у передменструальній та менструальній фазах ОМЦ. Спостерігалось відносне погіршення даних показників в овуляторній фазі циклу. Окрім якості гнучкості, максимальні результати якої відзначені в передменструальній та менструальній фазах циклу, мінімальні – в овуляторній фазі оваріально-менструального циклу.

Вимірювання тривожності, як властивість особи, надзвичайно важливе, оскільки ця властивість багато в чому зумовлює поведінку жінки. Оцінка рівня реактивної тривожності студенток ЗВО проводилася за допомогою спеціальної анкети, запропонованої Ч. Спілбергом та адаптованої Ю. Ханінім [145]. Дані, представлені в таблиці 3.11 відображають динаміку показників ситуативної (реактивної) тривожності у різних фазах циклу ОМЦ.

Таблиця 3.11

**Показники ситуативної (реактивної) тривожності  
у студенток в різних фазах ОМЦ**

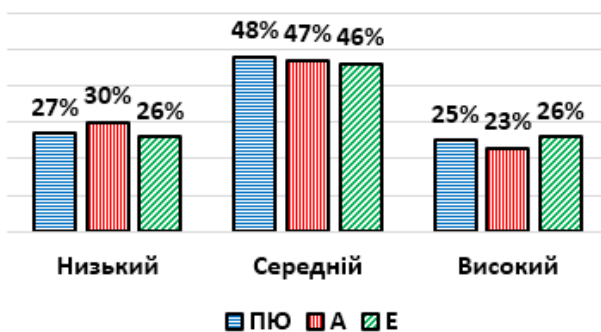
Група	Фаза ОМЦ				
	М	ПМ	ОВ	ПОВ	ПрМ
ПЮ	51,8±1,3 висока	32,8±2,3 помірна	48,2±2,3 висока	29,4±4,1 низька	59,8±1,3 висока
А	52,3±0,7 висока	31,4±1,2 помірна	47,1±1,5 висока	28,6±2,0 низька	58,6±2,8 висока
Е	56,5±2,0 висока	33,7±3,1 помірна	49,1±3,3 висока	29,8±3,8 низька	60,1±4,4 висока

Високий рівень ситуативної тривожності у студенток усіх груп виявився у передменструальній, менструальній та овуляторній фазах ОМЦ. Низька тривожність проявилася в постовуляторній фазі і помірна тривожність проявилася в постменструальній фазі циклу. Отримані дані свідчать, що рівень ситуативної (реактивної) тривожності змінюється упродовж усього оваріально-менструального циклу та мав найбільший прояв у передменструальній фазі, потім плавно зменшувався в менструальній та постменструальній фазах, далі збільшувався в овуляторній фазі (менше, ніж в передменструальній та менструальній фазах) та продовжував зменшуватися до низького рівня в постовуляторній фазі ОМЦ. Узагальнюючи дані, отримані в результаті вивчення питань щодо особливостей протікання специфічного

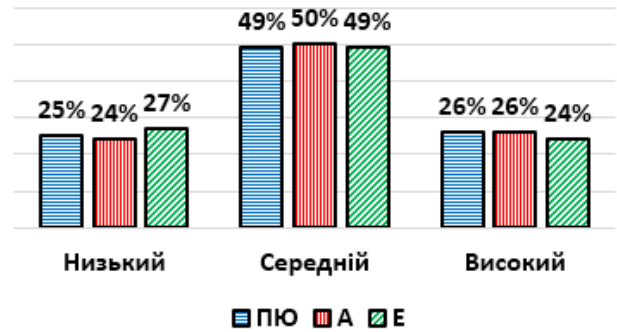
біологічного циклу студенток визначилося, що їх фізичний та психічний стан істотно змінювався упродовж усього оваріально-менструального циклу.

Студенткам був запропонований опитувальник «Оцінка рівня задоволення якістю життя» за методикою Н. Водопьянової [172].

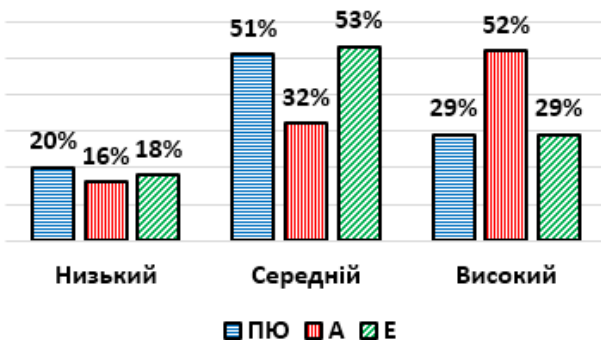
На рис.3.21-3.30 представлені середні результати за параметрами оцінки рівня задоволенням якістю життя та за сумарною шкалою «індекс якості життя» студенток ЗВО різних спеціальностей (за методикою Н. Водопьянової).



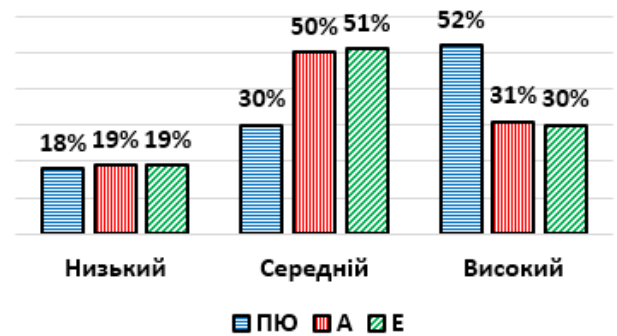
**Рис. 3.21. Оцінка рівня задоволенням якістю життя за показником «Робота (кар'єра)»**



**Рис. 3.22. Оцінка рівня задоволенням якістю життя за показником «Особисті досягнення і прагнення»**



**Рис. 3.23. Оцінка рівня задоволенням якістю життя за показником «Здоров'я»**



**Рис. 3.24. Оцінка рівня задоволенням якістю життя за показником «Спілкування з друзями (близькими)»**

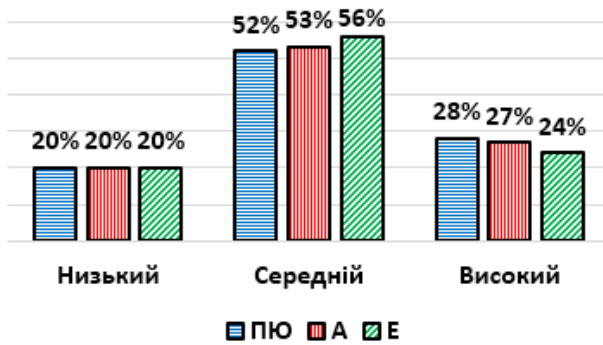


Рис. 3.25. Оцінка рівня задоволенням якістю життя за показником «Підтримка»

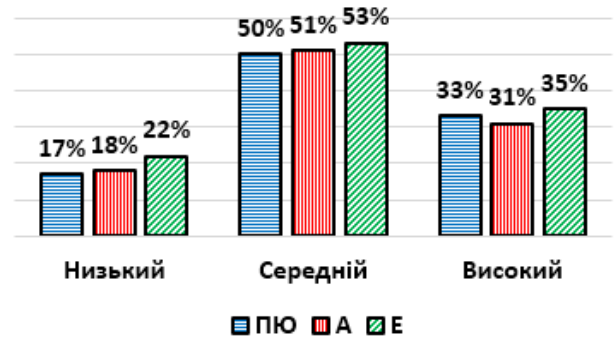


Рис. 3.26. Оцінка рівня задоволенням якістю життя за показником «Оптимістичність»

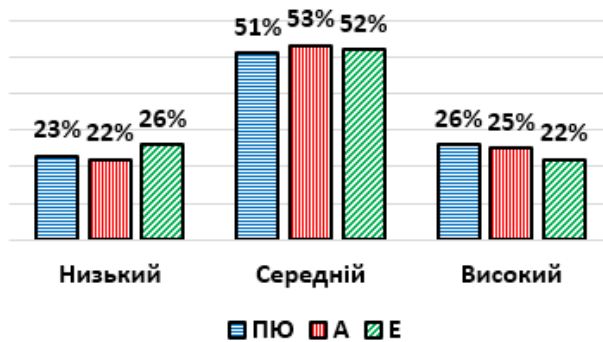


Рис. 3.27. Оцінка рівня задоволенням якістю життя за показником «Напруженість»

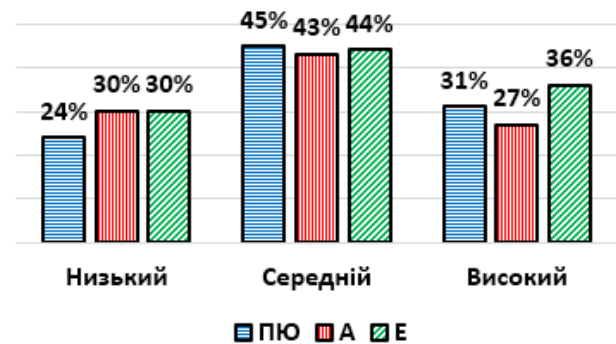


Рис. 3.28. Оцінка рівня задоволенням якістю життя за показником «Самоконтроль»

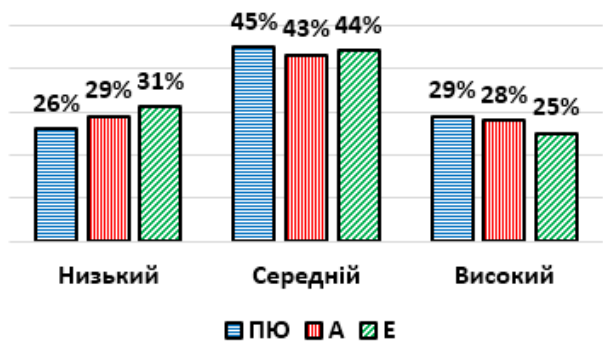


Рис. 3.29. Оцінка рівня задоволенням якістю життя за показником «Негативні емоції»

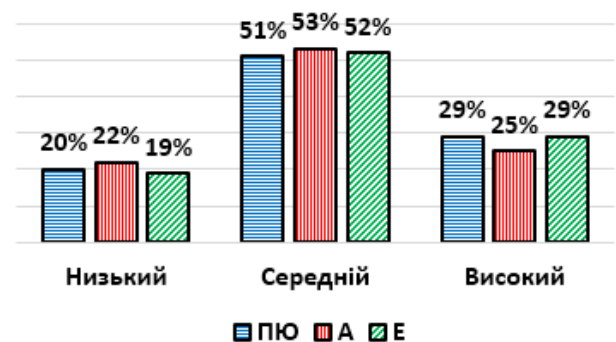
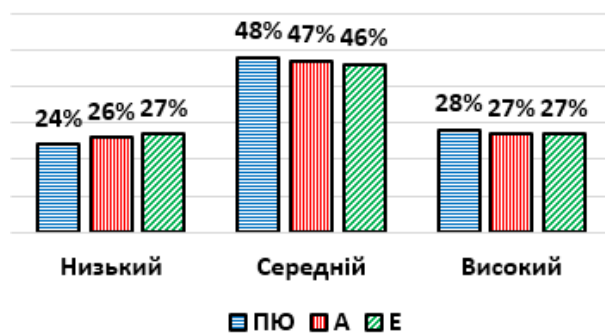


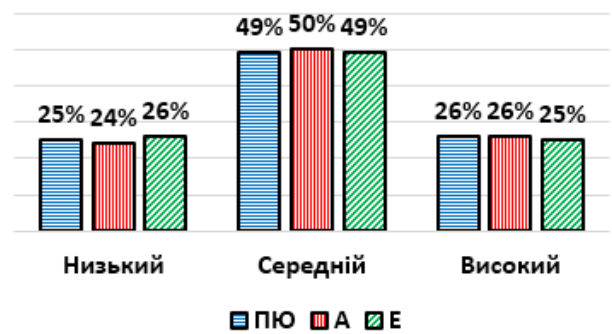
Рис. 3.30. Оцінка рівня задоволенням якістю життя за показником «Індекс якості життя»

Аналіз отриманих даних свідчить про наявність у студенток усіх трьох груп середнього рівня відчуття психологічного комфорту за шістьма шкалами оцінки позитивних сторін своєї життєдіяльності: «робота», «особисті досягнення і прагнення», «здоров'я», «підтримка», «оптимістичність», «самоконтроль», винятком виявилась висока оцінка показника «здоров'я» у групі аграрних спеціальностей та висока оцінка показника «спілкування» у студенток педагогічних та юридичних спеціальностей, що обумовлено специфікою майбутньої професійної діяльності та спрямованістю на неї. Негативні чинники життя, такі, як «напруженість» і «негативні емоції» студенток усіх трьох груп оцінили однаково, на «середньому» рівні. Отримані дані за сумарною шкалою «індекс якості життя» відповідають середньому рівню в усіх трьох групах.

На результативність діяльності студенток великий вплив має їх емоційний стан. У зв'язку з цим проведені дослідження динаміки домінуючого стану студенток за методикою Л. Кулікова [210] (рис. 3.31-3.38).



**Рис. 3.31. Оцінка домінуючого стану студенток за показником «Активне-пасивне ставлення до життєвої ситуації»**



**Рис. 3.32. Оцінка домінуючого стану студенток за показником «Бадьорість-смуток»**

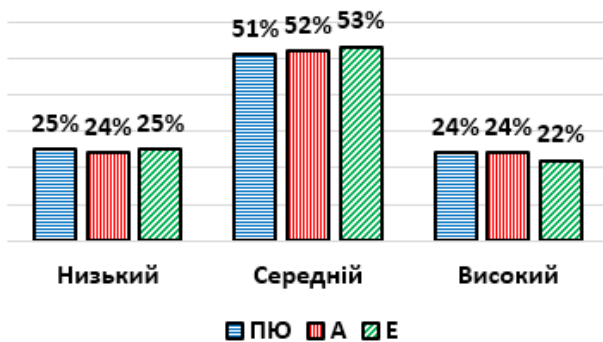


Рис. 3.33. Оцінка домінуючого стану студенток за показником «Тонус високий-низький»

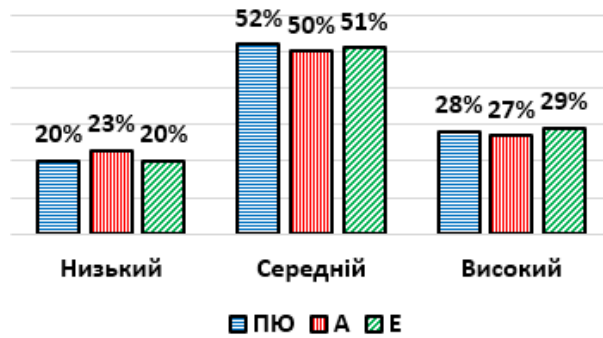


Рис. 3.34. Оцінка домінуючого стану студенток за показником «Розкутий-напружений»

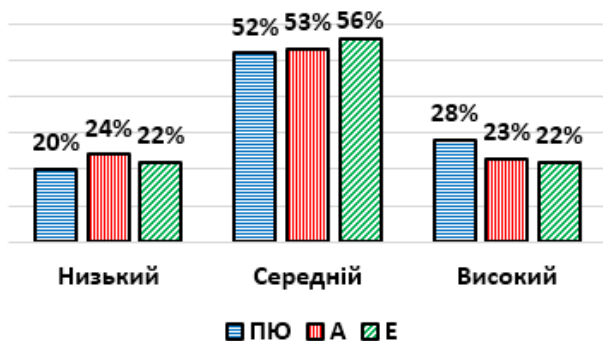


Рис. 3.35. Оцінка домінуючого стану студенток за показником «Спокій-тривога»

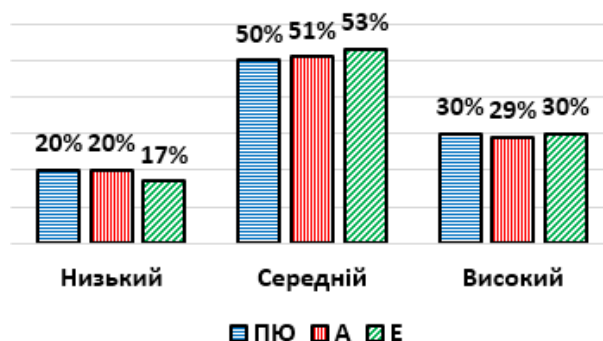


Рис. 3.36. Оцінка домінуючого стану студенток за показником «Стійкість-нестійкість»

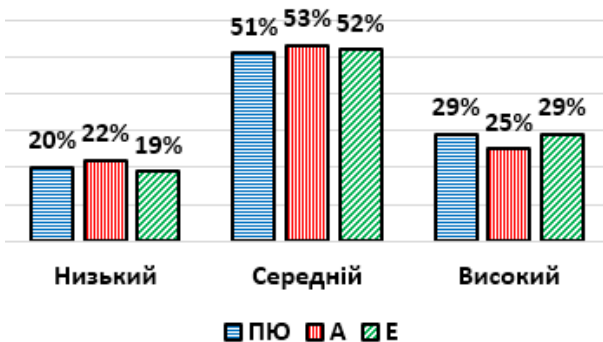


Рис. 3.37. Оцінка домінуючого стану студенток за показником «Задоволеність-незадоволення життям в цілому»

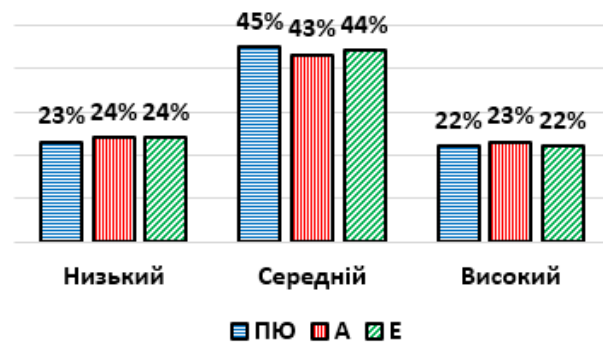


Рис. 3.38. Оцінка домінуючого стану студенток за показником «Позитивний-негативний образ самого себе»

Порівняння середніх значень показників домінуючого стану студенток не виявило відмінностей за усіма шкалами, результати знаходяться в межах середніх оцінок. Отримані дані за сумарною шкалою відповідають середньому рівню в усіх трьох групах.

### **Висновки до розділу 3**

Фізичне виховання виступає суттєвим чинником здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей різних груп населення, створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини. Більше того, спосіб життя населення України і стан галузі фізичної культури і спорту створюють загрозу для подальшого розвитку та є суттєвим викликом для української держави.

У результаті аналізу організаційно-нормативних та законодавчих актів у сфері управління фізичним вихованням на сучасному етапі реформування системи вищої освіти України визначені чинники, що призвели до кризової ситуації у сфері фізичної культури. Даний аналіз засвідчив необхідність докорінних змін в організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у ЗВО.

Аналіз відповідей викладачів з фізичного виховання ЗВО обґрунтував висновок про наявність недоліків у підготовці студенток у процесі фізичного виховання, зокрема, в розвитку їх рухових якостей, який відбувається без врахування особливостей жіночого організму, без врахування специфіки професійної спеціалізації студенток, яка впливає на їх рухові якості та стан здоров'я.

На підставі експертного оцінювання встановлено, що на розвиток рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки впливають сутнісні характеристики професійної підготовки. При цьому розвиток рухових якостей студенток ЗВО обумовлений не лише освітнім процесом у ЗВО, а й навичками самоосвіти та подальшого самовдосконалення, що обумовлює досягнення власних вершин: професійного й особистісного акме.

Саме тому в умовах погіршення стану здоров'я населення України, набуття дисципліною «Фізичне виховання» статусу вибіркового факультативного курсу, необхідності упровадження гендерного підходу для ефективного розвитку рухових якостей студенток ЗВО важливим є акмеологічний підхід.

Провідними акмеzasадами розвитку рухових якостей студенток ЗВО в мовах професійної підготовки визначені: А – ціннісне ставлення до здоров'я; Б – формування ЗСЖ; В – умови для фізичного розвитку відповідно до проф. спрямованості; Г – умови для духовного та соціального розвитку; Д – самоосвіта; Е – фізичне самовдосконалення.

Визначені акмеzasади мають враховуватися викладачами при виборі шляхів розвитку рухових якостей, серед яких: І – застосування різних видів фізичних вправ залежно від професійної спрямованості; ІІ – рухова активність у позанавчальний час; ІІІ – покращення емоційного фону; ІV – формування особистісних якостей; V – управління процесом власного здоров'язбереження (мотивація ЗСЖ).

Також важливими є умови розвитку рухових якостей: 1) вік; 2) спадковість; 3) соціальні умови та напрям обраної професії; 4) організація ФВ залежно від стану здоров'я та типологічних особливостей; 5) руховий досвід, рухова активність та спортивні досягнення.

Встановлення залежностей між цими категоріями сприяло розробленню тривимірної моделі, яка акумулює оптимальні поєднання трійок елементів для урахування акмеzasад розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки.

Аналіз стану розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки показав істотні відмінності в індивідуальних індексах маси тіла студенток відносно «норми», аналіз складу тіла студенток вказав на підвищений рівень жирової тканини за віком. Рівень фізичного здоров'я за методикою Г. Апанасенка відповідає низькому рівню у більшості студенток усіх груп. Аналіз рівня функціональної та загальної фізичної підготовленості, рівня фізичної працездатності виявив середні та низькі показники для

студенток ЗВО. Аналіз рівня фізичної активності студенток за допомогою міжнародного опитувальника фізичної активності (IPAQ) показав, що низький рівень мають переважна більшість опитуваних усіх груп. Відповіді студенток в оцінках рівня задоволення якістю життя (за методикою Н. Водопьянної) відповідають «середньому» рівню. Показники домінуючих станів, що відображають протилежні психічні стани людини за методикою Л. Куликова, також знаходяться в межах середніх оцінок. Виявлено, що від 63% до 73% студенток відчувають хворобливі відчуття в несприятливі фази ОМЦ. У самооцінках психічних станів за методикою Н. Курганського та Т. Немчіна упродовж фаз оваріально-менструального циклу постменструальна і постовуляторна фази визначились як сприятливі, з високою мірою вираженості в усіх позитивних психічних проявах. Передменструальна і менструальна фази визначились як несприятливі. Показники ситуативної тривожності (методика Ю. Ханіна) виявлені у передменструальній, менструальній та овуляторній фазах циклу. Прояв тривожності знижується в постменструальній та постовуляторній фазах циклу. Характер змін у самопочутті жінок у різні фази оваріально-менструального циклу має загальні для усіх закономірності.

Отримані результати свідчать про необхідність розробки програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах.

Основні результати дослідження, що подані в 3 розділі, опубліковано в наукових працях [215; 227; 229; 233; 234; 238; 239].

**РОЗДІЛ 4**  
**ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ**  
**ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ЗВО**  
**В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ**  
**НА АКМЕОЛОГІЧНИХ ЗАСАДАХ**

**4.1. Моделювання програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах**

Аналіз даних констатувального експерименту вказує на низький та середній рівень у показниках функціональної та фізичної підготовленості серед студенток ЗВО різних спеціальностей, також стан їх здоров'я та рівень рухової активності на фоні переведення фізичного виховання у статус вибіркової факультативної дисципліни вимагає перегляду існуючих підходів до розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах.

Концептуальними для програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах є принципи фізичного виховання, які є вихідними положеннями для змісту, організації та проведення процесу оздоровлення населення з використанням засобів фізичної культури [58; 97; 132]. Методологічною основою розробки програми стали фундаментальні роботи провідних фахівців в галузі основ теорії та методики фізичного виховання [114; 157; 190], основ теорії і методики професійно-прикладної фізичної підготовки [41], біомеханіки спорту [24; 25; 142; 180], основ навчання руховим діям [24; 28; 259; 260], використання ІТ в спортивній підготовці [14; 40; 113; 164].

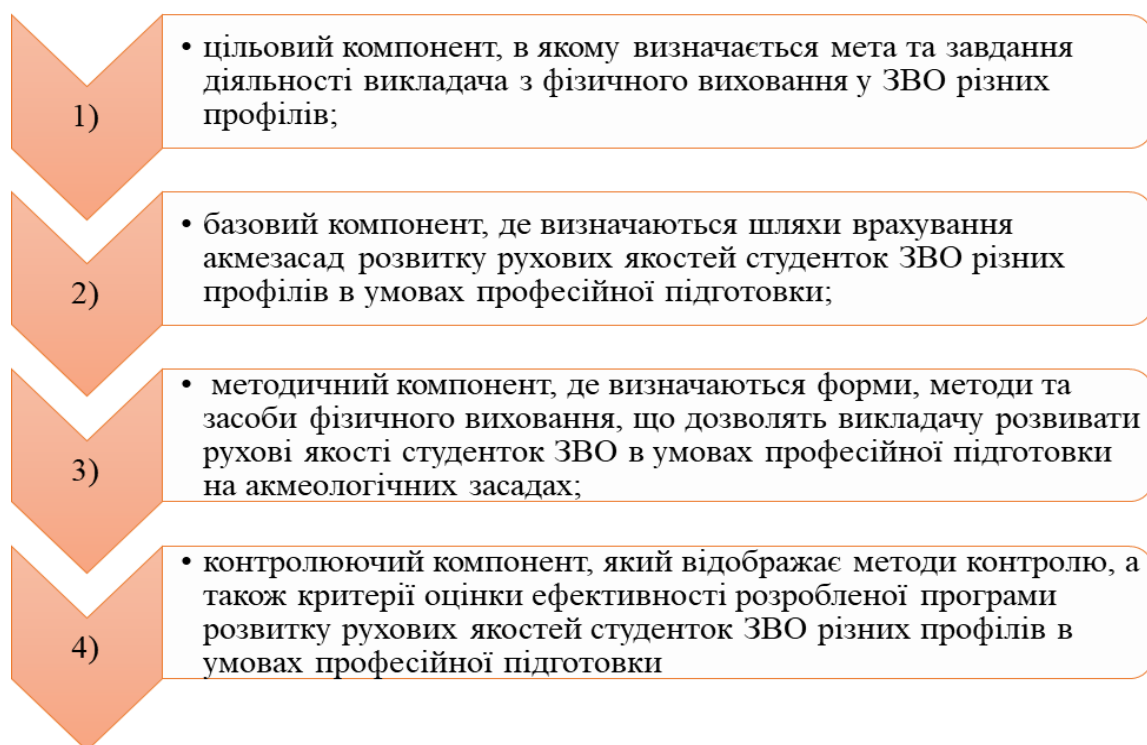
Побудова програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах ґрунтується на принципах оздоровчої спрямованості, розвитку життєвих сил і здібностей людини, як найвищої цінності суспільства, індивідуалізації, активності та свідомості,

систематичності та адаптаційно збалансованої динаміки навантажень, системності.

Відповідно до принципу оздоровчої спрямованості при підборі засобів та методів тренувань, перш за все, враховувалася їх оздоровча цінність, фізичні навантаження підбиралися відповідно до можливостей, застосовувалися медико-біологічні методи контролю. Для розвитку життєвих сил і здібностей людини, як найвищої цінності суспільства, зі студентками проводилася індивідуальна діагностика рівня їх фізичних кондицій та підготовленості, вивчалися особливості протікання біологічних циклів, підбиралися відповідні програми тренувань, в результаті розширювався спектр мотивації до соціально активного та здорового способу життя. Побудова занять на основі індивідуального підходу передбачає корекцію засобів і методів тренування, допустимих у рамках вирішення поставлених завдань окремого тренувального заняття у відповідності з поточними завданнями індивідуального оздоровчого процесу. Студенткам пояснювався конкретний зміст вправ, вузлові моменти техніки, послідовність освоєння та очікуваний результат. Результати тестування інтерпретувалися для кожної студентки, порівнювалися з нормативами, але основним показником має бути індивідуальне покращення фізичного стану та психоемоційних проявів. Індивідуальний підхід до тренувального процесу, діяльна участь самих студенток, можливість оцінки власних результатів посилюють мотивацію до занять, що сприяє формуванню стійкої звички до здорового способу життя. Специфічність процесу занять фізичними вправами обумовлюється адаптаційними механізмами різних органів і систем людини до фізичних навантажень. Неодмінною умовою для розширення функціональних можливостей, поліпшення фізичної підготовленості та розвитку рухових якостей є систематичність виконання фізичних вправ з адаптаційно-збалансованою динамікою навантажень. У критичні дні для студенток пропонувалися теоретичні заняття, що дозволяло займатися духовним, психічним самоудосконаленням, професійним саморозвитком. Системність і

систематичність покладені в основу змістовного компонента і процесуальної частини побудови занять у різні фази ОМЦ. У кожен окрему фазу біологічного циклу пропонувалися навантаження різної переважної спрямованості, які найбільш сприятливі для даної фази та відповідали рівню підготовленості студенток з урахуванням їх професійної спеціалізації. Відповідно до бажаного характеру впливу і спрямованості тренувальних навантажень підбиралися переважні засоби тренувань у різні фази ОМЦ. Системність занять полягає у строгому плануванні цілісності змісту тренувального процесу при використанні переважних засобів фізичного виховання, урахуванні пов'язаності впливу суміжних тренувальних блоків, комплексності впливу серії занять в ОМЦ.

Програма розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах містить такі структурні компоненти (рис. 4.1.).



**Рис. 4.1. Структура програми розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах**

Охарактеризуємо кожен зі структурних компонентів програми більш детально.

*Цільовий компонент* програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах забезпечує усвідомлення викладачами ЗВО умов досягнення мети та завдань розвитку рухових якостей студенток ЗВО різних профілів в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах. Метою авторської програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах є формування ціннісного ставлення до здоров'я, формування відповідального ставлення до здорового способу життя, створення умов для повноцінного фізичного та духовного розвитку, самоосвіти та подальшого фізичного самовдосконалення, тобто цілеспрямований рух до професійного й особистісного акме.

Завдання програми:

- сприяти ефективному розвитку рухових якостей студенток ЗВО різних профілів в умовах професійної підготовки, як наслідок, оволодіння життєво та професійно необхідними навичками та вміннями;
- сприяти зміцненню здоров'я, всебічному фізичному розвитку, загартовування, засвоєння стійких гігієнічних навичок;
- сприяти формуванню мотивації до занять фізичної культури і спорту і здорового способу життя, розвиток уміння працювати та контролювати себе, волі та наполегливості, стимулювання бажання долати труднощі;
- сприяти повноцінному фізичному та духовному розвитку, самоосвіти та подальшого самовдосконалення студенток ЗВО різних профілів в умовах професійної підготовки.

Зміст програми сприяє:

- розвитку широкого кола основних фізичних якостей, підвищенню функціональних можливостей різних органів і систем організму студенток ЗВО відповідно до їх індивідуальних особливостей;

- збільшенню обсягу різнобічної фізичної підготовки із застосуванням засобів та методів адаптивної фізичної культури та спорту відповідно до професійної спрямованості;

- адаптації організму з урахуванням основних дефектів у здоров'ї, профілактиці супутніх захворювань і вторинних відхилень за допомогою фізичних вправ;

- збільшенню об'єму та інтенсивності навантажень тренувального процесу з урахуванням рухових можливостей студенток ЗВО різних профілів в умовах професійної підготовки.

До базового компоненту програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах ввійшли визначені у першому розділі гендерні особливості в розвитку рухових якостей студенток та фактори впливу на розвиток рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки, а також визначені у 3 розділі шляхи врахування акмеологічних засад розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки (рис. 4.2).

Соціальне замовлення та вимоги до ППФП		Теорія та методика ППФП		
Акмеологічні засади	Шляхи врахування акме	Умови формування рухових якостей	Методи, форми, засоби ППФП	
А	IV, V ↔ I	4, 5	практичні заняття, секції	
Б	II, V ↔ II	3, 5	ІТ, методи стимулювання мотивації ЗСЖ, лекції, секції	
В	I ↔ III	3	ІТ, методи стимулювання мотивації ЗСЖ, лекції	

Г	III, IV ↔ IV ↔	4, 5	практичні заняття, секції
Д	III ↔ V ↔	3, 4, 5	практичні заняття, секції, ІТ, методи стимулювання мотивації ЗСЖ, лекції
Е	II, V ↔ V ↔	3	секції, методи стимулювання мотивації ЗСЖ

**Рис. 4.2. Схема базового компоненту програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах**

На цій основі нами було побудовано організаційну структуру програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах (табл. 4.1).

*Таблиця 4.1*

**Організаційна реалізація програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах**

Фаза ОВЦ	Форма підготовки	Урахування акмезасад
Передменструальна	<i>Практична підготовка</i> – практичні заняття з фізичної культури у ЗВО залежно від медичної групи за станом здоров'я, добір вправ для врахування професійної спеціалізації за допомогою авторської інформаційної системи «Рух – це життя»	<b>В</b> – умови для фізичного розвитку (врахування спеціалізації)

<p>Менструальна</p>	<p><i>Теоретична підготовка – прослуховування лекцій у онлайн-просторі авторської інформаційної системи «Рух – це життя» (проблемні, лекції-візуалізації, лекції з використанням асоціативних зв'язків та ін.), індивідуальна робота з формування акме-якостей (здоров'язбережувальні проекти, творчі роботи акмеологічної спрямованості, популяризація ЗСЖ у соцмережах)</i></p>	<p><b>А</b> – ціннісне ставлення до здоров'я  <b>Б</b> – формування ЗСЖ  <b>Г</b> – умови для духовного розвитку  <b>Д</b> – самоосвіта</p>
<p>Постменструальна</p>	<p><i>Самостійна рухова активність – секційні заняття з настільного тенісу, волейболу чи силового фітнесу залежно від медичної групи за станом здоров'я, засоби неформальної освіти (спортивно-масові заходи, фізкультурно-оздоровчі заходи), добір вправ для розвитку швидкісно-силових якостей за допомогою авторської інформаційної системи «Рух – це життя»</i></p>	<p><b>Б</b> – формування ЗСЖ  <b>Г</b> – умови для духовного розвитку  <b>Д</b> – самоосвіта  <b>Е</b> – фізичне самовдосконалення</p>

Зауважимо, що на практиці щомісяця студентки, як показали результати анкетування та спостереження, не завжди відслідковують

овуляторну та постовуляторну фази, проте передменструальну, менструальну та постменструальну фази фіксують завжди усі. Тому нами для реалізації програми були віділені саме ці фази.

Зрозуміло, що досягнення поставленої мети та завдань здійснюється через добір форм, методів та засобів розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах (рис.4.3).

#### Розширення змісту фізичного виховання

- через організацію науково-популярних лекцій з проблем здоров'язбереження, можливих негативних впливів умов виробництва на стан здоров'я фахівців різних спеціальностей, проведення занять на свіжому повітрі та безпосередньо в умовах виробництва.

#### Серед ефективних засобів навчання

- визначено відеоролики, демотиватори, відеолекції у онлайн-просторі в рамках авторської інформаційної системи «Рух – це життя», а *методів навчання* – бесіди, навчальні проекти, створення ситуацій зацікавленості. Провідними *засобами фізичного виховання* виступають комплекси вправ, щоденники здоров'я та технології цифрового здоров'я.

#### Серед форм організації освітньої діяльності

- відзначено: лекції, практичні заняття, фізкультпаузи; спортивні секції, групи аеробіки, шейпінгу, фітнесу, відвідування басейну, тренажерної зали тощо; масові фізкультурно-спортивні заходи змагального характеру («Богатирські ігри», «Ігри патріотів», «Лицарські турніри», «Козацькі забави», «Дні виду спорту», спортивні свята, фестивалі, спартакіади, турніри та ін.); масові фізкультурно-спортивні заходи, спрямовані на розвиток особистісних якостей та мотивації до здорового способу життя (спортивні флешмоби, туристичні походи, масові гуляння з нагоди державних та регіональних свят тощо); науково-практичні конференції з проблем здоров'язбереження; студентські олімпіади та інтелектуальні конкурси з питань здоров'язбереження

### Рис.4.3. Форми, методи й засоби розвитку рухових якостей студенток

На нашу думку, зміст *лекційного курсу* фізичного виховання студенток ЗВО в умовах професійної підготовки має бути доповнено навчальним матеріалом про:

- збереження здоров'я та значення фізичної культури (підготовки) у професійній діяльності фахівців різних спеціальностей, профілактиці захворюваності й реабілітації;
- особливості фізичної підготовки фахівців різної спеціалізації;
- систему медичних знань для фахівців різних спеціальностей з оздоровчими технологіями;
- систему фізичної підготовки фахівців різних спеціальностей, що сприяє підвищенню працездатності.

Такий навчальний матеріал демонстрував актуальність і значущість засобів фізичного виховання для здоров'язбереження, концентрував увагу студенток ЗВО в умовах професійної підготовки на найбільш складних питаннях здоров'язбереження, стимулював їх активну пізнавальну діяльність та забезпечував формування творчого мислення.

Також студентки вчилися застосовувати засоби фізичної культури для покращення здоров'я, підвищення працездатності і вирішення завдань професійної діяльності та самостійно займатися фізичними тренуваннями.

Також під час вивчення дисципліни було розкрито особливості травм і захворювань під час порушень техніки безпеки чи недбалого виконання професійної діяльності. Досвід надзвичайних ситуацій показує, що результати лікування травмованих внаслідок нещасних випадків у першу чергу залежать від часу та уміння надання їм першої медичної допомоги. Зміст теми «Долікарська медична допомога» було доповнено навчальним матеріалом про харчування людини у робочий час; профілактику захворювань, зумовлених токсичними речовинами, що потрапляють в організм людини через органи травлення, дихання і шкіру; вплив забруднення навколишнього середовища на здоров'я людини. У зміст теми також включено питання про вплив токсичних речовин на функціональний стан організму людини. Розширено навчальний матеріал про патології клітин, що призводить до таких хвороб, як цукровий діабет і ракові пухлини, включено питання про вплив радіації на здоров'я людини тощо. Зміст

дисципліни доповнено темою «Лікування та профілактика вірусних інфекцій», яка ознайомлює студентів з бактеріями і вірусами, що викликають інфекційні хвороби, зокрема грип, гепатит. Тема містить навчальний матеріал про способи зараження і переносників інфекційних та вірусних хвороб, вплив продуктів метаболізму мікроорганізмів на стан здоров'я, методи і засоби боротьби з вірусами та інфекціями. Особлива увага під час вивчення дисципліни приділена темі «ВІЛ/СНІД» [211].

Важливим аспектом є розширення змісту такими питаннями як: особливості професійної діяльності та їх вплив на здоров'я; специфіка здоров'язбережувальної діяльності студенток ЗВО в умовах професійної підготовки, зокрема проблема репродуктивного здоров'я. Зміст лекційних занять з курсу можна доповнити завданнями, виконання яких сприяло б розвитку навичок самоврядування студентського життя з урахуванням здоров'язбережувальної діяльності.

Для підвищення мотивації студенток ЗВО в умовах професійної підготовки до рухової активності застосовувались такі методи та форми організації навчання: дискусії, бесіди, складання портфоліо, виконання проєктів. З метою розвитку усвідомлення студентками ЗВО в умовах професійної підготовки вагомості рухової активності для успішного здійснення майбутньої професійної діяльності, студенткам було запропоновано у менструальну фазу складати портфоліо «На шляху до здоров'язбереження». Портфоліо мало вигляд папки, в яку студентки експериментальної групи повинні були складати власні матеріали накопичені від початку участі в дослідженні до його завершення. Наприклад, нотатки, враження та висновки, які студентки набули на заходах в рамках реалізації програми, інформація і матеріали лекційних завдань, варіанти вправ тощо. Подібне портфоліо спонукало студенток ЗВО в умовах професійної підготовки до рефлексії рухової діяльності шляхом самоаналізу, сприяло розвитку самооцінки та самовдосконалення.

Зокрема, студенткам необхідно було самостійно виконати наступні завдання:

– підготувати доповідь у вигляді презентації: «Яким я бачу здорового фахівця (педагога, юриста, аграрія, економіста, менеджера)». У доповіді розкрити перелік якостей, якими студентки мають бути наділені для успішного здійснення професійної та здоров'язбережувальної діяльності;

– скласти фактичний особистий розпорядок дня, в якому вказати інформацію про дотримання правил здоров'язбереження (дотримання режиму дня, правил харчування, забезпечення оптимального рухового режиму та ін.);

– розв'язання професійних ситуацій щодо вирішення проблем зі здоров'язбереження та шкідливих впливів професії;

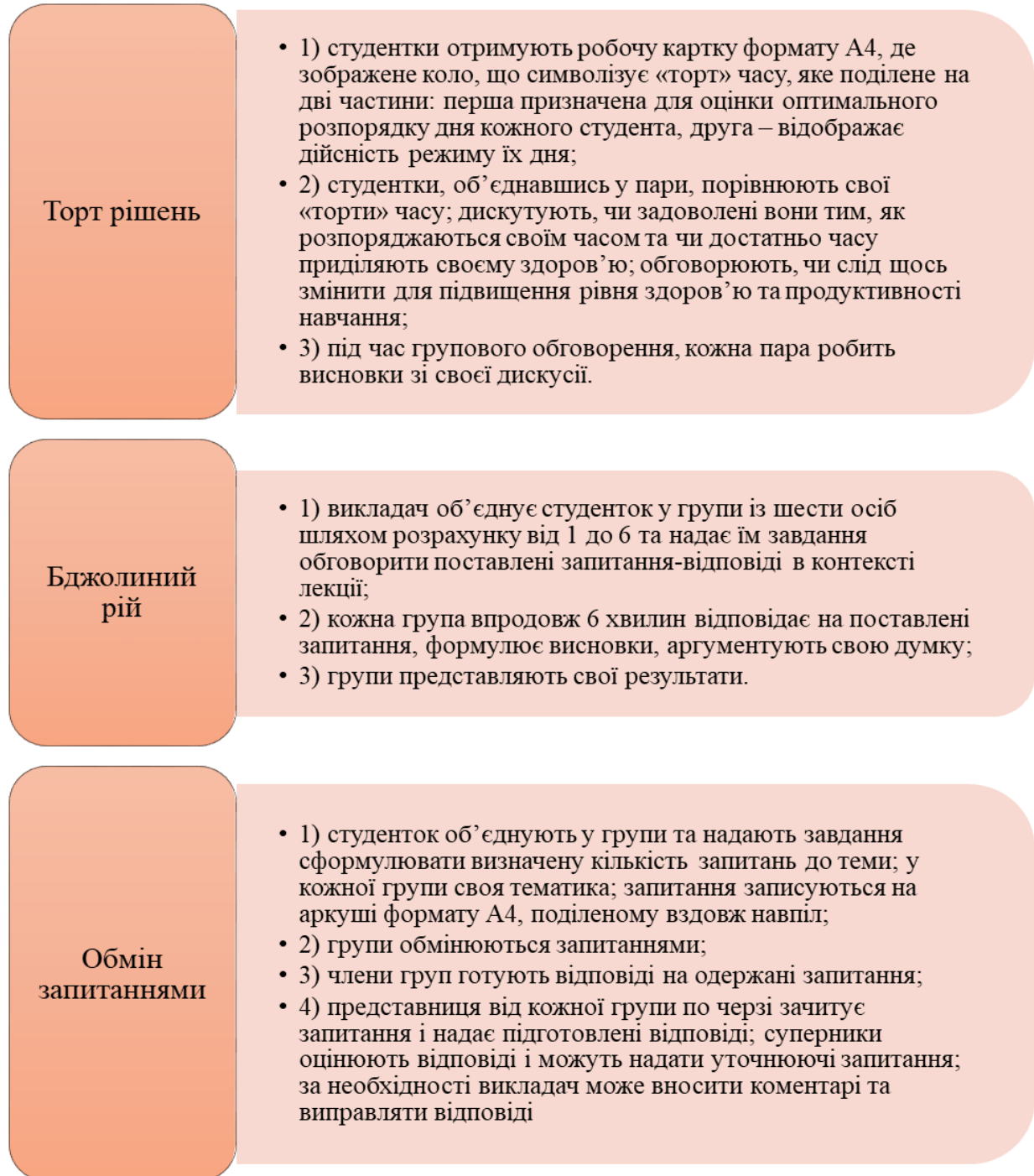
– скласти інформаційний кейс на тему «Цінності здоров'я в житті».

Виконані завдання студентки мали вкладати у портфоліо. Звітність виконання робіт проходила під час занять (аудиторної роботи) у формі виступів, дискусій, обговорень.

Для проведення лекцій для студенток ЗВО в умовах професійної підготовки було обрано теми «Чому фізичне виховання – «неулюблена дисципліна» дівчат?», «Інноваційні засоби волейболу в оздоровчих технологіях», «Індійська концепція пранаями» (додаток Н). Студенток ознайомлювали зі спеціальною та науково-популярною літературою, залучали до дискусій, бесід на здоров'язбережувальну тематику, відбувався показ відео, пропонувалися до обговорення демотиватори тощо. Наприклад, на одному із лекційних занять, під час вивчення питання впливу речовин, що руйнують організм людини, студенткам було запропоновано переглянути відеофільм «Вплив шкідливих звичок на організм» з метою кращого сприйняття інформації та закріплення у студенток знань про наслідки шкідливих звичок. Наприкінці заняття відбувалось обговорення відеоматеріалу, студентки ділились своїм враженням, проводили рефлексію власного способу життя, порівнюючи фрагменти фільму з особистим

досвідом. Це посприяло самоаналізу, самоусвідомленню студенток щодо їхньої здоров'язбережувальної поведінки.

Серед активних під час проведення цих лекцій були використані «Торт рішень», «Бджолиний рій», «Обмін запитаннями» (рис.4.4).



**Рис.4.4. Методи активізації навчання**

Виконання вправи «Що є шкідливим?» відбувалося із застосуванням активного методу «Бджолиний рій». Студенткам були поставлені запитання: «Які шкідливі звички вам відомі?», «Який негативний вплив від шкідливих звичок?», «Які ви можете назвати причини наявності або відсутності шкідливих звичок?». Під час обговорення студентки формулювали висновки, представниці кожної групи аргументували підготовлені відповіді на поставлені запитання. Загалом, вправа дала змогу визначити: уявлення студенток, що є шкідливою звичкою та яка їх шкода; найбільш розповсюджені причини наявності шкідливих звичок серед молоді.

Під час вправи «Сказати: Ні! шкідливим звичкам» з метою розвитку навичок знаходження безпечних для здоров'я занять, студентки склали індивідуальні плани здорового способу життя та представляли їх групі. Порівняння індивідуальних планів сприяло знаходженню спільних інтересів. Далі, об'єднавшись у дві групи, студентки у ігровій формі вчилися знаходити відмову від шкідливих звичок. Одна група, всіляко вмовляла учасників іншої групи спробувати щось шкідливе для здоров'я. Завдання студенток полягало у знаходженні якомога більших варіантів відмови від шкідливих звичок. Для підведення підсумків, студенткам були поставлені запитання «Що було складніше, запропонувати, чи відмовитись?» та «У чому були складнощі відстояти свою позицію?».

Також ефективною формою роботи з метою урахування акмеzasад розвитку рухових якостей студенток є відвідування виставок, присвячених конкретному проблемному питанню здоров'я, що мають навчально-виховний характер. Так, студентки відвідали віртуальну виставку The Human Body (Таємниці тіла), яка була присвячена демонстрації пошкоджень людського організму через нехтування здоровим способом життя. Експонатами виставки – це справжні людські тіла, які пройшли процедуру пластинації (заміна рідини в тканинах людини на силікон). На експозиції студентки мали змогу побачити: всі системи людського тіла в тривимірному вигляді (скелет, м'язову, нервову, кровоносну, травну, сечостатеву); розвиток ембріону та

плоду в хронологічному порядку; що відбувається з людським тілом, його органами через переїдання, порівняти здорові легені з легенями курця. Студенток вразило побачене і спонукало до переосмислення власного способу життя.

Так, проведення круглого столу «Цінності в професії» сприяв усвідомленню студентками цінності власного здоров'я в системі життєвих цінностей як необхідної складової їх майбутнього професійного життя. У процесі обговорення вони мали змогу порівняти життєві та професійні пріоритети одна одної; уточнити для себе найбільш значимі цінності для досягнення життєвої мети та необхідними засобами для її досягнення. Бесіда на тему «Саморегуляція та самоконтроль у здійсненні рухової діяльності» була спрямована на формування у студенток мотивації щодо удосконалення своїх професійних знань і навичок, проведення рефлексії професійної, здоров'язбережувальної діяльності шляхом самоаналізу. Під час бесіди застосовувався активний метод «Обмін запитаннями». Студентки були поділені на групи, кожна формулювала запитання в контексті теми бесіди іншим. Обмінявшись запитаннями, кожна група готувала відповіді та зачитувала їх. У процесі обговорення відповідей акцентувалась увага на місці здоров'язбереження, саморегуляції, самоконтролю та їх реалізація у житті студентів.

*На практичних та секційних заняттях удосконалення функціональних систем організму і формування актуальних професійно важливих рухових якостей студенток ЗВО різних спеціальностей досягається за допомогою цілеспрямованого впливу на відповідні механізми, що забезпечують високий рівень їх прояву за допомогою спеціальних фізичних вправ, природних і гігієнічних факторів (висвітлено у розділі 1).*

Відповідно до виявленого низького рівня більшості фізичних якостей жінок, у програмі занять планувався підбір засобів та методів як комплексного, так і виборчого впливу на рухові якості.

*Гарний стан здоров'я, нормальне функціонування хребта, центральної нервової, серцево-судинної, дихальної, імунної систем, вестибулярного апарату, адаптаційних механізмів* удосконалюються за допомогою вправ, що нормалізують хребет, створюють умови для інтенсивності у кровообігу, активізують капілярні системи, адаптаційні механізми. До таких вправ належать потягування, суглобна тонізуюча гімнастика, аеробні, загальнорозвиваючі й анаеробні вправи, елементи силової і дихальної гімнастики, виконувані в сполученні з загартовуванням повітрям, сонцем, холодом. Корисними також є тривалі аеробні вправи, такі як біг, плавання, їзда на велосипеді, лижні гонки, піший і гірський туризм, альпінізм у сполученні з впливом природних факторів зовнішнього середовища.

*Надійність серцево-судинної системи, динамічна витривалість організму* забезпечуються виконанням тривалих аеробних вправ у сполученні з впливом природних факторів. До них слід віднести біг, їзда на велосипеді, лижні гонки, піший і гірський туризм, альпінізм.

*Підвищення розумової працездатності* досягається шляхом виконання вправ, що забезпечують вирішення алгоритмічних і евристичних завдань протягом тривалого часу, а саме: тривалі ігри в волейбол, баскетбол, ручний м'яч, міні-футбол, теніс, водне поло.

*Витривалість м'язів тулуба* найкраще розвивається динамічними і статичними вправами для м'язів тулуба з вагою й обтяженнями. Слід точно відчувати і дозувати за величиною силового навантаження.

У програму секції з волейболу нами упроваджені в практику комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей гравців студентської жіночої волейбольної команди; запропонований комплекс передбачає чотири групи вправ:

- 1) швидкісні вправи з опором та без ( біг з чергуванням високої та низької інтенсивності, човниковий біг),
- 2) вправи з обтяженням й опором для вибіркового розвитку сили окремих м'язових груп,

- 3) стрибкові вправи з обтяжуваннями та без обтяжувань,
- 4) вправи з м'ячем для поліпшення технічної підготовки.

До вправ *на розвиток м'язів рук* слід віднести і удари баскетбольним м'ячем у мішень, намальовану на стіні, ловля стисканням пальців рук, ловля пальцями руки падаючого тенісного м'яча, розміщення кишенькових шахів і фішок на час. *Спритність рук, пальців* забезпечується різноманітними рухами для рук і пальців рук, що містять елементи новизни, виконувати в незвичайних умовах, з незвичних положень, зі зміною просторових границь, ускладненими додатковими рухами, у незвичайних поєднаннях: кидками і ловлею м'яча з поворотом, веденням м'яча різної ваги і діаметру. *Рухливість суглобів рук, пальців* надійно формується через виконання пасивних і активних фізичних вправ зі збільшеною амплітудою для суглобів рук і пальців рук, виконуваних серіями.

*Гарна рівновага і вестибулярна стійкість* досягається за допомогою спеціальних вправ на рівновагу в умовах, що ускладнюють їх виконання, і поліпшення функцій вестибулярного аналізатора. До них належать стійки на руках на підвищеній опорі, колові рухи тулубом, перевороти, стрибки з поворотом навколо вертикальної осі, ходьба і біг із прискореннями.

*Стійкість до проникаючої радіації, інтоксикації, гіпоксії (для студенток аграрних спеціальностей)* забезпечується тривалим інтенсивним тренуванням на витривалість у сполученні з загартовуванням природними факторами і гіпоксичним тренуванням. Ефективним засобом є повільний безупинний біг на відкритому повітрі, плавання у відкритих і закритих водоймах, туристичні походи в гірській і лісистій місцевості, гірські сходження, перебування в горах. Ефективними також є спеціальні прийоми, спрямовані на забезпечення гіпоксії, типу дозованої затримки дихання при бігу, плаванні, пірнанні в довжину й у глибину. Важливе значення мають також дотримання здорового способу життя і використання продуктів радіозахисного харчування. Стійкість до несприятливих метеорологічних умов виробництва та середовища агропромислового комплексу (підвищення і

зниження температур, різким коливанням температур) досягається за рахунок загартовування організму неспецифічними і специфічними факторами; тренуванням загального і цілеспрямованого впливу; шляхом виконання вправ в умовах підвищеної температури, ускладненої тепловіддачі (ходьба, біг, спортивні ігри при температурі 30°C і більше), в теплому повітронепроникному костюмі. Ефективними засобами є загартовування холодним повітрям і водою (обтирання, холодний душ, цілорічне купання і т.д.).

*Стійкість уваги* формується за допомогою вправ, що забезпечують витривалість окорухового апарату і здатність переносити тривалу роботу зі сприйняття і переробки інформації: тривалий біг із веденням м'яча, стрибки зі скакалкою, удари м'яча в коло невеликого діаметра, ігри з м'ячем, у шахи.

*Оперативну пам'ять* рекомендується розвивати, використовуючи ігри з запам'ятовуванням місця в строю і команд, повторний біг складною трасою, ходьбу із підрахунком кіл, ігри в шахи і шашки наосліп. Довгострокова пам'ять найкраще розвивається за допомогою виконання заучених комплексів, повторного пересування складною трасою через 2-5 тижнів, періодичне повторення рухових завдань.

*Оперативне мислення* формується шляхом виконання вправ з вирішенням різних рухових алгоритмічних і евристичних завдань при жорсткому ліміті часу: естафет, подолання лабіринтів, незнайомих смуг перешкод, бігу закритим маршрутом, орієнтування на місцевості, спортивних ігор з м'ячем на укорочених майданчиках, у волейбол через закриту сітку, швидких шахів, лабіринтових ігор.

*Емоційна стійкість, витримка, самовладання* виховуються за допомогою вправ, що сприяють придбанню досвіду вольового напруження в умовах емоційної напруженості: естафет, подолання перешкод, падінь, перекидів з різних положень, виконання складу рухових завдань на висоті, стрибків у воду, з вишки, лазіння по крутих стінках.

*Дисциплінованість* розвивається шляхом ретельного виконання усіх розпоряджень, що регламентують заняття фізичними вправами.

Виконання складних фізичних вправ вимагає комплексного прояву реакції, оперативного мислення, швидкості рухів: активно-рухові рухливі і спортні індивідуальні і командні ігри з м'ячем («квач», «м'яч капітану», баскетбол, футбол, волейбол, теніс).

Для *формування врівноваженості* доцільним є проведення тренувань групою, суддівство особистих і командних змагань; для формування *активності* – участь у командних іграх з м'ячем у ролі капітана, лідера, що грає, у туристських походах – виконання ролі керівника групи; для виховання *комунікативності* – тренування в групі, виступ в командних змаганнях, участь в одноденному і багатоденному туристських походах; для вдосконалення *інтелектуальних якостей* – вправи, що вимагають комплексного прояву інтелектуальні якостей: ігри, шахи, шашки; для розвитку *гуманності* – фізичні вправи і змагання, спрямовані на виховання гуманного ставлення до суперників: командні, особисті спортивні ігри і одиноборства за «джентльменськими» правилами, що виключають прояв брутальності, жорстокості, зневажливого ставлення до суперника, регулярна участь у страхуванні.

Студентки мали змогу застосувати вправи призначені для *покращення загального психічного стану та відновлення працездатності*. Серед них: вправи, які знімають втому очей, вправи для м'язів обличчя, дихальні вправи, вправи для розслаблення (додаток П).

У процесі практичних та секційних занять розвиваються витривалість основних м'язових груп, спритність, координація рухів, рухова реакція, стійкість до несприятливих метеорологічних факторів, гіпоксії, відчуття простору, руху, спостережливості, розподіл, переключення уваги, оперативна пам'ять, мислення, емоційні стійкість, цілеспрямованість, дисциплінованість, наполегливість, терпіння, самовладання, сміливість, рішучість, стійкість (рис. 4.5).



**Рис. 4.5. Структура практичних та секційних занять**

Самостійні домашні заняття полягають у виконанні комплексу вправ спрямованих на формування необхідних рухових умінь та підвищення рівня фізичної підготовленості. Організуючи заняття викладач має зважати на специфіку професійної діяльності та рівень здоров'я студенток, тому цей процес є індивідуальним для кожної. Тому основою добору засобів та методів навчання є індивідуальний підхід [276].

Розроблена програма передбачає застосування відповідних методів – словесних, наочних та практичних. Практичні методи навчання, спрямовані на формування рухових умінь і навичок, гуртуються насамперед на їх готовності до виконання того чи іншого руху. Однак в більшості випадків навчання рухам вимагає значного часу і відбувається за допомогою засобів цілісного або часткового розучування. На етапі початкового навчання, коли формуються передумови засвоєння рухової дії на рівні умінь, доцільно використовувати розучування руху по частинах. При цьому освоюються елементи, окремі фази цілісного руху, виконання яких не потребує високого рівня розвитку фізичних здібностей.

У процесі практичного заняття слід використовувати наступні загальноприйняті методи:

- 1) словесні (пояснення, інструктаж);
- 2) наочні (ілюстрування та демонстрування);
- 3) практичні (виконання фізичних вправ).

Кожне заняття слід починати з пояснень завдань, ознайомлення з тими вправами, які будуть вивчатися. Студенткам повідомляються способи запобігання можливих помилок і способи їх усунення. Головним завданням

пояснення є словесне тлумачення основних понять, принципів дій та прикладів. Процес пояснення буде ефективним, якщо викладач буде уважно стежити за діяльністю та поведінкою студенток, із зосередженістю, буде ставити запитання, які дозволять оцінити, як студентки зрозуміли вправу. Пояснення доцільно використовувати з метою донесення до кожної студентки мети та способу виконання рухових дій.

Інструктаж – це короткі, лаконічні вказівки чи рекомендації щодо виконання дії. Інструктаж доцільно використовувати під час проведення занять. Особливістю пояснень та інструктажу є використання повторень та уточнень. Ілюстрування полягає у ознайомленні студенток зі статичними (нерухомими) ілюстраціями, що супроводжують навчання на початковому етапі. До таких ілюстрацій відносимо, в першу чергу, фотоматеріали для демонстрації положення тіла, рук чи ніг.

Демонстрування – показ рухомих засобів наочності. До них відносимо відеоматеріали для демонстрації положення тіла, рухів рук чи ніг.

Заняття починалося із серії ізольованих рухів таких як повороти голови, нахили голови, піднімання та опускання плечей, кругові рухи плечима, повороти тулуба, виставляння ноги на носок, різні рухи стопою. Дані вправи впливали на рухові функції організму, сприяли створенню позитивного емоційного фону тренування, а також надавали профілактичний вплив проти травматизму дрібних та середніх м'язових груп студенток. Усі рухи виконувалися у повільному темпі з невеликою амплітудою при ЧСС 90 – 100 уд.·хв<sup>-1</sup>. Вправи у спеціально-підготовчому підрозділі розминки готували суглобо-зв'язковий та м'язовий апарати студенток до рухів основної частини заняття. Даний підрозділ розминки включав спрощений варіант складу засобів основної частини і тим самим налаштував на основну роботу, що в подальшому підвищує ефективність основної частини заняття.

Також у даному підрозділі розминки виконувалися вправи з залученням великих м'язових груп: напівприсіди, випади, рухи тулубом,

варіанти кроків на місці, з переміщенням та у поєднанні з рухами руками. Задіяння в роботі великої м'язової маси надає поштовх підняттю внутрішньої температури тіла, ЧСС збільшувалася до 110 – 120 уд.·хв<sup>-1</sup>. У кінець розминки вносилися вправи на розтягування тих м'язових груп, для яких планувалося навантаження у подальшій аеробній частині заняття.

Характер виконання рухів в розминці спокійний, плавний. Усі рухи виконувалися у повільному або середньому темпі, з невеликою амплітудою. Вправи на координацію виконувалися в середньому темпі зі збільшенням амплітуди. У студенток, які перебувають у сприятливих для фізичного навантаження фазах циклу, частота серцевих скорочень під час розминки допускалася до 100 та більше уд.·хв<sup>-1</sup>. Основна частина заняття становила більшу частину часу і тривала від 50 до 60 хвилин, включала аеробну та силову частини. Аеробна частина тривала від 25 до 30 хвилин і, в свою чергу, складалася з трьох фаз: розминки, максимуму та заминки. Розминка дозволяє поступово підготувати серцево-судинну систему та опорно-руховий апарат до зростаючого навантаження. Тривалість даної розминки становила від 3 до 5 хв, в якій використовувалися базові елементи, їх сполуки, варіанти ускладнень, вивчалися нові танцювальні поєднання. Усі вправи виконувалися в середньому темпі, в режимі середньої інтенсивності. Частота серцевих скорочень підвищувалася до 120 – 130 уд.·хв<sup>-1</sup> та могла досягати 135 уд.·хв<sup>-1</sup>.

Регулювалось фізичне навантаження для студенток з низьким, середнім та високим рівнями фізичної підготовленості за рахунок темпу виконання вправ, довжини кроку, амплітуди рухів, положенням рук. Для студенток з низьким рівнем фізичної підготовленості пропонувалося руки ставити на пояс. Із середнім рівнем – руки потрібно піднімати до горизонтального рівня. Для високого рівня підготовленості використовувалася велика амплітуда рухів – піднімання рук вгору.

Застосовувалися варіанти ходьби зі зменшенням темпу і амплітуди рухів, вправи фітнесу. Виконувалися вправи з вихідних положень в стійці ноги нарізно, з опорою руками об стегна, випади, напівприсіди, у поєднанні з

різним ритмом диханням, темп рухів сповільнювався. Частота серцевих скорочень зменшувалася до 120 – 130 уд.·хв<sup>-1</sup>. Тривалість заминки становила 4–5 хв. та передбачала поступовий перехід до загальної заминки. Виконувалися вправи на відновлення дихання у повільному темпі: ходьба на місці, на чотири рахунки руки вгору – вдих, на чотири рахунки руки вниз – видих.

Наступною складовою основної частини заняття – «силова частина» тренування, в якій вирішувалися наступні завдання: збільшення сили та силової витривалості основних м'язових груп. Послідовно застосовувалися блоки вправ локального впливу на силу м'язів рук та плечового поясу, стегон, тулуба. Загальна тривалість силової частини становила 25-30 хвилин, включаючи другу заминку (2-3 хвилини). Блоки на окремі групи м'язів варіювалися від семи до дев'яти хвилин. У силовому тренуванні контролювався рівномірний розвиток сили в антагоністичних м'язових групах, послідовно підбиралися вправи на згиначі та розгиначі м'язів, що сприяло гармонійному розвитку м'язів, формуванню красивої, стрункої та пропорційної жіночої фігури. Для розвитку сили рук і плечового поясу виконувалися згинання та розгинання рук в упорах стоячи, лежачи, стоячи на колінах, в упорах сидячи ззаду, лежачи ззаду. Також виконувалися вправи в різних вихідних положеннях на гімнастичній стінці, з використанням лавок, м'ячів, амортизаторів. Вправи на силу та силову витривалість м'язів, що приводять і відводять стегна виконувалися переважно в положеннях лежачи, сидячи, а також в упорах і стійках на колінах. Вправи на силу і силову витривалість м'язів черевного преса та спини виконувалися переважно з вихідного положення лежачи на спині та животі. Для збільшення впливу на силу м'язів використовувалися обтяжування (гантелі, набивні м'ячі), застосовувався додатковий опір у вигляді еспандерів, виконувалися вправи в парах з протидією партнера. Вправи, як правило, виконувалися серіями від однієї до трьох серій, від 10-ти до 20-ти повторень рухів в кожній серії. Іноді застосовувався метод повторних зусиль, тобто допускалася максимальна

кількість повторень окремих вправ на силу. Вправи виконувалися в логічній послідовності з мінімальним числом змін вихідних положень, далі відбувався плавний перехід від одних вправ до інших. При плануванні силового блоку тренування враховувалася ступінь фізичного навантаження, якого достатньо для поліпшення м'язової сили і витривалості, в той же час не допускався ризик отримання травми від перевантажень. При виконанні вправ на силу враховувалися відмінності в рівні підготовленості жінок. Фізичне навантаження регулювалося зміною кількості повторень, амплітудою, ритмом виконання вправ, а також тривалістю відпочинку між подальшим виконанням руху. Відомо, що труднощі виконання вправ пов'язані зі зміною амплітуди рухів (висотою підіймання частин тіла), величиною опору. Наприклад, піднімання тулубу з положення лежачи на спині в сід стає важчим, якщо змінити положення рук. Виконавиця, яка насилу виконувала цю вправу, могла змінити вихідне положення, не піднімати руки вгору, а розташувати їх уздовж тулуба. Також допускалася менша кількість повторень, подовження пауз для відпочинку.

Після силових блоків слідувала друга заминка, в якій застосовувалися вправи на розтягування м'язів передньої, задньої та внутрішньої поверхні стегна, гомілки, м'язів грудей, рук, плечового поясу та м'язів живота. Вправи виконувалися в спокійному темпі з фіксацією поз і наступним розслабленням. Тривалість другої заминки становила 2 – 3 хвилини, частота серцевих скорочень знижувалася до 90 – 100 уд.·хв<sup>-1</sup>.

Заняття закінчувалося аутотренінгом, який проводився для заспокоєння та прискорення відновлювальних процесів після тренувального навантаження. При застосуванні практики аутотренінгу за допомогою словесних формулювань розвиваються здібності до довільного релаксаційного стану, глибокому та повному м'язовому розслабленню. Аутотренінгу присвячувалися 3 – 5 хвилин, частота серцевих скорочень становила 70 – 80 уд.·хв<sup>-1</sup>.

Починалося заняття із загально-розвиваючих вправ і базових кроків на місці, що виконувалися у режимі незначного навантаження. Достатня кількість повторень вправ на початку заняття і виконання вправ на розтягування з невеликою амплітудою необхідно для того, щоб уникнути травм та підготувати організм до основної частини. У кінці заняття обов'язкове виконання вправ на розтягування та дихальні вправи. Завданням основної частини заняття відповідно до сприятливої фази ОМЦ є розвиток фізичних якостей та підвищення рівня функціональної підготовленості. Розвиток витривалості, сили та координаційних здібностей студенток здійснювався у відповідності з вихідним індивідуальним рівнем підготовленості.

На основі індивідуального підходу передбачалась корекція засобів і методів тренування, допустимих у рамках вирішення поставлених завдань окремого тренувального заняття, тобто передбачалося обов'язкове виконання усіх вправ, але допускалася корекція вихідних положень, амплітуди виконання вправ, методів їх повторень.

Отже, у кожної студентки незалежно від вихідного рівня, здійснювався процес розвитку рухових якостей. Для стимуляції процесу оздоровлення студенткам пояснювалося конкретне призначення вправи та очікуваний результат. Виконання вправ на розвиток фізичних якостей пропонувалося повторним методом, більш підготовлені виконували вправи інтервальним методом на фоні неповного відновлення.

Розподіл тренувального навантаження на практичних заняттях представлено додатку Р.

Отже, вказані фізичні вправи використовувалися нами під час проведення практичних занять та масових фізкультурно-спортивних заходів змагального характеру. Для студенток різних спеціальностей в інформаційній системі «Рух – це життя» пропонувався комплекс вправ на відновлення роботи верхніх кінцівок, зорово-сенсорної системи з використанням музичного супроводу, або переглядом коротких відеороликів про важливість

здорового способу життя, шкідливі звички, можливі фізичні перевантаження та шляхи відновлення власного стану здоров'я тощо.

У рамках науково-практичної конференції з проблем здоров'язбереження відбувся круглий стіл «Міфи та реальність ВІЛ», який носив інформаційно-профілактичний характер. Його метою було проговорити із майбутніми фахівцями типові проблеми та труднощі ВІЛ-інфікованих; основні потреби даної цільової групи; визначити у чому полягає підтримка осіб та сімей, яких торкнулася епідемія ВІЛ. Студентки мали змогу поділитись із своїми побоюваннями з приводу спілкування з людьми, що хворіють на ВІЛ-інфекцію; створити пам'ятки «Як не стати Віл-інфікованим» та «Безпечно та ризиковано».

Важливе значення мало проведення студентських олімпіад та інтелектуальних конкурсів з питань здоров'язбереження та рухової активності, зокрема на тему «Цікаво про основи здоров'я» (додаток С).

Для студенток експериментальних груп активно пропонували участь у різноманітних масових фізкультурно-спортивних заходах змагального характеру: чемпіонат з волейболу, танцювальний тренінг «Students fitness»; флешмоб до Всесвітнього дня боротьби зі СНІДом; танцювальний флешмоб «EMBRACE NNIE»; спортивно-розважальні ігри. Метою залучення студенток до такої форми неформальної освіти був розвиток в них мотивації до ведення здорового способу життя.

Крім комплексів вправ, серед засобів фізичного виховання ми використовували щоденники здоров'я (додаток Т) та технології цифрового здоров'я: популяризувалися шагоміри, електронні браслети, де було можливим виміряти обсяг фізичних навантажень (кількість пройдених км, кількість підйомів поверхами тощо) та фізичні параметри організму (пульс, тиск, вага тощо) (рис. 4.6).

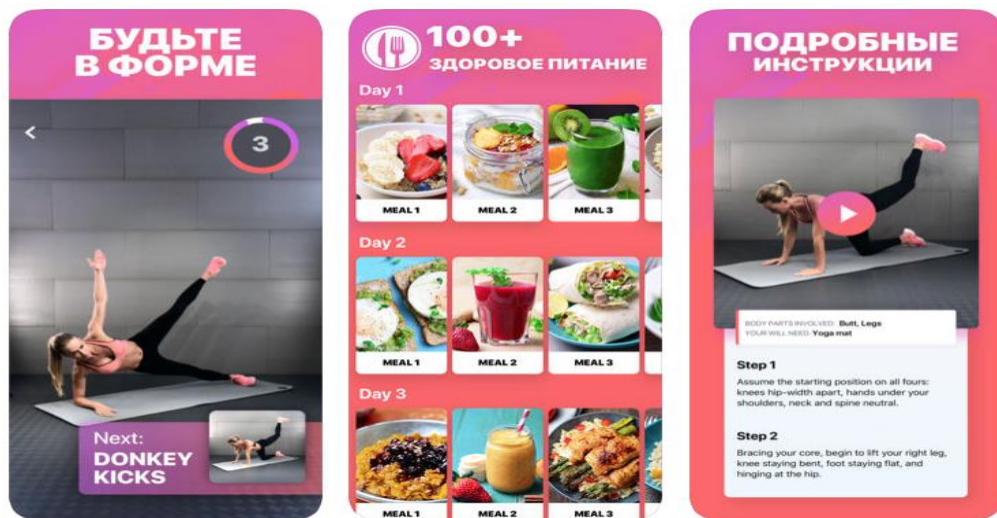


Рис. 4.6. Технології цифрового здоров'я

Їх залучення з одного боку є цікавим для молоді, а з іншого пов'язане зі специфікою професійної діяльності, яке сьогодні базується на ІТ. Метою використання технологій цифрового здоров'я (ТЦЗ) було формування навичок рефлексії щодо відновлення і покращення власного здоров'я через відслідковування залежності між його станом та фізичними навантаженнями.

Станом на сьогодні розроблено велику кількість додатків для характеристики різних станів організму («Ваш фітнес-помічник», «Чудовий лічильник калорій», MyFitnessPal, Nike Training Club, In Shape Free, Runkeeper, Samsung Gear Fitтощо). Такі додатки мають переваги: завжди можуть бути при користувачеві, завдяки чому економлять його час

(наприклад, у веденні щоденника калорій), стимулюють до підтримання фізичної форми тощо.

У ході аналізу досвіду використання веб-технологій в контексті тематики дослідження, нашу увагу привернув доступ до комплексів фізичних вправ в сервісі YouTube. Цікаві назви гімнастичних комплексів, відповідний темі дизайн відеоролика та позитивний настрій тренера роблять заняття руховою активністю корисною та захоплюючою.

Перед кожним практичним заняттям викладач має підготувати такий комплекс фізичних вправ та в такій послідовності індивідуально для кожної студентки, щоб він забезпечив послідовне, систематизоване засвоєння рухів, сприяв розвитку моторики та стимулював зростання її рухових досягнень. При цьому викладач має враховувати професійну спеціалізацію.

Розроблену програму та рекомендований комплекс вправ підтримано комп'ютерною інформаційною системою «Рух – це життя».

Для детального розгляду структура програмного продукту представлена у вигляді схеми (рис. 4.7).

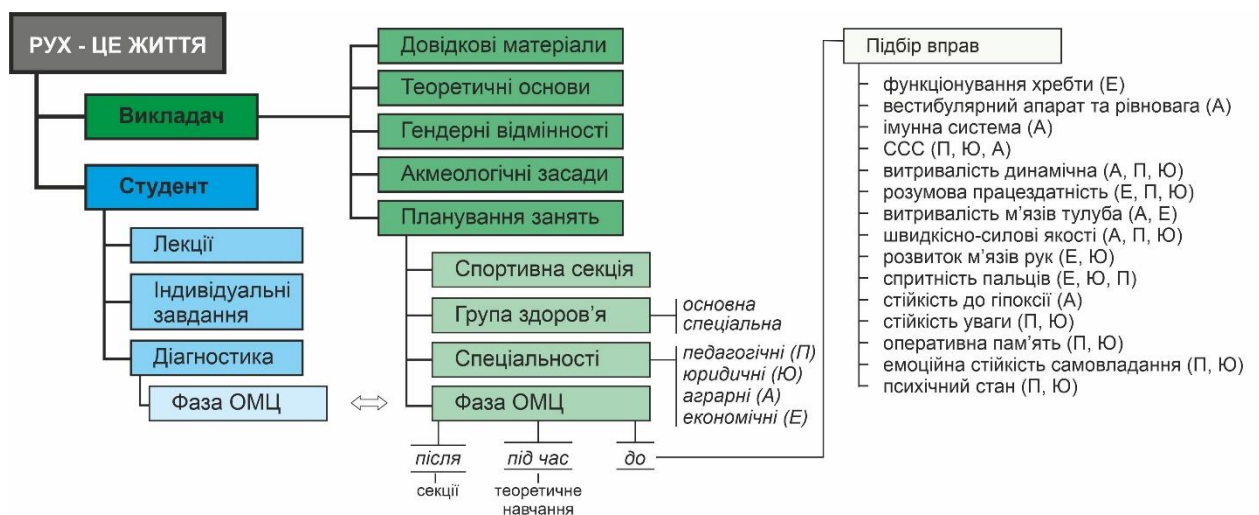
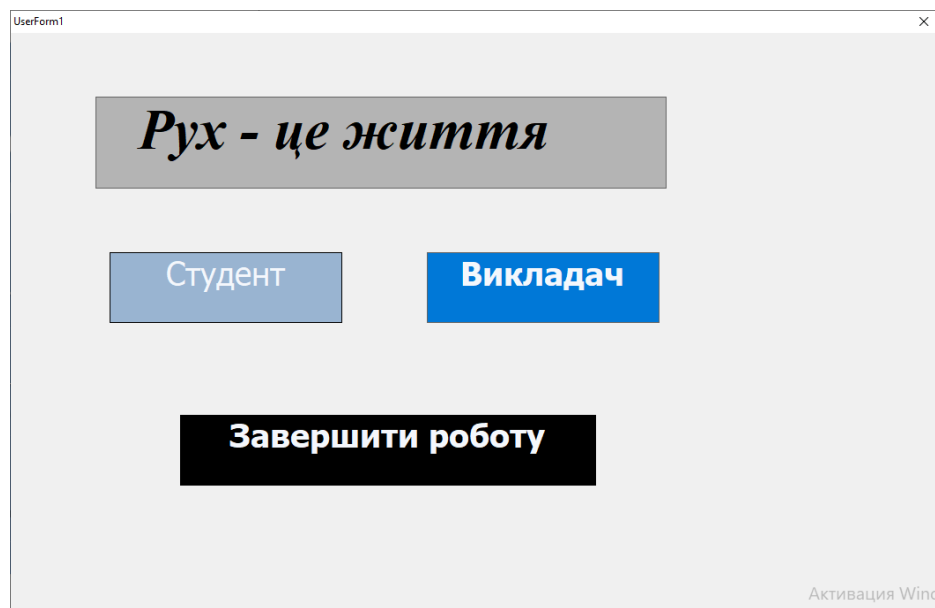


Рис. 4.7. Структура інформаційної системи «Рух – це життя»

Метою створення інформаційної системи є впровадження ІТ для оптимізації розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах.

Метою інформаційної системи є сприяння ефективному розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах шляхом підбору орієнтовного комплексу матеріалів для лекцій та фізичних вправ рекомендаційного характеру для проведення навчально-тренувального процесу відповідно до конкретної спеціальності та фази ОМЦ.

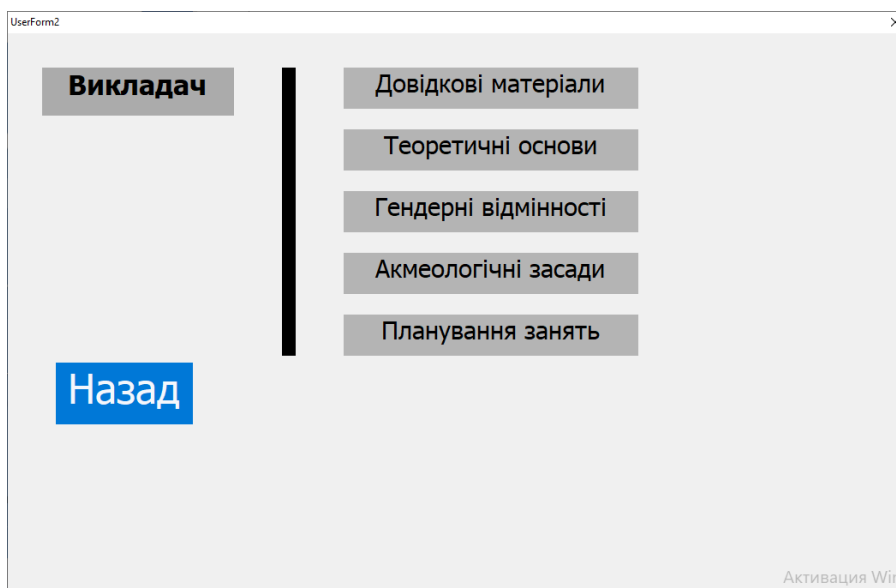
Меню програмного продукту містить вкладки і гіперпосилання, активувавши які курсором, можна отримати доступ до необхідних функцій інформаційної системи (рис. 4.8).



**Рис. 4.8.** Вікно головної сторінки інформаційної системи

Користувач переходить на вкладки «Викладач» та «Студент».

Вікно «Викладач» містить 5 вкладок. Структура цього вікна представлена на схемі (рис. 4.9).



**Рис. 4.9. Структура вікна «Викладач»**

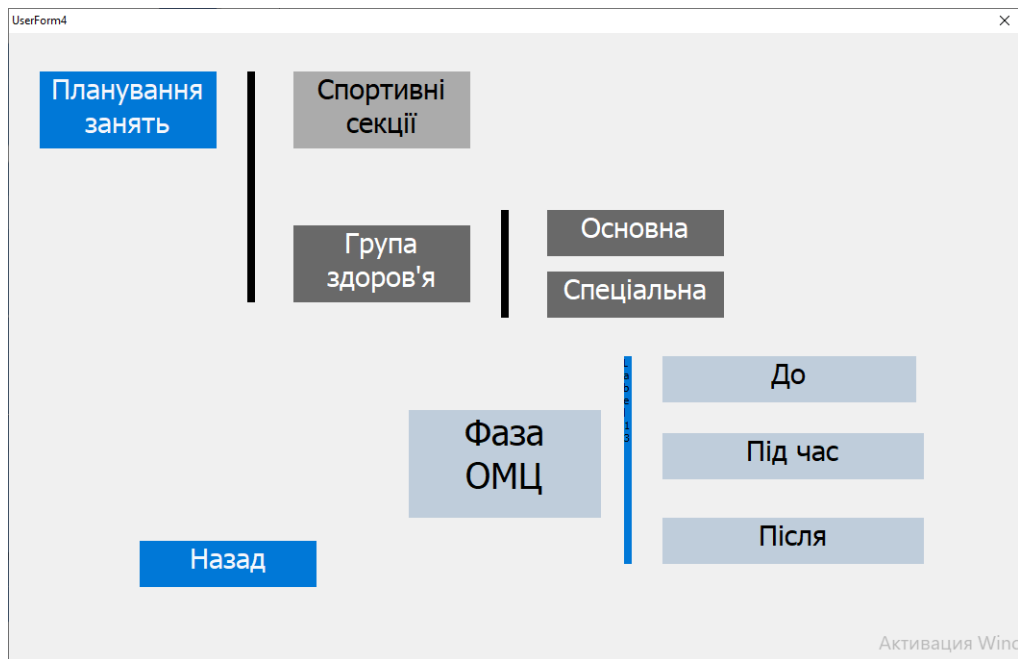
У першій вкладці «Довідкові матеріали» викладач може ознайомитися із загальними рекомендаціями щодо проведення навчально-тренувальних занять.

Друга вкладка «Теоретичні основи» містить теоретичний матеріал, який обґрунтовує акмеологічні засад розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки.

У третій вкладці «Гендерні відмінності» представлено опис гендерних відмінностей, що наведені нами у п.1.3.

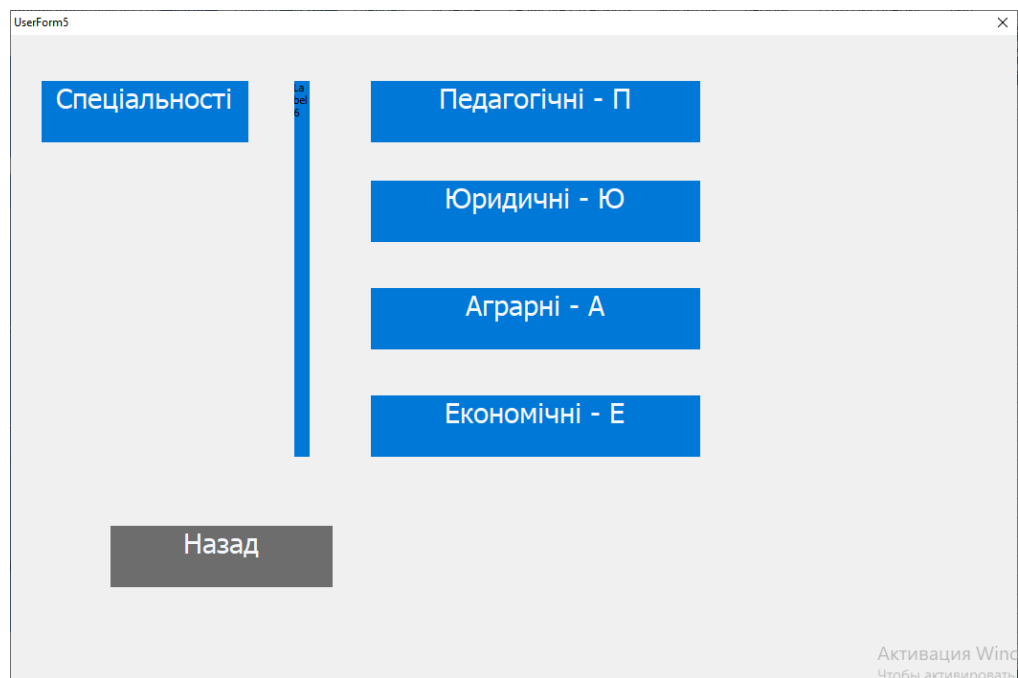
У четвертій вкладці «Акмеологічні засади» представлено матеріали п.1.1 та 3.2.

У п'ятій вкладці «Планування занять» передбачено надання викладачам рекомендацій щодо вибору фізичних вправ та урахування різних особливостей при проведенні занять і студентками в різних варіантах ОМЦ дівчат (рис.4.10).



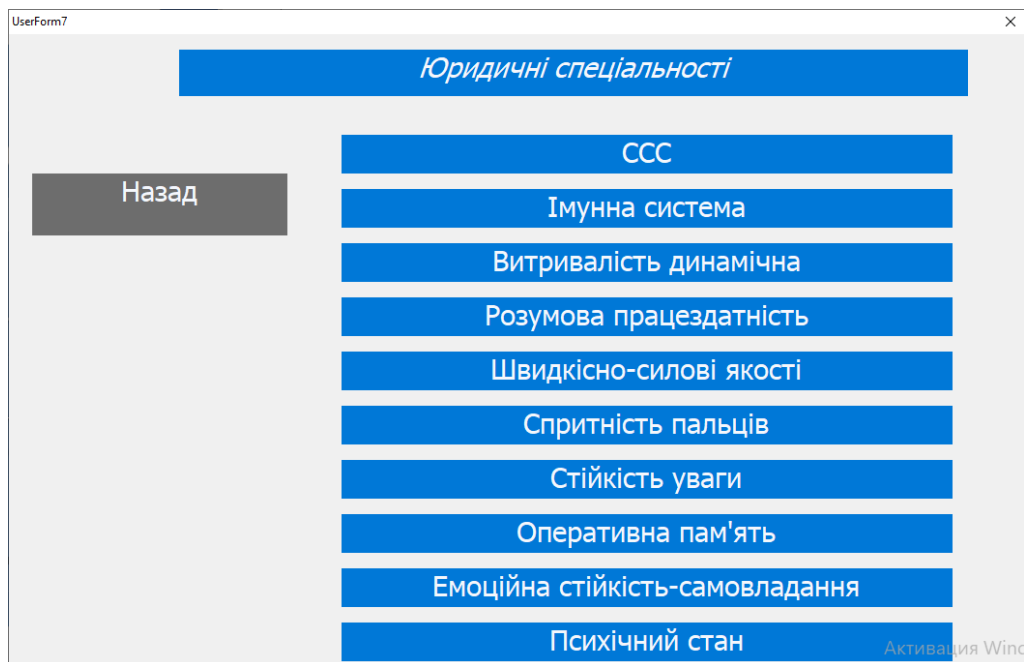
**Рис.4.10. Вкладка «Планування занять»**

При виборі фази ОМЦ «ДО» відкривається вікно з вибором спеціальностей (рис.4.11)

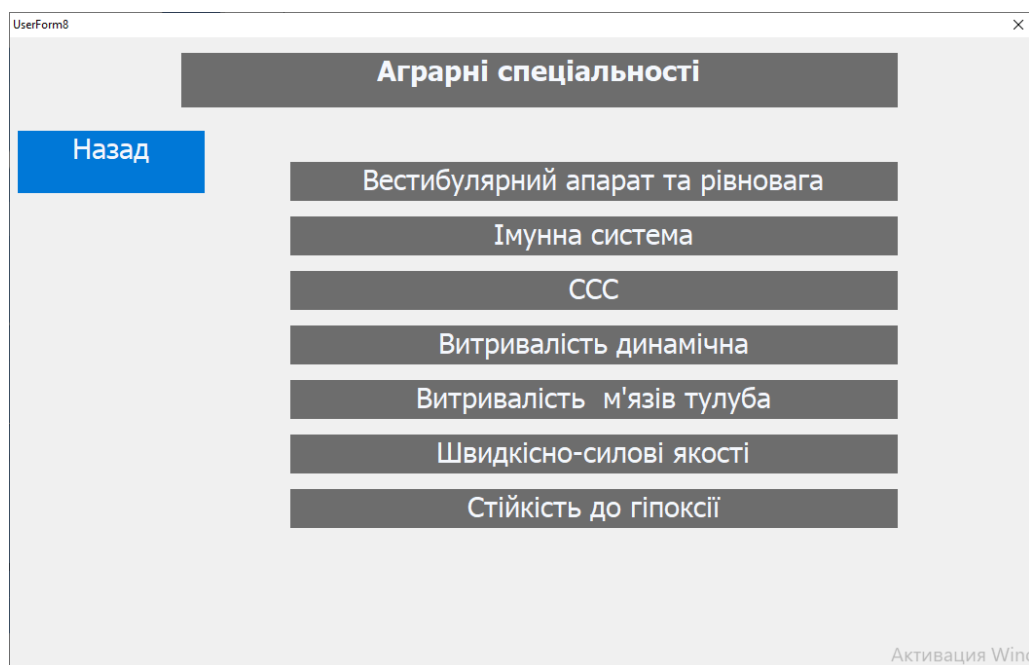


**Рис.4.11. Вкладка «Планування занять/ Фаза ОМЦ До»**

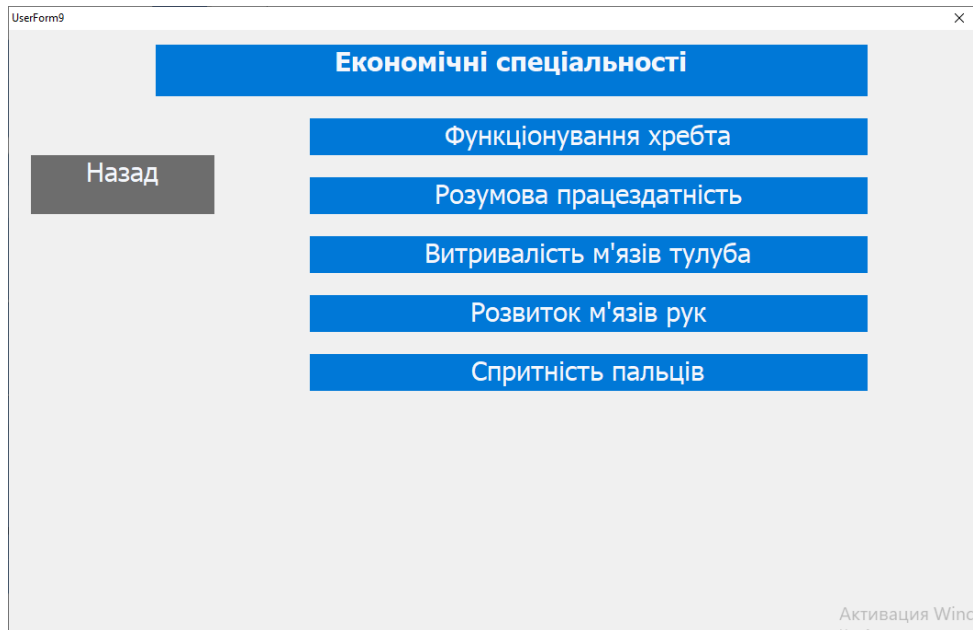
Після вибору спеціальності висвічуються рекомендовані для використання параметри (рис.4.12).



**Рис.4.12а. Вкладка «Планування занять/ Фаза ОМЦ До/ Юридичні»**

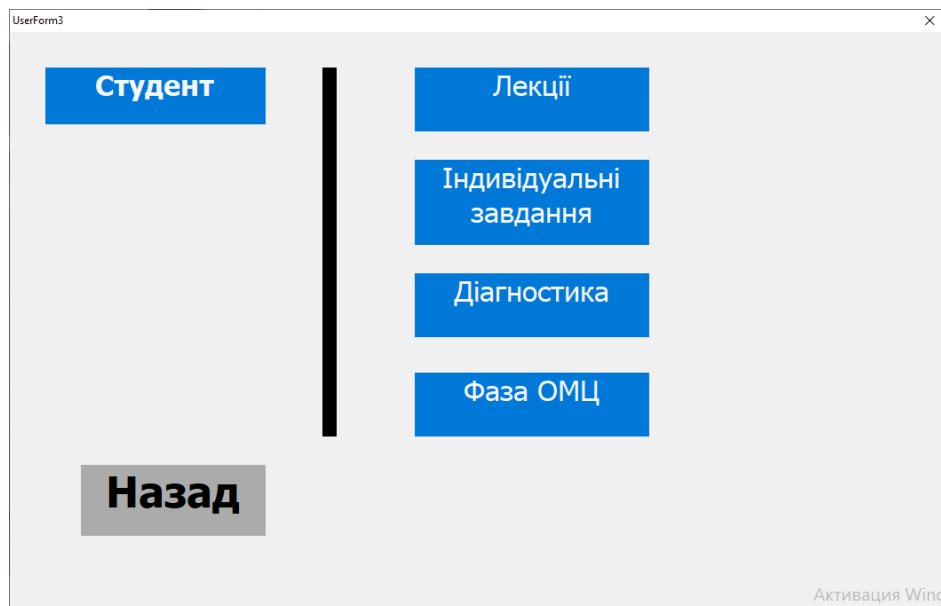


**Рис.4.12б. Вкладка «Планування занять/ Фаза ОМЦ До/ Аграрні»**



**Рис.4.12в. Вкладка «Планування занять/ Фаза ОМЦ До/ Економічні»**

Для студента пропонуються інші налаштування (рис.4.13).



**Рис.4.13. Вкладка «Головна/ Студент»**

У однойменних вкладках надаються лекції, індивідуальні завдання, урахування діагностики стану здоров'я (спецгрупа тощо) та вибір фази ОМЦ, при якому також надаються рекомендації щодо розвитку рухових якостей (рис.4.14).



**Рис.4.14. Вкладка «Головна/ Студент /Фаза ОМЦ До/ Педагогічні»**

У програмі зосереджено матеріали для прослуховування студентками, які знаходяться у менструальній фазі ОМЦ, лекцій (проблемні, лекції-візуалізації, лекції з використанням асоціативних зв'язків), а також перелік завдань для індивідуальної роботи студенток з формування акме-якостей (здоров'язберезувальні проєкти, творчі роботи акмеологічної спрямованості, популяризація ЗСЖ у соцмережах).

Як показав педагогічний експеримент, розроблена інформаційна система спрощує роботу викладача та орієнтує студентів на заняття, які позитивно впливають на розвиток рухових якостей в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах шляхом підбору орієнтовного комплексу теоретичних (лекційних) матеріалів та фізичних вправ для проведення навчально-тренувального процесу відповідно до конкретної спеціальності та фази ОМЦ.

*Контролюючий* компонент програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах містить:

– методи контролю, якими користується викладач для констатації досягнутого;

– критерії оцінки ефективності розробленої програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах.

Педагогічний контроль при навчанні руховим діям передбачає аналіз провідних показників, що мають тісний зв'язок з якістю виконання рухової дії [94; 259] та які представлено у розділі 2.

Функція контролю здійснюється на всіх етапах процесу навчання і виражається у своєчасному реагуванні викладача на допущені неточності рухів чи помилки у виконанні вправ через їх виправлення та повтор технічно правильного руху. З урахуванням висновків викладач вносить необхідні корективи в процес підготовки, підбирає необхідні технічні вправи, обговорює проблему з підопічними і вводить нові методичні установки та наочні орієнтири.

Для оцінки доцільності запровадження розробленої програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах проведено статистичне опрацювання результатів і відповідна їх інтерпретація, які подані у наступному пункті.

#### **4.2. Ефективність експериментальної програми розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах**

Після впровадження експериментальної програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах було проведено контроль показників тілобудови, рівня функціональної та загальної фізичної підготовленості, рівня фізичного здоров'я, рівня рухової активності, рівня фізичної працездатності, стану самопочуття у фази ОМЦ та психічного стану студенток педагогічних та юридичних (ПЮ), аграрних (А)

та економічних (Е) ЗВО експериментальних та контрольних груп. Усі вимірювання проводилися в постментсруальній фазі індивідуального циклу.

Для порівняння ефективності програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах та традиційної програми фізичного виховання у ЗВО проводився аналіз динаміки антропометричних показників студенток. Аналіз динаміки антропометричних показників студенток представлений у таблицях 4.2-4.4.

Таблиця 4.2

**Антропометричні показники студенток педагогічних та юридичних (ПЮ) ЗВО контрольної та експериментальної груп до та після експерименту**

Показник	Група	До експерименту $\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	Після експерименту $\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	P
Довжина тіла, см	КГ1	165,1±4,5	165,2±4,2	>0,05
	ЕГ1	165,8±3,7	165,9±4,0	>0,05
	P	>0,05	>0,05	
Маса тіла, кг	КГ1	61,2±3,2	60,9±3,7	>0,05
	ЕГ1	61,8±2,8	57,6±1,7	<0,05
	P	>0,05	<0,05	
Обвід грудей, см	КГ1	90,2±2,8	89,5±1,4	>0,05
	ЕГ1	89,3±3,1	86,8±1,6	<0,05
	P	>0,05	<0,05	
Обвід талії, см	КГ1	67,4±4,9	66,5±3,7	>0,05
	ЕГ1	66,2±3,5	64,3±3,6	<0,05
	P	>0,05	<0,05	
Обвід сідниць, см	КГ1	94,5±4,5	94,3±4,2	>0,05
	ЕГ1	94,8±3,5	91,6±2,8	<0,05
	P	>0,05	<0,05	
Обвід стегна, см	КГ1	58,5±4,0	58,0±3,2	>0,05
	ЕГ1	58,2±3,7	56,9±1,2	<0,05
	P	>0,05	<0,05	

Таблиця 4.3

**Антропометричні показники студенток аграрних (А) ЗВО контрольної та експериментальної груп до та після експерименту**

Показник	Група	До	Після	Р
		експерименту	експерименту	
		$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	
Довжина тіла, см	КГ2	164,9±4,1	165,0±4,8	>0,05
	ЕГ2	164,8±3,4	164,9±4,1	>0,05
	Р	>0,05	>0,05	
Маса тіла, кг	КГ2	63,1±3,8	61,9±3,2	>0,05
	ЕГ2	62,4±3,8	57,6±2,1	<0,05
	Р	>0,05	<0,05	
Обвід грудей, см	КГ2	90,4±2,8	89,7±1,4	>0,05
	ЕГ2	90,6±3,1	87,3±1,6	<0,05
	Р	>0,05	<0,05	
Обвід талії, см	КГ2	70,2±4,9	69,6±3,7	>0,05
	ЕГ2	70,8±3,5	68,2±3,6	<0,05
	Р	>0,05	<0,05	
Обвід сідниць, см	КГ2	97,1±4,5	96,6±4,2	>0,05
	ЕГ2	97,8±3,5	94,6±2,8	<0,05
	Р	>0,05	<0,05	
Обвід стегна, см	КГ2	59,5±4,0	59,0±3,2	>0,05
	ЕГ2	60,2±3,7	58,6±1,2	<0,05
	Р	>0,05	<0,05	

Таблиця 4.4

**Антропометричні показники студенток економічних (Е) ЗВО  
контрольної та експериментальної груп до та після експерименту**

Показник	Група	До	Після	Р
		експерименту	експерименту	
		$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	
Довжина тіла, см	КГЗ	166,1±2,1	166,2±4,3	>0,05
	ЕГЗ	165,8±1,9	165,9±4,1	>0,05
	Р	>0,05	>0,05	
Маса тіла, кг	КГЗ	60,1±3,1	58,9±4,6	>0,05
	ЕГЗ	59,4±3,5	56,6±4,2	<0,05
	Р	>0,05	<0,05	
Обвід грудей, см	КГЗ	88,2±3,8	87,7±4,4	>0,05
	ЕГЗ	87,9±3,4	85,3±3,6	<0,05
	Р	>0,05	<0,05	
Обвід талії, см	КГЗ	66,2±4,1	65,6±2,7	>0,05
	ЕГЗ	65,8±3,1	63,3±2,6	<0,05
	Р	>0,05	<0,05	
Обвід сідниць, см	КГЗ	94,3±4,8	94,1±4,2	>0,05
	ЕГЗ	93,8±3,6	91,0±4,8	<0,05
	Р	>0,05	<0,05	
Обвід стегна, см	КГЗ	57,5±4,2	57,0±3,8	>0,05
	ЕГЗ	57,2±3,4	55,9±3,2	<0,05
	Р	>0,05	<0,05	

Як бачимо, середнє значення маси тіла в контрольній групі студенток педагогічних та юридичних (ПЮ) ЗВО зменшилося на 0,3 кг ( $p > 0,05$ ). Зменшення обхватних розмірів грудей, талії, сідниць і стегна склали: 0,7 см ( $p > 0,05$ ), 0,9 см ( $p > 0,05$ ), 0,2 см ( $p > 0,05$ ), 0,5 см ( $p > 0,05$ ) відповідно.

Показник маси тіла в експериментальній групі студенток педагогічних та юридичних (ПЮ) ЗВО зменшився на 4,2 кг ( $p < 0,05$ ), обхват грудей зменшився на 2,5 см ( $p < 0,05$ ), талії на 1,9 см ( $p < 0,05$ ), сідниць на 3,2 см ( $p < 0,05$ ), стегна на 1,1 см ( $p < 0,05$ ).

Таким чином, антропометричні показники студенток педагогічних та юридичних (ПЮ) ЗВО, які протягом одного року займалися за традиційною програмою, мали позитивну динаміку, але не досягли статистично достовірних відмінностей. Про ефективність впливу розробленої програми на поліпшення антропометричних показників студенток педагогічних та юридичних (ПЮ) ЗВО свідчить статистично достовірні поліпшення показників, які досліджувалися в експериментальній групі.

Як бачимо, середнє значення маси тіла в контрольній групі студенток аграрних (А) ЗВО зменшилося на 1,2 кг ( $p > 0,05$ ). Зменшення обхватних розмірів грудей, талії, сідниць і стегна склали: 0,7 см ( $p > 0,05$ ), 0,6 см ( $p > 0,05$ ), 0,5 см ( $p > 0,05$ ), 0,5 см ( $p > 0,05$ ) відповідно. Показник маси тіла в експериментальній групі студенток аграрних (А) ЗВО зменшився на 4,8 кг ( $p < 0,05$ ), обхват грудей зменшився на 3,3 см ( $p < 0,05$ ), талії на 2,6 см ( $p < 0,05$ ), сідниць на 3,2 см ( $p < 0,05$ ), стегна на 1,6 см ( $p < 0,05$ ).

Таким чином, антропометричні показники студенток аграрних (А) ЗВО, які протягом одного року займалися за традиційною програмою, мали позитивну динаміку, але не досягли статистично достовірних відмінностей. Про ефективність впливу розробленої програми на поліпшення антропометричних показників студенток аграрних (А) ЗВО свідчить статистично достовірні поліпшення показників, які досліджувалися в експериментальній групі.

Як бачимо, середнє значення маси тіла в контрольній групі студенток економічних (Е) ЗВО зменшилося на 1,2 кг ( $p > 0,05$ ). Зменшення обхватних розмірів грудей, талії, сідниць і стегна склали: 0,5 см ( $p > 0,05$ ), 0,6 см ( $p > 0,05$ ), 0,2 см ( $p > 0,05$ ), 0,5 см ( $p > 0,05$ ) відповідно. Показник маси тіла в експериментальній групі студенток економічних (Е) ЗВО зменшився на 2,8 кг

( $p < 0,05$ ), обхват грудей зменшився на 2,6 см ( $p < 0,05$ ), талії на 2,5 см ( $p < 0,05$ ), сідниць на 2,8 см ( $p < 0,05$ ), стегна на 1,3 см ( $p < 0,05$ ).

Таким чином, антропометричні показники студенток економічних (Е) ЗВО, які протягом одного року займалися за традиційною програмою, мали позитивну динаміку, але не досягли статистично достовірних відмінностей. Про ефективність впливу розробленої програми на поліпшення антропометричних показників студенток економічних (Е) ЗВО свідчить статистично достовірні поліпшення показників, які досліджувалися в експериментальній групі.

Попередній візуальний аналіз даних таблиці 4.5-4.9 дозволив висунути припущення про нормальність розподілу середніх значень при використанні традиційної методики і розробленої методики, а також про більш високий рівень динаміки основних антропометричних показників експериментальної групи. Такий початковий статистичний опис є первинним підтвердженням ефективності розробленої методики. Для визначення статистичного критерію достовірності відмінностей між показниками контрольної та експериментальної груп досліджувалися нормальність розподілу середніх значень основних антропометричних показників та дисперсії обох вибірок. Оцінка нульової гіпотези проводилась за критерієм  $\chi^2$  Пірсона окремо для контрольної та експериментальної груп.

У результаті отримали, що з надійністю 95% можна вважати, що розподіл середніх значень основних антропометричних показників студенток обох груп не є нормальним, оскільки емпіричне значення критерію досить близьке до критичного. Розподіл у вказаних вибірках не є нормальним, але дисперсії вибірок рівні, тому для визначення достовірності відмінностей між показниками контрольної та експериментальної груп скористаємося критерієм Манна-Уїтні. При цьому критичне значення критерію Манна-Уїтні для заданої кількості елементів вибірок становить  $U_{кр} (25; 26) = 220$ ,  $U_{кр} (14; 15) = 59$ ,  $U_{кр} (12; 13) = 41$ . Відзначимо, що чим менше значення  $U_{емп}$  за табличне, тим більш істотні відмінності між рівнем ознаки в даних вибірках.

Отримали, що для розробленої нами методики на рівні значущості 0,05 приймаємо альтернативну гіпотезу про суттєву розбіжність між середніми значеннями основних антропометричних показників вибірок (табл. 4.5).

Таблиця 4.5

**Достовірність відмінностей між антропометричними показниками**

Показник	Достовірність відмінностей, $U_{emp}$		
	КГ1 та ЕГ1	КГ2 та ЕГ2	КГ3 та ЕГ3
Довжина тіла	238	74	58
Маса тіла	201	49	33
Обвід грудей	208	56	38
Обвід талії	202	54	36
Обвід сідниць	188	52	36
Обвід стегна	218	57	39

Це означає, що різницю в середніх значеннях основних антропометричних показників вибірок контрольних та експериментальних груп студенток різних ЗВО не можна пояснити лише випадковими причинами, а достовірність відмінностей у вибірках, які порівнювалися, складає 95%.

Розглянемо індивідуальні індекси маси тіла та товщину трьох шкірно-жирових складок студенток (табл. 4.6-4.8).

Розрахунки індексу маси тіла за рекомендацією ВООЗ дозволили визначити, що після експерименту в контрольній та експериментальній групах педагогічних та юридичних (ПЮ) ЗВО більшість студенток (92% та 99% відповідно) перебувають у категорії «норма».

Таблиця 4.6

**Індивідуальні індекси маси тіла та товщина трьох шкірно-жирових складок студенток педагогічних та юридичних (ПЮ) ЗВО контрольної та експериментальної груп до та після експерименту**

Характеристика	Група	Оцінка					
		нижче за норму		норма		вище за норму	
		до експ.	після експ.	до експ.	після експ.	до експ.	після експ.
Індекс маси тіла ВООЗ	КГ1	6%	3%	87%	92%	7%	5%
	ЕГ1	6%	1%	88%	99%	6%	-
Маса тіла за Душаніним С. А.	КГ1	0%	0%	14%	15%	86%	85%
	ЕГ1	0%	0%	14%	32%	86%	68%
Маса тіла за Купером Р.	КГ1	0%	0%	12%	15%	88%	85%
	ЕГ1	0%	0%	12%	34%	88%	66%
Товщина шкірно-жирових складок	КГ1	8%	5%	57%	60%	35%	35%
	ЕГ1	7%	2%	59%	68%	34%	30%

За індексом Р. Купера студентки цих спеціальностей експериментальної групи мали переваги після експерименту: в категорії «норма» у них 34%, в категорії «вище норми» 66%, а в контрольній групі у 15% студенток цих спеціальностей отриманий індекс маси тіла відповідав «нормі», «вище норми» – 85%. Безумовно, студентки експериментальної групи не показали ідеальної маси тіла. Однак, практично за всіма індексами маси тіла індивідуальні результати студенток експериментальної групи (ПЮ) кращі, ніж у студенток контрольної групи, а саме в експериментальній групі кількість студенток із індексом маси тіла в категорії «вище норми» менше, що вказує на відсутність зайвої маси тіла у більшості студенток

експериментальної групи. Інтегральним показником для вимірювання складу тіла є товщина шкірно-жирових складок. У студенток експериментальної групи даний показник кращий.

Таким чином, порівняльний аналіз індивідуальних показників складу тіла студенток контрольної та експериментальної груп цієї спеціальності (ПЮ) виявив відмінності на користь студенток, які займалися за експериментальною програмою. За індексами маси тіла та за сумою товщини трьох жирових складок до категорії «норма» відносяться 60% індивідуальних результатів в контрольній групі та 68% в експериментальній. У категорії «вище норми» визначилося 35% студенток контрольної групи і 30% студенток експериментальної групи.

Таблиця 4.7

**Індивідуальні індекси маси тіла та товщина трьох шкірно-жирових складок студенток аграрних (А) ЗВО контрольної та експериментальної груп до та після експерименту**

Характеристика	Група	Оцінка					
		нижче за норму		норма		вище за норму	
		до експ.	після експ.	до експ.	після експ.	до експ.	після експ.
Індекс маси тіла ВООЗ	КГ1	4%	3%	87%	93%	9%	4%
	ЕГ1	4%	2%	88%	97%	8%	1%
Маса тіла за Душаніним С. А.	КГ1	0%	0%	14%	14%	86%	86%
	ЕГ1	0%	0%	13%	31%	87%	69%
Маса тіла за Купером Р.	КГ1	0%	0%	12%	13%	88%	87%
	ЕГ1	0%	0%	12%	31%	88%	69%
Товщина шкірно-жирових складок	КГ1	8%	6%	54%	58%	38%	36%
	ЕГ1	7%	3%	55%	65%	38%	32%

Таблиця 4.8

**Індивідуальні індекси маси тіла та товщина трьох шкірно-жирових складок студенток економічних (Е) ЗВО контрольної та експериментальної груп до та після експерименту**

Характеристика	Група	Оцінка					
		нижче за норму		норма		вище за норму	
		до експ.	після експ.	до експ.	після експ.	до експ.	після експ.
Індекс маси тіла ВООЗ	КГ1	2%	3%	93%	93%	5%	4%
	ЕГ1	2%	2%	92%	97%	6%	1%
Маса тіла за Душаніним С. А.	КГ1	0%	0%	16%	18%	84%	82%
	ЕГ1	0%	0%	15%	35%	85%	65%
Маса тіла за Купером Р.	КГ1	0%	0%	14%	16%	86%	84%
	ЕГ1	0%	0%	14%	38%	86%	62%
Товщина шкірно-жирових складок	КГ1	20%	20%	48%	51%	32%	29%
	ЕГ1	20%	21%	46%	68%	34%	11%

Розрахунки індексу маси тіла за рекомендацією ВООЗ дозволили визначити, що після експерименту в контрольній та експериментальній групах аграрних (А) ЗВО більшість студенток (93% та 97% відповідно) перебувають у категорії «норма». За індексом Р. Купера студентки цих спеціальностей експериментальної групи мали переваги після експерименту: в категорії «норма» у них 31%, в категорії «вище норми» 69%, а в контрольній групі у 14% студенток цих спеціальностей отриманий індекс маси тіла відповідав «нормі», «вище норми» – 86%. Безумовно, студентки експериментальної групи не показали ідеальної маси тіла. Однак, практично за всіма індексами маси тіла індивідуальні результати студенток

експериментальної групи (А) кращі, ніж у студенток контрольної групи, а саме в експериментальній групі кількість студенток із індексом маси тіла в категорії «вище норми» менше, що вказує на відсутність зайвої маси тіла у більшості студенток експериментальної групи. Інтегральним показником для вимірювання складу тіла є товщина шкірно-жирових складок. У студенток експериментальної групи даний показник кращий.

Таким чином, порівняльний аналіз індивідуальних показників складу тіла студенток контрольної та експериментальної груп цієї спеціальності (А) виявив відмінності на користь студенток, які займалися за експериментальною програмою. За індексами маси тіла та за сумою товщини трьох жирових складок до категорії «норма» відносяться 58% індивідуальних результатів в контрольній групі та 65% в експериментальній. У категорії «вище норми» визначилося 36% студенток контрольної групи і 32% студенток експериментальної групи.

Розрахунки індексу маси тіла за рекомендацією ВООЗ дозволили визначити, що після експерименту в контрольній та експериментальній групах економічних (Е) ЗВО більшість студенток (93% та 97% відповідно) перебувають у категорії «норма». За індексом Р. Купера студентки цих спеціальностей експериментальної групи мали переваги після експерименту: в категорії «норма» у них 35%, в категорії «вище норми» 65%, а в контрольній групі у 18% студенток цих спеціальностей отриманий індекс маси тіла відповідав «нормі», «вище норми» – 82%. Безумовно, студентки експериментальної групи не показали ідеальної маси тіла. Однак, практично за всіма індексами маси тіла індивідуальні результати студенток експериментальної групи (Е) кращі, ніж у студенток контрольної групи, а саме в експериментальній групі кількість студенток із індексом маси тіла в категорії «вище норми» менше, що вказує на відсутність зайвої маси тіла у більшості студенток експериментальної групи. Інтегральним показником для вимірювання складу тіла є товщина шкірно-жирових складок. У студенток експериментальної групи даний показник кращий.

Таким чином, порівняльний аналіз індивідуальних показників складу тіла студенток контрольної та експериментальної груп цієї спеціальності (Е) виявив відмінності на користь студенток, які займалися за експериментальною програмою. За індексами маси тіла та за сумою товщини трьох жирових складок до категорії «норма» відносяться 51% індивідуальних результатів в контрольній групі та 68% в експериментальній. У категорії «вище норми» визначилося 29% студенток контрольної групи і 11% студенток експериментальної групи.

Такий початковий статистичний опис є первинним підтвердженням ефективності розробленої методики. Для визначення достовірності відмінностей між показниками контрольної та експериментальної груп скористаємося критерієм Манна-Уїтні. При цьому критичне значення критерію Манна-Уїтні для заданої кількості елементів вибірок становить  $U_{кр} (25; 26) = 220$ ,  $U_{кр} (14; 15) = 59$ ,  $U_{кр} (12; 13) = 41$ . Відзначимо, що чим менше значення  $U_{емп}$  за табличне, тим більш істотні відмінності між рівнем ознаки в даних вибірках. Отримали, що для розробленої нами методики на рівні значущості 0,05 приймаємо альтернативну гіпотезу про суттєву розбіжність між середніми значеннями основних індивідуальних показників складу тіла студенток контрольної та експериментальної груп (табл. 4.9).

Таблиця 4.9

**Достовірність відмінностей  
між індивідуальними показниками складу тіла**

Показник	Достовірність відмінностей, $U_{емп}$		
	КГ1 та ЕГ1	КГ2 та ЕГ2	КГ3 та ЕГ3
Індекс маси тіла ВООЗ	<b>208</b>	<b>54</b>	<b>38</b>
Маса тіла за Душанінім С. А.	<b>215</b>	<b>59</b>	<b>36</b>
Маса тіла за Купером Р.	<b>212</b>	<b>54</b>	<b>32</b>
Товщина шкірно-жирових складок	<b>198</b>	<b>54</b>	<b>33</b>

Це означає, що різницю в середніх значеннях основних індивідуальних показників складу тіла студенток контрольних та експериментальних груп

різних ЗВО не можна пояснити лише випадковими причинами, а достовірність відмінностей у вибірках, які порівнювалися, складає 95%.

Наступним етапом у дослідженні було визначення функціональних показників студенток різних груп (табл. 4.10-4.12).

Таблиця 4.10

**Рівень функціональної підготовленості студенток педагогічних та юридичних (ПЮ) ЗВО контрольної та експериментальної груп до та після експерименту**

Характеристика	Група	До експерименту		Після експерименту		P
		$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	Оцінка	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	Оцінка	
ЧСС у спокої, уд·хв <sup>-1</sup>	КГ1	78,1±5,3	задовільно	76,5±4,7	задовільно	>0,05
	ЕГ1	78,9±6,5	задовільно	69,9±7,2	добре	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
АТсист, мм рт ст.	КГ1	117,5±10,2	оптимальний	116,3±8,4	оптимальний	>0,05
	ЕГ1	116,8±11,8	оптимальний	115,7±9,5	оптимальний	>0,05
	P	>0,05		>0,05		
АТдіаст, мм рт ст.	КГ1	75,6±8,2	оптимальний	74,1±5,7	оптимальний	>0,05
	ЕГ1	74,3±6,3	оптимальний	73,2±5,3	оптимальний	>0,05
	P	>0,05		>0,05		
ЖЄЛ, мл	КГ1	2905,6±354,5	нормальна	3151,77±269,8	нормальна	<0,05
	ЕГ1	2945,1±365,5	нормальна	3280±272,3	вище норми	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
Проба Штанге, с	КГ1	44,1±8,2	задовільно	46,2±6,9	задовільно	>0,05
	ЕГ1	42,5±8,1	задовільно	50,7±5,8	добре	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
Проба Генча, с	КГ1	25,5±4,1	незадовільно	28,1±3,5	незадовільно	>0,05
	ЕГ1	24,2±3,7	незадовільно	29,7±4,2	незадовільно	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
МСК, мл/хв/кг	КГ1	34,9±2,2	середнє	37,4±2,8	високе	>0,05
	ЕГ1	34,5±2,6	середнє	40,3±1,2	високе	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30с, с	КГ1	126,1±8,7	нижче середнього	101,6±7,6	середній	<0,05
	ЕГ1	123,5±8,5	нижче середнього	87,9±6,3	вище середнього	<0,05
	P	>0,05		<0,05		

Таблиця 4.11

**Рівень функціональної підготовленості студенток аграрних (А) ЗВО  
контрольної та експериментальної груп до та після експерименту**

Характеристика	Група	До експерименту		Після експерименту		P
		$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	Оцінка	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	Оцінка	
ЧСС у спокої, уд·хв <sup>-1</sup>	КГ2	80,3±6,7	задовільно	75,1±5,8	задовільно	>0,05
	ЕГ2	77,5±3,5	задовільно	66,8±5,2	добре	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
АТсист, мм рт ст.	КГ2	116,6±10,8	оптимальний	115,9±6,4	оптимальний	>0,05
	ЕГ2	118,5±7,5	оптимальний	116,4±7,2	оптимальний	>0,05
	P	>0,05		>0,05		
АТдіаст, мм рт ст.	КГ2	74,2±7,8	оптимальний	73,1±5,6	оптимальний	>0,05
	ЕГ2	77,3±6,4	оптимальний	76,9±4,1	оптимальний	>0,05
	P	>0,05		>0,05		
ЖЄЛ, мл	КГ2	3076,8±398,4	вище норми	3245,8±4,3	вище норми	<0,05
	ЕГ2	3205,1±246,8	вище норми	3398,4±2,5	вище норми	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
Проба Штанге, с	КГ2	44,7±8,5	задовільно	48,2±4,5	задовільно	<0,05
	ЕГ2	42,5±7,3	задовільно	50,1±5,4	добре	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
Проба Генча, с	КГ2	26,4±4,2	незадовільно	29,4±3,1	незадовільно	>0,05
	ЕГ2	25,7±4,2	незадовільно	32,4±2,5	незадовільно	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
МСК, мл/хв/кг	КГ2	34,4±2,1	середнє	36,9±8,3	високе	>0,05
	ЕГ2	34,8±3,4	середнє	40,5±3,8	високе	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30с, с	КГ2	126,1±8,6	нижче середнього	111,6±8,4	середній	<0,05
	ЕГ2	122,5±7,5	нижче середнього	87,1±6,2	вище середнього	<0,05
	P	>0,05		<0,05		

Таблиця 4.12

**Рівень функціональної підготовленості студенток економічних (Е) ЗВО  
контрольної та експериментальної груп до та після експерименту**

Характеристика	Група	До експерименту		Після експерименту		P
		$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	Оцінка	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	Оцінка	
ЧСС у спокої, уд·хв <sup>-1</sup>	КГЗ	76,4±5,6	задовільно	72,1±3,5	задовільно	>0,05
	ЕГЗ	73,4±7,4	задовільно	65,4±2,8	добре	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
АТсист, мм рт ст.	КГЗ	115,8±10,6	оптимальний	114,5±1,8	оптимальний	>0,05
	ЕГЗ	117,3±4,5	оптимальний	115,7±6,4	оптимальний	>0,05
	P	>0,05		>0,05		
АТдіаст, мм рт ст.	КГЗ	73,5±7,5	оптимальний	72,4±2,8	оптимальний	>0,05
	ЕГЗ	76,2±3,5	оптимальний	75,4±3,9	оптимальний	>0,05
	P	>0,05		>0,05		
ЖЄЛ, мл	КГЗ	2756,3±327,8	норма	2945,8±3,6	норма	<0,05
	ЕГЗ	2945,5±652,5	норма	3194,4±5,7	вище норми	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
Проба Штанге, с	КГЗ	42,3±7,9	задовільно	46,7±7,5	задовільно	<0,05
	ЕГЗ	40,4±5,4	задовільно	48,3±3,4	добре	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
Проба Генча, с	КГЗ	23,3±3,9	незадовільно	26,8±5,1	незадовільно	>0,05
	ЕГЗ	22,4±2,5	незадовільно	27,1±4,2	незадовільно	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
МСК, мл/хв/кг	КГЗ	32,4±1,8	середнє	35,1±5,6	високе	>0,05
	ЕГЗ	31,9±2,8	середнє	37,2±8,4	високе	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30с, с	КГЗ	147,2±18,9	нижче середнього	132±7,5	нижче середнього	<0,05
	ЕГЗ	143,4±2,8	нижче середнього	109,5±6,4	середній	<0,05
	P	>0,05		<0,05		

За усіма параметрами, що досліджувалися, в експериментальній групі студенток педагогічних та юридичних (ПЮ) ЗВО виявилася позитивна

динаміка. За п'ятьма параметрами з восьми повторна оцінка покращилася з переходом в нову категорію, окрім проби Генча та показників артеріального тиску. Результат часу відновлення ЧСС після 20 присідань покращився з переходом на дві категорії: від «нижче середньої» до «вище середньої». За переважною більшістю параметрів відбулися статистично достовірні відмінності, виняток склали показники артеріального тиску крові, які спочатку відповідали нормальній градації. Показники, які досліджувалися, у студенток контрольної групи педагогічних та юридичних (ПЮ) ЗВО теж мали позитивну динаміку, проте деякі параметри залишилися в колишній категорії оцінок у порівнянні з початковими даними і лише три середніх значення функціонального стану студенток контрольної групи покращилися до більш високої оцінки: від «нижче середньої» до «середньої» та від «середньої» до «доброї». Статистично достовірні відмінності у експериментальній групі студенток педагогічних та юридичних (ПЮ) ЗВО відбулися за усіма параметрами, крім показників артеріального тиску крові.

За усіма параметрами, що досліджувалися, в експериментальній групі студенток аграрних (А) ЗВО виявилася позитивна динаміка. За чотирма параметрами з восьми повторна оцінка покращилася з переходом в нову категорію, окрім проби Генча, показників ЖЄЛ та артеріального тиску крові. Результат часу відновлення ЧСС після 20 присідань покращився з переходом на дві категорії: від «нижче середньої» до «вище середньої». За переважною більшістю параметрів відбулися статистично достовірні відмінності, виняток склали показники артеріального тиску крові, які спочатку відповідали нормальній градації. Показники, які досліджувалися, у студенток контрольної групи аграрних (А) ЗВО теж мали позитивну динаміку, проте усі параметри залишилися в колишній категорії оцінок у порівнянні з початковими даними, окрім показників МСК та часу відновлення ЧСС після 20 присідань. Статистично достовірні відмінності у експериментальній групі студенток аграрних (А) ЗВО відбулися за усіма параметрами, крім показників артеріального тиску крові.

За усіма параметрами, що досліджувалися, в експериментальній групі студенток економічних (Е) ЗВО виявилася позитивна динаміка. За п'ятьма параметрами з восьми повторна оцінка покращилася з переходом в нову категорію, окрім проби Генча та показників артеріального тиску. За переважною більшістю параметрів відбулися статистично достовірні відмінності, виняток склали показники артеріального тиску крові, які спочатку відповідали нормальній градації. Показники, які досліджувалися, у студенток контрольної групи економічних (Е) ЗВО теж мали позитивну динаміку, проте деякі параметри залишилися в колишній категорії оцінок у порівнянні з початковими даними і лише одне середнє значення функціонального стану студенток контрольної групи покращилося до більш високої оцінки. Статистично достовірні відмінності у експериментальній групі студенток економічних (Е) ЗВО відбулися за усіма параметрами, крім показників артеріального тиску крові.

Такий початковий статистичний опис є первинним підтвердженням ефективності розробленої методики. Для визначення достовірності відмінностей між показниками контрольної та експериментальної груп скористаємося критерієм Манна-Уїтні. При цьому критичне значення критерію Манна-Уїтні для заданої кількості елементів вибірок становить  $U_{кр}(25; 26) = 220$ ,  $U_{кр}(14; 15) = 59$ ,  $U_{кр}(12; 13) = 41$ . Відзначимо, що чим менше значення  $U_{емп}$  за табличне, тим більш істотні відмінності між рівнем ознаки в даних вибірках. Отримали, що для розробленої нами методики на рівні значущості 0,05 приймаємо альтернативну гіпотезу про суттєву розбіжність між середніми значеннями основних функціональних показників студенток контрольної та експериментальної груп (табл. 4.13).

Це означає, що різницю в середніх значеннях основних функціональних показників студенток контрольних та експериментальних груп різних ЗВО не можна пояснити лише випадковими причинами, а достовірність відмінностей у вибірках, які порівнювалися, складає 95%.

Таблиця 4.13

## Достовірність відмінностей між функціональними показниками

Показник	Достовірність відмінностей, $U_{emp}$		
	КГ1 та ЕГ1	КГ2 та ЕГ2	КГ3 та ЕГ3
ЧСС у спокої	<b>215</b>	<b>49</b>	<b>36</b>
АТсист	<b>280</b>	<b>72</b>	<b>58</b>
АТдіаст	<b>276</b>	<b>78</b>	<b>62</b>
ЖЄЛ	<b>198</b>	<b>54</b>	<b>33</b>
Проба Штанге	<b>186</b>	<b>51</b>	<b>38</b>
Проба Генча	<b>201</b>	<b>46</b>	<b>29</b>
МСК	<b>214</b>	<b>43</b>	<b>25</b>
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30с	<b>203</b>	<b>54</b>	<b>37</b>

Наступним етапом у дослідженні було визначення загальної фізичної підготовленості студенток різних груп (табл. 4.14-4.16).

У студенток педагогічних та юридичних (ПЮ) ЗВО контрольної групи проявилася позитивна динаміка у рівні фізичної підготовленості. Оцінки за результатами повторного тестування за такими показниками покращилися на одну чи дві градації: від «задовільно» до «добре» човниковий біг 4×9 м, від «незадовільно» до «задовільно» стрибок у довжину з місця, від «незадовільно» до «добре» піднімання тулуба в сід за 1хв. з положення лежачи на спині, від «незадовільно» до «задовільно» згинання та розгинання рук в упорі лежачи та нахил вперед з положення сидячі та від «погано» до «незадовільно» тест «ловля падаючої лінійки».

Результат в бігу на 30 м та у пробі Ромберга покращився без переходу на більш високий рівень і залишився з оцінкою «добре» та «незадовільно» відповідно. Результати лише одного тесту відповідають статистичним

достовірним змінам при повторному тестуванні. У студенток педагогічних та юридичних (ПЮ) ЗВО експериментальної групи проявилася позитивна динаміка у рівні фізичної підготовленості.

Таблиця 4.14

**Рівень фізичної підготовленості студенток педагогічних та юридичних (ПЮ) ЗВО контрольної та експериментальної груп до та після експерименту**

Характеристика	Група	До експерименту		Після експерименту		P
		$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	Оцінка	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	Оцінка	
Біг на 30 м, с	КГ1	5,5±0,7	добре	5,4±0,5	добре	>0,05
	ЕГ1	5,4±0,62	добре	5,1±0,4	добре	>0,05
	P	>0,05		>0,05		
Човниковий біг 4×9 м, с	КГ1	11,4±1,5	задовільно	10,9±1,1	добре	>0,05
	ЕГ1	11,3±0,9	задовільно	10,5±0,8	добре	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
Стрибок у довжину з місця, см	КГ1	160,7±5,8	незадовільно	168,5±4,9	задовільно	>0,05
	ЕГ1	162, ±4,67	незадовільно	179,1±7,1	задовільно	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
Піднімання тулуба в сід за 1 хв з положення лежачи на спині, разів	КГ1	30,4±5,4	незадовільно	41,4±3,7	добре	<0,05
	ЕГ1	29,4±4,9	незадовільно	46,1±4,8	відмінно	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	КГ1	10,4±4,9	незадовільно	14,8±3,9	задовільно	>0,05
	ЕГ1	10,1±3,8	незадовільно	18,6±1,9	добре	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
Нахил вперед з положення сидячи, см	КГ1	11,1±3,8	незадовільно	15,7±1,3	задовільно	>0,05
	ЕГ1	11,5±3,1	незадовільно	18,3±1,5	добре	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
Рівновага (Проба Ромберга), с	КГ1	7,3±1,3	незадовільно	9,4±1,5	незадовільно	>0,05
	ЕГ1	7,7±1,4	незадовільно	11,2±1,4	незадовільно	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
Тест «ловля падаючої лінійки», см	КГ1	28,6±3,5	погано	22,4±3,2	незадовільно	>0,05
	ЕГ1	28,0±3,7	погано	22,1±3,5	незадовільно	>0,05
	P	>0,05		>0,05		

Таблиця 4.15

**Рівень фізичної підготовленості студенток аграрних (А) ЗВО  
контрольної та експериментальної груп до та після експерименту**

Характеристика	Група	До експерименту		Після експерименту		P
		$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	Оцінка	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	Оцінка	
Біг на 30 м, с	КГ2	5,6±0,7	задовільно	5,4±0,5	добре	>0,05
	ЕГ2	5,5±0,6	задовільно	5,2±0,4	добре	>0,05
	P	>0,05		>0,05		
Човниковий біг 4×9 м, с	КГ2	11,3±1,5	незадовільно	10,9±1,8	задовільно	>0,05
	ЕГ2	11,3±0,8	незадовільно	10,7±0,9	добре	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
Стрибок у довжину з місця, см	КГ2	154,7±6,2	погано	164,4±6,4	погано	>0,05
	ЕГ2	157,6±4,6	погано	174,5±7,1	незадовільно	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
Піднімання тулуба в сід за 1 хв з положення лежачи на спині, разів	КГ2	27,7±5,4	погано	38,1±3,8	задовільно	<0,05
	ЕГ2	28,5±4,8	погано	45,6±3,2	добре	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	КГ2	11,1±3,8	незадовільно	15,8±3,8	задовільно	>0,05
	ЕГ2	10,9±3,7	незадовільно	17,4±2,7	задовільно	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
Нахил вперед з положення сидячи, см	КГ2	13,3±3,7	задовільно	17,1±3,4	добре	>0,05
	ЕГ2	13,9±3,4	задовільно	20,5±3,7	відмінно	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
Рівновага (Проба Ромберга), с	КГ2	5,8±1,7	незадовільно	7,4±1,5	незадовільно	>0,05
	ЕГ2	6,3±1,4	незадовільно	4,6±1,9	незадовільно	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
Тест «ловля падаючої лінійки», см	КГ2	29,2±2,9	погано	23,5±3,4	незадовільно	>0,05
	ЕГ2	29,4±3,1	погано	23,1±2,9	незадовільно	>0,05
	P	>0,05		>0,05		

Оцінки за результатами повторного тестування за такими показниками покращились на одну градацію та досягли рівня: «добре» результати човникового бігу 4×9 м, рівня «задовільно» стрибок у довжину з місця, «незадовільно» тест «ловля падаючої лінійки», на дві градації та досягли рівня: «добре» результати згинання та розгинання рук в упорі лежачи, нахил вперед з положення сидячі, рівня «відмінно» піднімання тулуба в сід за 1хв. з положення лежачи на спині.

Таблиця 4.16

**Рівень фізичної підготовленості студенток економічних (Е) ЗВО  
контрольної та експериментальної груп до та після експерименту**

Характеристика	Група	До експерименту		Після експерименту		P
		$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	Оцінка	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	Оцінка	
Біг на 30 м, с	КГЗ	6,8±0,8	погано	6,1±0,5	погано	>0,05
	ЕГЗ	6,6±0,6	погано	5,8±0,3	незадовільно	>0,05
	P	>0,05		>0,05		
Човниковий біг 4×9 м, с	КГЗ	11,8±0,8	погано	11,4±1,1	незадовільно	>0,05
	ЕГЗ	11,7±0,8	погано	11,0±0,5	задовільно	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
Стрибок у довжину з місця, см	КГЗ	146,1±7,2	погано	156,4±6,1	погано	>0,05
	ЕГЗ	150,3±4,5	погано	177,2±7,8	незадовільно	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
Піднімання тулуба в сід за 1 хв з положення лежачи на спині, разів	КГЗ	31,8±5,4	незадовільно	42,4±3,2	добре	<0,05
	ЕГЗ	32,6±4,8	незадовільно	51,1±3,1	відмінно	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	КГЗ	9,4±2,9	незадовільно	12,2±3,7	незадовільно	>0,05
	ЕГЗ	9,8±3,7	незадовільно	16,6±2,5	задовільно	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
Нахил вперед з положення сидячи, см	КГЗ	12,2±3,5	незадовільно	15,5±2,6	задовільно	>0,05
	ЕГЗ	12,6±2,1	незадовільно	18,6±1,9	добре	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
Рівновага (Проба Ромберга), с	КГЗ	6,7±1,4	незадовільно	8,3±1,5	незадовільно	>0,05
	ЕГЗ	7,1±1,3	незадовільно	11,4±1,4	незадовільно	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
Тест «ловля падаючої лінійки», см	КГЗ	29,2±2,9	погано	24,6±3,4	погано	>0,05
	ЕГЗ	28,9±3,1	погано	23,7±2,7	незадовільно	>0,05
	P	>0,05		>0,05		

Оцінка залишилася на колишньому рівні в тестах біг на 30 м та у пробі Ромберга. За шістьма тестами з восьми виявилися статистичні достовірні відмінності. Необхідно відзначити, що на початку експерименту оцінки за показниками фізичної підготовленості в обох групах повністю збігалися, а після впровадження експериментальної методики в експериментальній групі за шістьма показниками відбулися статистично достовірні відмінності.

У студенток аграрних (А) ЗВО контрольної групи проявилася позитивна динаміка у рівні фізичної підготовленості. Оцінки за результатами повторного тестування за такими показниками покращилися на одну чи дві градації: від «задовільно» до «добре» біг на 30 м, від «незадовільно» до «задовільно» човниковий біг 4×9 м, від «погано» до «задовільно» піднімання тулуба в сід за 1хв. з положення лежачи на спині, від «незадовільно» до «задовільно» згинання та розгинання рук в упорі лежачи, від «задовільно» до «добре» нахил вперед з положення сидячі та від «погано» до «незадовільно» тест «ловля падаючої лінійки». Результат у пробі Ромберга покращився без переходу на більш високий рівень і залишився з оцінкою «незадовільно». Результати лише одного тесту відповідають статистичним достовірним змінам при повторному тестуванні.

У студенток аграрних (А) ЗВО експериментальної групи проявилася позитивна динаміка у рівні фізичної підготовленості. Оцінки за результатами повторного тестування за такими показниками покращились на одну градацію та досягли рівня: «добре» біг на 30 м, «незадовільно» стрибок у довжину з місця, «задовільно» результати згинання та розгинання рук в упорі лежачи, «незадовільно» тест «ловля падаючої лінійки», на дві градації та досягли рівня: «добре» результати човникового бігу 4×9 м та піднімання тулуба в сід за 1хв. з положення лежачи на спині, «відмінно» нахил вперед з положення сидячі. Оцінка залишилася на колишньому рівні у пробі Ромберга. За шістьма тестами з восьми виявилися статистичні достовірні відмінності. Необхідно відзначити, що на початку експерименту оцінки за показниками фізичної підготовленості в обох групах повністю збігалися, а після впровадження експериментальної методики в експериментальній групі за шістьма показниками відбулися статистично достовірні відмінності.

У студенток економічних (Е) ЗВО контрольної групи проявилася позитивна динаміка у рівні фізичної підготовленості. Оцінки за результатами повторного тестування за такими показниками покращилися на одну градацію: до рівня «незадовільно» човниковий біг 4×9 м, «задовільно» нахил

вперед з положення сидячі, на дві градації до рівня «добре» піднімання тулуба в сід за 1хв. з положення лежачи на спині. Результат у бігу на 30 м, стрибку у довжину з місця, згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи, пробі Ромберга та тесті «ловля падаючої лінійки» покращився без переходу на більш високий рівень. Результати лише одного тесту відповідають статистичним достовірним змінам при повторному тестуванні.

У студенток економічних (Е) ЗВО експериментальної групи проявилася позитивна динаміка у рівні фізичної підготовленості. Оцінки за результатами повторного тестування за такими показниками покращились на одну градацію та досягли рівня: «незадовільно» біг на 30 м, стрибок у довжину з місця, тест «ловля падаючої лінійки», «задовільно» згинання та розгинання рук в упорі лежачи, на дві градації та досягли рівня: «задовільно» човниковий біг 4×9 м, «добре» нахил вперед з положення сидячі, на три градації та досягли рівня «відмінно» результати піднімання тулуба в сід за 1хв. з положення лежачи на спині.

Оцінка залишилася на колишньому рівні у пробі Ромберга. За шістьма тестами з восьми виявилися статистичні достовірні відмінності. Необхідно відзначити, що на початку експерименту оцінки за показниками фізичної підготовленості в обох групах повністю збігалися, а після впровадження експериментальної методики в експериментальній групі за шістьма показниками відбулися статистично достовірні відмінності. Отримали, що для розробленої нами методики на рівні значущості 0,05 приймаємо альтернативну гіпотезу про суттєву розбіжність між середніми значеннями основних показників рівня фізичної підготовленості студенток контрольної та експериментальної груп. Це означає, що різницю в середніх значеннях основних показників рівня фізичної підготовленості студенток контрольних та експериментальних груп різних ЗВО не можна пояснити лише випадковими причинами, а достовірність відмінностей у вибірках, які порівнювалися, складає 95%.

Наступним етапом у дослідженні було визначення рівня фізичного здоров'я студенток ЗВО різних спеціальностей за методикою Г. Апанасенка (табл. 4.17).

Визначилося, що співвідношення маси тіла до довжини тіла та показник «подвійного добутку» у спокої в контрольних групах залишилися на середньому рівні, як і до експерименту. Співвідношення життєвої ємності легень до маси тіла, силовий показник та час відновлення ЧСС після стандартного навантаження покращилися від «нижче середнього» рівня до «середнього». За підсумковою оцінкою у студенток контрольних груп відбулися зміни рівня фізичного здоров'я від «низького» до «нижче середнього». Визначилося, що показник відношення маси тіла до довжини тіла в експериментальних групах покращився від «середнього» рівня до «високого». Відношення життєвої ємності легень до маси тіла та показник «подвійного добутку» у спокої покращилися від «середнього» до «вище середнього» рівнів. Силовий показник і час відновлення ЧСС після стандартного навантаження покращилися з переходом на два рівні: від «нижче середнього», до «середнього» і до «вище середнього» рівня. За підсумками у студенток експериментальної групи відбулися поліпшення у фізичному здоров'ї з переходом на три рівні: від «низького», «нижче середнього», «середнього» до «вище середнього» рівня. Таким чином, порівняльний аналіз динаміки рівня фізичного здоров'я студенток контрольних та експериментальних груп, який визначався за методикою Г. Апанасенка, виявив суттєві переваги у поліпшенні фізичного здоров'я у студенток експериментальних груп усіх ЗВО. На початку експерименту в обох групах фізичне здоров'я студенток було однаковим на низькому рівні. Під впливом спланованих тренувань у студенток експериментальних груп підсумкова оцінка фізичного здоров'я покращилася до рівня «вище середнього», а в контрольних групах підсумкова оцінка фізичного здоров'я студенток відповідає рівню «нижче середнього».

Таблиця 4.17

**Рівень фізичної підготовленості студенток контрольних та експериментальних груп до та після експерименту**

Тест	Група	Результати, $\bar{x}$					
		КГ1	ЕГ1	КГ2	ЕГ2	КГ3	ЕГ3
Маса тіла/довжина тіла	до експер.	23,4	24,3	25,1	23,8	22,5	24,4
	після експер.	22,6	21,8	24,3	20,2	21,7	21,6
ДМК/маса тіла	до експер.	47,8	46,7	42,1	43,4	45,8	44,9
	після експер.	52,4	55,3	48,8	50,1	50,6	52,3
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с	до експер.	128,2	126,7	121,9	120,3	125,3	124,8
	після експер.	113,4	88,3	118,5	86,5	116,1	87,1
ЖЄЛ/маса тіла	до експер.	43,4	45,1	45,2	45,8	44,8	45,2
	після експер.	46,2	54,6	47,4	52,6	47,1	55,2
(ЧСС*АТ <sub>с</sub> <sub>ист</sub> )/100	до експер.	91,3	91,2	90,8	91,8	91,4	91,1
	після експер.	87,6	81,5	86,1	80,3	87,5	79,9
Рівень фізичного здоров'я	до експер.	низький	низький	низький	низький	низький	низький
	після експер.	нижче середнього	вище середнього	нижче середнього	вище середнього	нижче середнього	вище середнього

Рівень фізичної активності студенток ЗВО різних спеціальностей представлений у таблиці 4.18.

Таблиця 4.18

**Рівень фізичної активності студенток контрольних та експериментальних груп до та після експерименту**

Група	Результати, $\bar{x}$					
	КГ1	ЕГ1	КГ2	ЕГ2	КГ3	ЕГ3
до експер.	низький	низький	низький	низький	низький	низький
після експер.	низький	середній	низький	середній	низький	середній

Як показують результати, переважна більшість студенток усіх груп до експерименту мали переважно низькі показники рівня фізичної активності. У студенток контрольних груп цей стан не змінився, а студентки експериментальної групи показали середній рівень фізичної активності. Для визначення достовірності відмінностей між показниками контрольних та експериментальних груп скористаємося критерієм Манна-Уїтні. При цьому критичне значення критерію Манна-Уїтні для заданої кількості елементів вибірок становить  $U_{кр} (25; 26) = 220$ ,  $U_{кр} (14; 15) = 59$ ,  $U_{кр} (12; 13) = 41$ . Відзначимо, що чим менше значення  $U_{емп}$  за табличне, тим більш істотні відмінності між рівнем ознаки в даних вибірках. Отримали, що для розробленої нами методики на рівні значущості 0,05 приймаємо альтернативну гіпотезу про суттєву розбіжність між середніми значеннями показників фізичної активності студенток контрольної та експериментальної груп (табл. 4.19).

Таблиця 4.19

**Достовірність відмінностей між рівнем фізичної активності**

Експеримент	Достовірність відмінностей, $U_{емп}$		
	КГ1 та ЕГ1	КГ2 та ЕГ2	КГ3 та ЕГ3
До	<b>286</b>	<b>124</b>	<b>78</b>
Після	<b>185</b>	<b>54</b>	<b>37</b>

Це означає, що різницю в середніх значеннях показників фізичної активності студенток контрольних та експериментальних груп різних ЗВО не можна пояснити лише випадковими причинами, а достовірність відмінностей у вибірках, які порівнювалися, складає 95%.

Наступним етапом у дослідженні було визначення фізичної роботоздатності студенток ЗВО різних спеціальностей за тестом PWC<sup>170</sup> (табл. 4.20).

Таблиця 4.20

**Рівень фізичної роботоздатності студенток контрольних та експериментальних груп до та після експерименту**

Група	Оцінка		$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$		P
	до експер.	після експер.	до експер.	після експер.	
<b>ЕГ1</b>	нижча за середню	вища за середню	546,2±53,3	780±41,8	<b>&lt;0,05</b>
<b>КГ1</b>	нижча за середню	нижча за середню	544,1±58,2	558,6±47,6	
<b>ЕГ2</b>	середня	вища за середню	607,9±59,4	810±62,4	<b>&lt;0,05</b>
<b>КГ2</b>	середня	середня	609,1±60,0	625,3±52,8	
<b>ЕГ3</b>	нижча за середню	середня	510,5±46,9	612,8±61,8	<b>&lt;0,05</b>
<b>КГ3</b>	нижча за середню	нижча за середню	514,7±38,2	571,6±58,7	

Як показують отримані результати визначення фізичної роботоздатності студенток ЗВО різних спеціальностей на початку

експерименту, середній рівень цього показника мають студентки аграрних спеціальностей, а студентки інших спеціальностей мають нижчий середнього рівень фізичної роботоздатності. Статистичний аналіз порівняльних результатів студенток ЗВО, які навчаються за різними спеціальностями, після експерименту виявив достовірні відмінності у показниках фізичної роботоздатності ( $p < 0,05$ ).

У таблицях 4.21-4.23 представлені середні результати за параметрами оцінки рівня задоволенням якістю життя та за сумарною шкалою «індекс якості життя» студенток ЗВО різних спеціальностей після експерименту.

Зміни за шкалою «Робота» та «Особисті досягнення і прагнення» становлять у контрольній групі студенток педагогічних та юридичних (ПЮ) ЗВО становлять +3,8 бали та +3,3 бали відповідно, а в експериментальній групі ці зміни є більшими і становлять +6,9 балів та +9,4 бали відповідно. Показник «Здоров'я» збільшився в контрольній групі на 3 бали а в експериментальній групі збільшився на 17,5 бали. Істотно в експериментальній групі покращилися показники за шкалою «Спілкування з друзями» та «Підтримка»: на 10,4 бали та 7,9 бали відповідно, а в контрольній групі на 3,6 бали та 4,3 бали відповідно. За шкалою «Оптимістичність» показник в контрольній групі збільшився на 4,1 бали, а в експериментальній групі збільшився на 11 балів. Аналогічні зміни на +3,6 бали спостерігаємо в контрольній групі й за показником «Напруженість», натомість у експериментальній групі цей показник майже не зріс – на + 2,6 бали. За показником «Самоконтроль» в контрольній групі зміни становлять + 4,5 бали, а в експериментальній групі зміни становлять +8,1 бали. За показником «Негативні емоції» в контрольній групі зміни становлять + 3,7 бали, а в експериментальній групі зміни несуттєві і становлять + 1,1 бали. У контрольній групі такі негативні фактори життя, як напруженість і негативні емоції, проявляються більшою мірою, ніж в експериментальній.

Таблиця 4.21

**Показники рівня «Оцінки задоволення якістю життя» студенток педагогічних та юридичних (ПЮ) ЗВО контрольної та експериментальної груп до та після експерименту**

Характеристика	Група	До експерименту	Після експерименту	P
		$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	
Робота (кар'єра)	КГ1	21,0±1,3	24,8±1,1	>0,05
	ЕГ1	21,4±1,0	28,3±1,2	<0,05
	P	>0,05	<0,05	
Особисті досягнення і прагнення	КГ1	22,8±1,8	26,1±1,6	>0,05
	ЕГ1	21,8±1,7	31,2±1,2	<0,05
	P	>0,05	<0,05	
Здоров'я	КГ1	20,5±1,6	24,5±1,7	>0,05
	ЕГ1	20,1±0,9	37,6±0,8	<0,05
	P	>0,05	<0,05	
Спілкування з друзями (близькими)	КГ1	26,2±1,3	30,5±0,6	>0,05
	ЕГ1	26,3±1,9	36,7±0,7	<0,05
	P	>0,05	<0,05	
Підтримка	КГ1	25,9±1,2	29,5±0,6	>0,05
	ЕГ1	25,5±1,3	33,4±1,1	<0,05
	P	>0,05	<0,05	
Оптимістичність	КГ1	23,4±1,3	27,5±0,9	>0,05
	ЕГ1	23,5±1,3	34,5±1,5	<0,05
	P	>0,05	<0,05	
Напруженість	КГ1	23,9±1,4	27,5±1,2	>0,05
	ЕГ1	23,5±1,5	26,1±1,3	>0,05
	P	>0,05	>0,05	
Самоконтроль	КГ1	21,2±1,7	25,7±1,0	>0,05
	ЕГ1	21,5±1,8	29,6±1,6	<0,05
	P	>0,05	<0,05	
Негативні емоції	КГ1	22,2±1,3	25,9±1,2	>0,05
	ЕГ1	22,9±1,3	24,0±1,1	>0,05
	P	>0,05	>0,05	
Індекс якості життя	КГ1	24,7±1,8	27,3±1,9	>0,05
	ЕГ1	24,3±1,4	32,4±1,8	<0,05
	P	>0,05	<0,05	

Таблиця 4.22

**Показники рівня «Оцінки задоволення якістю життя» студенток  
аграрних (А) ЗВО КГ і ЕГ до та після експерименту**

Характеристика	Група	До експерименту	Після експерименту	P
		$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	
Робота (кар'єра)	КГ1	20,6±1,7	22,6±2,1	>0,05
	ЕГ1	21,1±1,3	29,1±2,2	<0,05
	P	>0,05	<0,05	
Особисті досягнення і прагнення	КГ1	21,7±1,2	24,9±1,4	>0,05
	ЕГ1	22,1±1,3	30,8±1,8	<0,05
	P	>0,05	<0,05	
Здоров'я	КГ1	22,3±2,6	25,5±2,7	>0,05
	ЕГ1	22,1±1,9	34,3±1,9	<0,05
	P	>0,05	<0,05	
Спілкування з друзями (близькими)	КГ1	23,9±2,3	28,5±1,6	>0,05
	ЕГ1	23,8±2,0	35,7±1,7	<0,05
	P	>0,05	<0,05	
Підтримка	КГ1	26,7±2,2	30,8±1,6	>0,05
	ЕГ1	25,9±1,8	34,7±1,5	<0,05
	P	>0,05	<0,05	
Оптимістичність	КГ1	22,8±2,7	26,5±1,9	>0,05
	ЕГ1	22,1±2,4	32,6±1,7	<0,05
	P	>0,05	<0,05	
Напруженість	КГ1	23,7±1,6	26,9±1,8	>0,05
	ЕГ1	23,1±1,1	25,3±1,4	>0,05
	P	>0,05	>0,05	
Самоконтроль	КГ1	20,3±1,1	23,7±1,4	>0,05
	ЕГ1	20,5±1,4	28,4±1,3	<0,05
	P	>0,05	<0,05	
Негативні емоції	КГ1	20,4±2,3	24,0±1,9	>0,05
	ЕГ1	21,1±2,3	23,6±1,8	>0,05
	P	>0,05	>0,05	
Індекс якості життя	КГ1	21,7±2,8	26,8±1,2	>0,05
	ЕГ1	21,4±2,4	33,7±1,4	<0,05
	P	>0,05	<0,05	

Таблиця 4.23

**Показники рівня «Оцінки задоволення якістю життя» студенток економічних (Е) ЗВО контрольної та експериментальної груп до та після експерименту**

Характеристика	Група	До експерименту	Після експерименту	P
		$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	
Робота (кар'єра)	КГ1	25,7±2,7	28,9±2,2	>0,05
	ЕГ1	26,1±2,3	32,4±2,8	<0,05
	P	>0,05	<0,05	
Особисті досягнення і прагнення	КГ1	25,2±1,8	28,8±1,7	>0,05
	ЕГ1	25,9±1,5	31,4±1,6	<0,05
	P	>0,05	<0,05	
Здоров'я	КГ1	21,6±1,6	26,4±1,7	>0,05
	ЕГ1	21,8±1,3	31,1±1,2	<0,05
	P	>0,05	<0,05	
Спілкування з друзями (близькими)	КГ1	24,3±1,3	28,5±1,4	>0,05
	ЕГ1	24,6±1,1	34,2±1,1	<0,05
	P	>0,05	<0,05	
Підтримка	КГ1	22,3±1,2	25,6±1,0	>0,05
	ЕГ1	21,9±2,8	27,3±1,7	<0,05
	P	>0,05	<0,05	
Оптимістичність	КГ1	23,1±1,7	25,9±1,2	>0,05
	ЕГ1	22,9±1,4	27,3±1,1	<0,05
	P	>0,05	<0,05	
Напруженість	КГ1	24,8±1,4	28,3±1,3	>0,05
	ЕГ1	24,9±1,3	26,5±1,2	>0,05
	P	>0,05	>0,05	
Самоконтроль	КГ1	25,1±1,7	28,3±1,7	>0,05
	ЕГ1	25,5±1,3	30,6±1,2	<0,05
	P	>0,05	<0,05	
Негативні емоції	КГ1	22,6±1,3	25,6±1,4	>0,05
	ЕГ1	22,1±1,1	24,9±1,1	>0,05
	P	>0,05	>0,05	
Індекс якості життя	КГ1	23,1±1,4	27,5±1,8	>0,05
	ЕГ1	23,2±1,8	30,4±1,5	<0,05
	P	>0,05	<0,05	

Отримані показники за сумарною шкалою «Індекс якості життя» мають статистично недостовірні збільшення в контрольній групі на 3,4 бали та статистично достовірні збільшення в експериментальній групі на 8,1 бали (при цьому  $U_{emp}(25; 26) = 198$ ). Це означає, що загальна оцінка задоволеності якістю життя в експериментальній групі істотно збільшилася.

Зміни за шкалою «Робота» та «Особисті досягнення і прагнення» становлять у контрольній групі студенток аграрних (А) ЗВО становлять +2,0 бали та +3,2 бали відповідно, а в експериментальній групі ці зміни є більшими і становлять +8 балів та +8,7 бали відповідно. Показник «Здоров'я» збільшився в контрольній групі на 3,2 бали, а в експериментальній групі збільшився на 12,2 бали. Істотно в експериментальній групі покращилися показники за шкалою «Спілкування з друзями» та «Підтримка»: на 11,9 бали та 8,8 бали відповідно, а в контрольній групі на 4,6 бали та 4,1 бали відповідно. За шкалою «Оптимістичність» показник в контрольній групі збільшився на 3,7 бали, а в експериментальній групі збільшився на 10,5 балів. Аналогічні зміни на + 3,2 бали спостерігаємо в контрольній групі й за показником «Напруженість», натомість у експериментальній групі цей показник майже не зріс – на + 2,2 бали. За показником «Самоконтроль» в контрольній групі зміни становлять + 3,4 бали, а в експериментальній групі зміни становлять + 7,9 бали. За показником «Негативні емоції» в контрольній групі зміни становлять + 3,6 бали, а в експериментальній групі зміни несуттєві і становлять + 2,5 бали.

У контрольній групі такі негативні фактори життя, як напруженість і негативні емоції, проявляються більшою мірою, ніж в експериментальній. Отримані показники за сумарною шкалою «Індекс якості життя» мають статистично недостовірні збільшення в контрольній групі на 5,1 бали та статистично достовірні збільшення в експериментальній групі на 12,3 бали (при цьому  $U_{emp}(14; 15) = 38$ ). Це означає, що загальна оцінка задоволеності якістю життя в експериментальній групі істотно збільшилася.

Зміни за шкалою «Робота» та «Особисті досягнення і прагнення» становлять у контрольній групі студенток економічних (Е) ЗВО становлять +3,2 бали та +3,6 бали відповідно, а в експериментальній групі ці зміни є більшими і становлять +6,3 балів та +5,5 бали відповідно. Показник «Здоров'я» збільшився в контрольній групі на 4,8 бали, а в експериментальній групі збільшився на 9,3 бали. В експериментальній групі покращилися показники за шкалою «Спілкування з друзями» та «Підтримка»: на 9,6 бали та 5,4 бали відповідно, а в контрольній групі на 4,2 бали та 3,3 бали відповідно. За шкалою «Оптимістичність» показник в контрольній групі збільшився на 2,8 бали, а в експериментальній групі збільшився на 5,4 бали. Аналогічні зміни на + 3,5 бали спостерігаємо в контрольній групі й за показником «Напруженість», натомість у експериментальній групі цей показник майже не зріс – на + 1,6 бали. За показником «Самоконтроль» в контрольній групі зміни становлять + 3,2 бали, а в експериментальній групі зміни становлять + 5,1 бали. За показником «Негативні емоції» в контрольній групі зміни становлять + 3,0 бали, а в експериментальній групі зміни несуттєві і становлять + 2,8 бали. У контрольній групі такі негативні фактори життя, як напруженість і негативні емоції, проявляються більшою мірою, ніж в експериментальній. Отримані показники за сумарною шкалою «Індекс якості життя» мають статистично недостовірні збільшення в контрольній групі на 4,4 бали та статистично достовірні збільшення в експериментальній групі на 7,2 бали (при цьому  $U_{емп} (12; 13) = 33$ ). Це означає, що загальна оцінка задоволеності якістю життя в експериментальній групі істотно збільшилася.

Таким чином, порівняльний аналіз отриманих результатів дозволяє стверджувати, що заняття за запропонованою нами програмою з урахуванням аксіологічних засад надають більш значний позитивний вплив на показники якості життя студенток різних спеціальностей, сприяють зростанню мотивації до регулярних занять фізичними вправами, формують у них стійку потребу у здоровому способі життя.

Дослідження динаміки домінуючого стану студенток представлено у таблиці 4.24.

Таблиця 4.24

**Динаміка середніх значень показників домінуючого стану студенток ЗВО контрольної та експериментальної груп до та після експерименту**

Показники	Динаміка середніх значень, $\bar{x}$					
	КГ1	ЕГ1	КГ2	ЕГ2	КГ3	ЕГ3
Активне ставлення до життєвої ситуації	+6,3	+11,0	+5,1	+8,2	+5,9	+9,1
<b>P</b>	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
Бадьорість	+5,1	+10,8	+4,8	+8,6	+5,2	+11,3
<b>P</b>	<0,05	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05
Тонус	+5,7	+11,1	+4,2	+9,8	+5,0	+10,2
<b>P</b>	<0,05	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05
Розкутість	+4,8	+9,3	+3,4	+7,2	+4,5	+8,9
<b>P</b>	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05
Спокій	+3,5	+7,5	+2,8	+6,4	+3,1	+6,5
<b>P</b>	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05
Стійкість	+3,1	+7,3	+2,4	+5,8	+2,6	+7,1
<b>P</b>	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05
Задоволеність життям в цілому	+4,1	+8,4	+3,6	+7,5	+3,8	+7,9
<b>P</b>	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05
Позитивний образ самого себе	+1,4	+4,7	+1,2	+4,1	+1,7	+4,5
<b>P</b>	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Аналіз динаміки показників домінуючого психічного стану виявив позитивний вплив занять в обох групах. Як видно з результатів,

представлених в табл.4.15, у контрольній групі відзначені незначні недостовірні зміни, за винятком шкал: «Активне-пасивне ставлення до життєвої ситуації» та «Тонус високий-низький». У студенток, які займалися за експериментальною програмою, спостерігалось істотне достовірне збільшення всіх показників, за винятком показника за шкалою «Позитивний-негативний образ самого себе». Студентки експериментальної групи демонструють більш активне ставлення до життєвих ситуацій. Це можна пояснити домінуючою установкою на активну рухову діяльність, на мобілізацію свого часу і можливостей, на активну життєву позицію. За шкалою «Бадьорість-смуток» студентки експериментальної групи частіше перебувають в бадьорому стані та демонструють його. Аналогічні зміни спостерігалися за шкалою «Розкутість-напруженість». У поведінці та діях студенток експериментальної групи менше напруженості та більше природності, розкутості, душевного спокою. Студенткам, які займалися за розробленою програмою, характерна більш висока активність, впевненість у власних силах, відчуття зібраності. Підвищений рівень прояву якості «Спокій-тривога» найчастіше викликає погіршення роботоздатності, координації рухів, стомлюваності, тобто тих чинників, які впливають на ефективність виконання фізичних вправ. У експериментальній групі цей показник змінився більш суттєво, ніж у контрольній. Важливим показником є стійкість емоційного тону, здатність людини тривалий час перебувати у піднесеному емоційному стані. В експериментальній групі цей показник збільшився більш суттєво, ніж у контрольній. Стійкий емоційний фон сприятливо діє на функції вегетативної нервової системи, серцево-судинної та дихальної систем. Оцінки, отримані за шкалою «Задоволеність-незадоволеність життям у цілому» в експериментальній групі істотно достовірно покращився, незначне поліпшення спостерігалось й у контрольній групі. Це найкраще демонструє благополуччя в житті та діяльності студенток, які займалися за експериментальною програмою. Показники за шкалою «Позитивний-негативний образ самого себе» в обох групах незначно

недостовірно покращився, отримані дані дають можливість свідчити тільки про тенденцію в змінах. Підводячи підсумок впливу занять за розробленою програмою на психоемоційну сферу студенток, можна констатувати, що подібна побудова занять викликає більш позитивні зміни в психіці, формує стійкий, бадьорий, активний стан, сприяє формуванню позитивних емоцій та забезпечує високу самооцінку студенток.

Таким чином, порівняльний аналіз отриманих даних дозволяє стверджувати, що побудова програми розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах має більш продуктивний вплив на показники морфофункціонального статусу та фізичної підготовленості студенток експериментальної групи. Це сприяло підвищенню їх психоемоційного стану та мотивації до регулярних занять фізичними вправами, що забезпечило формування ціннісного ставлення до здоров'я, формування відповідального ставлення до здорового способу життя, створення умов для повноцінного фізичного та духовного розвитку, самоосвіти та подальшого фізичного самовдосконалення, тобто цілеспрямований рух до професійного й особистісного акме.

#### **Висновки до розділу 4**

Концептуальними для програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах є принципи фізичного виховання, які є вихідними положеннями для змісту, організації та проведення процесу оздоровлення населення з використанням засобів фізичної культури. Методологічною основою розробки програми стали фундаментальні роботи провідних фахівців в галузі основ теорії та методики фізичного виховання, основ теорії і методики професійно-прикладної фізичної підготовки, біомеханіки спорту, основ навчання руховим діям, використання ІТ в спортивній підготовці.

Програма розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах містить чотири

структурних компоненти: 1) цільовий компонент, в якому визначається мета та завдання діяльності викладача з фізичного виховання у ЗВО різних профілів; 2) базовий компонент, де визначаються шляхи врахування акмеологічних засад розвитку рухових якостей студенток ЗВО різних профілів в умовах професійної підготовки; 3) методичний компонент, де визначаються форми, методи та засоби фізичного виховання, що дозволять викладачу розвивати рухові якості студенток ЗВО в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах; 4) контролюючий компонент, який відображає методи контролю, а також критерії оцінки ефективності розробленої програми розвитку рухових якостей студенток ЗВО різних профілів в умовах професійної підготовки.

Програма розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах сприяла поліпшенню антропометричних показників студенток. За індексами маси і складу тіла в експериментальних групах відповідають нормі 60% студенток, в контрольних – 48%. Показник маси тіла в експериментальних групах зменшився у середньому на 3 кг ( $p < 0,05$ ). Позитивна динаміка функціональних показників студенток спостерігалася в експериментальних і контрольних групах. Статистично достовірні зміни в експериментальних групах відбулися за такими показниками: ЧСС у спокої,  $\text{уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ ; ЖЄЛ; пробі Штанге; пробі Генча;  $\text{PWC}^{170}$ ,  $\text{кгм} \cdot \text{хв}^{-1}$ ; МПК,  $\text{мл/хв/кг}$ ; час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с ( $p < 0,05$ ). Проведений аналіз за експрес-оцінкою Г.Л. Апанасенка виявив, що у студенток експериментальних груп підсумкова оцінка фізичного здоров'я покращилася від «низького рівня» до рівня «вище середнього», у контрольних групах підсумкова оцінка фізичного здоров'я студенток змінилася від «низького рівня» до «нижче середнього». Проведений аналіз рівня фізичної підготовленості показав, що в експериментальних групах показники мали статистично достовірні відмінності ( $p < 0,05$ ). Відповідно до оцінки рівня фізичної підготовленості населення України в експериментальних групах два результати покращилися

на три рівні, три результати – на два рівня і чотири результати – на один рівень. У контрольних групах вісім показників підвищилися на один рівень, один результат покращився на два рівня. Динаміка показників рівня задоволеності якістю життя за методикою Н.Е. Водопьянкової мала позитивні зміни в усіх групах студенток. За сумарною шкалою «Індекс якості життя» в експериментальній групі результат покращився на 7,5 балів ( $p < 0,05$ ), у контрольних групах на 4,06 бали ( $p > 0,05$ ). Порівняльний аналіз показників домінуючого психічного стану за методикою Л.В.Кулікова в КГ та ЕГ студенток дозволив стверджувати, що студентки експериментальних груп мали суттєві позитивні зміни ( $p < 0,05$ ), у контрольних групах відзначені недостовірні зміни ( $p > 0,05$ ) за винятком шкал: «Активне-пасивне ставлення до життєвої ситуації» і «Тонус високий-низький» ( $p < 0,05$ ).

Основні результати дослідження, що подані в 4 розділі, опубліковано в наукових працях [225; 230; 231; 232; 235; 236; 237; 240; 241].

## РОЗДІЛ 5

### АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Проблема дефіциту рухової активності жінок була і залишається однією з основних, так як це призводить до погіршення здоров'я. У зв'язку з актуальністю проблеми збереження здоров'я в Україні впроваджено Національну стратегію з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя, здорова нація» [268], що потребує посилення наукових досліджень в цьому напрямку. Фахівці [21; 61; 107; 178] підтверджують, що наразі в Україні вирішується широкий спектр завдань по залученню населення до здорового способу життя, що в повній мірі відповідає державній політиці в сфері фізичної культури.

Стан здоров'я молоді у період її навчання у ЗВО є одним із об'єктивних показників загального рівня здоров'я українського суспільства, тому дослідження шляхів його покращення є актуальною проблемою (О. Благій, О. Колумбет, Т. Круцевич, А. Підмога, А. Цьось, М. Ячнюк, С. Clark, P. Markowski, M. Patey, R. Podstawski). Зокрема, доведено доцільність використання: різних видів рухових вправ у професійній підготовці фахівців (І. Бондаренко, І. Лапичак, Є. Селіванов, А. Соловей, В. Сутула, M. Gasek, G. Kosiba, A. Wojtowicz), інноваційних форм в організації занять з фізичної культури (Г. Безверхня, Н. Бугайчук, Н. Довгань, В. Василюк, Н. Корж, Н. Москаленко, В. Стадник, V. Kashuba, N. Golovanova), різних методів оцінки, моніторингу та контролю загального фізичного стану молоді (Т. Гуртова, С. Король, М. Кузьміна, С. Ускова, О. Безгребельна, P. Coyne, S. Woodruff), впровадження в освітній процес різноманітних здоров'язбережувальних технологій (В. Ареф'єв, В. Жук, Н. Завидівська, С. Шарафутдінова) та ін.

Підтверджено, що: для гармонійного розвитку жіночого організму у період 17-20 років мають створюватися сприятливі умови у відповідності до їхніх анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей (В. Василюк,

І. Пастернак, А. Гета, О. Масунова, О.В. Усова, Ю. Романюк, Я. Копитіна та ін.); для досягнення оптимального ефекту від тренувань варто застосовувати індивідуальний підхід з урахуванням психофізичного стану жінок (Ю. Томіліної); для поліпшення здоров'я студенток варто враховувати індивідуальні показники фізичного стану, зокрема, важливе врахування особливостей соматотипу, рівня функціональної, фізичної підготовленості та працездатності (В. Кашуба, В. Белоцерковський, І. Гудков; Н. Мамиліна, Л. Бобильова, Н. Москаленко, О. Конакова), врахування розподілення фізичного навантаження за фазами ОВЦ (А. Клименко, В. Ільїна, Філіпова).

Науковцями [26, 242, 162, 266] приділяється значна увага розробці та впровадженню різних програм фізичного виховання, зокрема занять фітнесом, з урахуванням віку, рівня фізичного стану, фізичної підготовленості та індивідуальних морфологічних особливостей жінок: методика комплексного використання базової та силової аеробіки (Н. Романенко [160]), комплексна програма з оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу для жінок першого зрілого віку (Т. Синиця [249]), комплексне використання засобів фітбол-аеробіки, степ-аеробіки, стретчингу та аеробіки на основі спортивних одноборств (В. Чубакова [277] та О. Іваненко [99]), фітнес-програма на основі впрв степ-аеробіки, танцювальної аеробіки, силового тренінгу та стретчингу (Л. Букова, І. Ковальська, А. Росолько [166]), поєднання засобів класичної аеробіки, степ-аеробіки і тай-бо (О. Ішанова [105]), поєднання засобів класичної аеробіки, степ-аеробіки, пілатесу, бодіфлексу та йоги у залежності від спрямованості впливу та гормонального фону протягом ОМЦ (С. Сологубова [254]).

Про потребу змін в системі фізичного виховання, які діють в рамках нової редакції Закону України «Про вищу освіту» та пов'язані із суттєвим скороченням обсягу обов'язкових занять із фізичного виховання, винесенням їх поза рамки освітнього процесу, а також упровадження дистанційного навчання через карантинні обмеження (COVID19) зазначають багато

науковців (Т. Дерка, В. Желанова, С. Караман, А. Крамаренко, С. Мартиненко, О. Плахотнік, Л. Рибалко, М. Вакуленко, Л. Лук'янова, Л. Абдаліна, В. Бистрицька, Л. Варфоломєєва, Ю. Курамшин, І. Юров та ін) і при цьому рекомендують здійснювати пошук шляхів розвитку рухових якостей для підвищення рівня фізичного здоров'я особистості.

При цьому висловлюється думка, що система розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти в сучасних умовах потребує подальшого вдосконалення у напрямі обов'язкового врахування гендерних відмінностей, зокрема особливостей жіночого організму, оскільки розвиток рухових якостей залежить від віку, спадковості, соціальних умов, організації фізичного виховання, навчання, рухового досвіду, стану здоров'я, типологічних особливостей.

Таким чином, актуальними є обґрунтування та розробка програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах.

У процесі теоретичного обґрунтування проблеми дослідження нами використано результати теоретичних та експериментальних досліджень найбільш відомих та авторитетних фахівців у галузі фізичного виховання щодо особливостей організації процесу оздоровлення жінок, індивідуалізації тренувального процесу в сучасних педагогічних технологіях, врахуванні фаз ОМЦ на заняттях руховою активністю.

Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури дали можливість проаналізувати стан проблеми з досліджуваного питання та *підтвердити*: наукові дані О. Ішанової [105], Т. Синиці [249], С. Сологубової [254] про те, що використання традиційних програм занять не повною мірою забезпечують підвищення рівня фізичної працездатності, фізичної та функціональної підготовленості студенток.

Ефективність занять фізичною культурою з урахуванням психофізичних особливостей жінок стає предметом сучасних досліджень у сфері ФКіС [7; 19; 163; 168; 281]. Результати попереднього тестування

студенток, яке було проведено на початку констатувального експерименту, дозволили говорити про низькі величини показників, які характеризують рівень функціональної та фізичної підготовленості.

Такі результати *узгоджуються* з даними, представленими в роботах О. Демідової, Ю. Лашиної [61], Л. Єракової, Ю. Томіліної [86], В. Іваночки, Г. Маланчук [106], К. Пірогової, О.Микитчик, А Hamza. [189]. Показано, що на початку дослідження показники рівня фізичного здоров'я за методикою Г. Апанасенка знаходяться на низькому рівні у 49% студенток; нижче за середній – у 27%; на середньому рівні – у 13%; вищий за середній – у 7%; високий рівень мають – 3% студенток.

Отримані результати *підтверджують* дані Т. Синиці [249] про те, що жінки першого зрілого віку мають переважно низький, нижче за середній та середній рівні фізичного здоров'я. Результати тестування фізичної підготовленості студенток відповідають рівням – «погано» та «незадовільно» і за одним тестом – «задовільно», це *узгоджується* з даними Д. Безлепкіна, І. Кечкіної, Р. Саїтова, Д. Якубовського [288], які відзначали низький рівень фізичної підготовленості саме для цього контингенту.

Крім цього, на початку констатувального експерименту проведений аналіз за показниками функціональної підготовленості студенток ЗВО. Отримані дані *підтверджують* думки Ю.Беляк, Н. Зінченко [20], О. Іваненко [99], О. Буркової, Т. Лисицької [33], Д. Миргорода [159], С. Агєєвої [2], В. Александрової [5] про те, що заняття фізичною культурою сприяють поліпшенню рухливості в суглобах, хребетного стовпа, розтягненню м'язів, набуває навички глибокого розслаблення, удосконалюються силові здібності, що благотворно впливає на психоемоційну сферу.

За допомогою Міжнародного опитувальника (IPAQ) визначалася фізична активність жінок. За результатами відповідей виявлено негативні вікові тенденції у рівні фізичної активності. Такі результати *доповнюють* дані В. Грибана [51], М. Дутчака [83] про те, що динаміка рівня фізичної

активності студентської молоді з часом має тенденцію до постійного зниження.

Були розраховані та проаналізовані індивідуальні індекси маси тіла та товщина трьох шкірно-жирових складок у студенток. За результатами антропометричного обстеження студенток виявлено збільшення охоплювальних розмірів та маси тіла відносно норми. Такі результати *узгоджуються* з даними, представленими в роботах Н. Мамиліної, Л. Бобильової, М. Михайлової [160], Р. Саїтова [178].

У процесі вивчення психологічних особливостей студенток істотних відмінностей виявлено не було. Отримані результати *доповнили* дані А. Ажиппо, Л. Шестерової, В. Друзя [3].

Фізіологи і фахівці в галузі спорту та оздоровчого тренування [149; 254; 267] спільні щодо думки, що механізми регуляції багатьох життєво важливих органів і систем у жіночому організмі залежать від функціонування репродуктивної системи, відображенням ефективності роботи якої є особливості протікання фаз оваріально-менструального циклу. Встановлено, що від 63% до 73% студенток відчують хворобливі відчуття в несприятливі фази ОМЦ. Відзначені факти *підтверджують* дані описані раніше Ф. Іорданською [104], М. Лагутиною [140], В. Муликом [166], Ю. Похолєнчуком, Н. Свєчніковою [195], Е. Врублевського, С. Сєвдалєва, А. Нарскіна, М. Кожедуб [43], І. Дядечка [84], Н. Мамиліної, Л. Бобильової, О. Роди [217]. Характер змін в самопочутті студенток у різні фази оваріально-менструального циклу мають загальні для всіх закономірності. На нашу думку, отримані результати свідчать про необхідність врахування біологічної циклічності функцій жіночого організму при плануванні фізичного виховання студенток ЗВО у професійній підготовці.

Створюючи програму розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах ми намагалися максимально враховувати індивідуальні особливості працездатності жінок під час оваріально-менструального циклу. На підставі з наведеними вище

результатами констатувального експерименту нами розроблено експериментальну програму розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах.

Відміною рисою нашої програми від інших програм є раціональне групування в залежності від фаз ОМЦ видів діяльності студенток на заняттях з фізичного виховання з урахуванням виділених акмезасад. Крім цього, було запропоновано розподіл обсягу та спрямованості фізичних навантажень відповідно фаз оваріально-менструального циклу із застосуванням впливу професійної спеціалізації на рівень розвитку рухових якостей.

Зауважимо, що на практиці щомісяця студентки, як показали результати анкетування та спостереження, не завжди відслідковують овуляторну та постовуляторну фази, проте передменструальну, менструальну та постменструальну фази фіксують завжди усі. Тому нами для реалізації програми були віділені саме ці фази.

У передменструальній фазі передбачалася практична підготовка студенток ЗВО: практичні заняття з фізичної культури у ЗВО залежно від медичної групи за станом здоров'я, добір вправ для врахування професійної спеціалізації за допомогою авторської інформаційної системи «Рух – це життя». Тобто при цьому враховувалися умови для фізичного розвитку та професійна спеціалізація.

У менструальній фазі передбачалася теоретична підготовка: прослуховування лекцій у онлайн-просторі авторської інформаційної системи «Рух – це життя» (проблемні, лекції-візуалізації, лекції з використанням асоціативних зв'язків та ін.), індивідуальна робота з формування акме-якостей (здоров'язберезувальні проєкти, творчі роботи акмеологічної спрямованості, популяризація ЗСЖ у соцмережах). При цьому враховувалися такі акмезасади, як ціннісне ставлення до здоров'я, формування ЗСЖ, створювалися умови для духовного розвитку та самоосвіти.

У постменструальній фазі передбачалася самостійна рухова активність, коли студентки відвідують секційні заняття з настільного тенісу, волейболу чи силового фітнесу залежно від медичної групи за станом здоров'я, використовуються засоби неформальної освіти (спортивно-масові заходи, фізкультурно-оздоровчі заходи), при цьому для секційних тренувань добір вправ для розвитку швидкісно-силових якостей відбувається за допомогою авторської інформаційної системи «Рух – це життя». При цьому враховувалися такі акмеzasади, як формування ЗСЖ, створюються умови для духовного розвитку, фізичного самовдосконалення та самоосвіти

Програмою передбачено розширення змісту фізичної підготовки через організацію науково-популярних лекцій з проблем здоров'язбереження, можливих негативних впливів умов виробництва на стан здоров'я фахівців різних спеціальностей, проведення занять на свіжому повітрі та безпосередньо в умовах виробництва. Також студентки вчилися застосовувати засоби фізичної культури для покращення здоров'я, підвищення працездатності і вирішення завдань професійної діяльності та самостійно займатися фізичними тренуваннями.

Провідними засобами фізичного виховання виступають комплекси вправ, щоденники здоров'я та технології цифрового здоров'я. Серед форм організації освітньої діяльності студенток відзначено лекції, спортивні секції, групи аеробіки, шейпінгу, фітнесу, відвідування басейну, тренажерної зали тощо; масові фізкультурно-спортивні заходи змагального характеру.

Аналіз результатів формувального експерименту показав наступне. Удалося констатувати безсумнівний позитивний вплив розробленої експериментальної програми на психофізичний стан студенток. На наш погляд, такі результати пояснюються тим, що студентки експериментальних груп відповідно до запропонованого алгоритму без пропусків занять демонструють ліпші показники здоров'я, ніж студентки контрольних груп, які у несприятливих фазах ОМЦ могли пропускати заняття. Також студентки контрольної групи не прослуховували лекційний відеокурс

здоров'язбережувальної спрямованості, в якому акцент робиться на особливості впливу професійної діяльності на рухову активність.

Показано, що по завершенню формувального експерименту студентки експериментальних груп мають вірогідно ( $p < 0,05$ ) більш виражену позитивну динаміку усіх досліджуваних параметрів. У студенток контрольних груп зміни були виражені меншою мірою.

Суттєвим виявився позитивний вплив занять за експериментальною програмою на усі показники жінок. За індексами маси і складу тіла в експериментальних групах відповідають нормі 60% студенток, в контрольних – 48%. Показник маси тіла в експериментальних групах зменшився у середньому на 3 кг ( $p < 0,05$ ). Позитивна динаміка функціональних показників студенток спостерігалася в експериментальних і контрольних групах. Статистично достовірні зміни в експериментальних групах відбулися за такими показниками: ЧСС у спокої,  $\text{уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ ; ЖЄЛ; пробі Штанге; пробі Генча;  $\text{PWC}^{170}$ ,  $\text{кгм} \cdot \text{хв}^{-1}$ ; МПК,  $\text{мл/хв/кг}$ ; час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с ( $p < 0,05$ ). Проведений аналіз за експрес-оцінкою Г. Апанасенка виявив, що у студенток експериментальних груп підсумкова оцінка фізичного здоров'я покращилася від «низького рівня» до рівня «вище середнього», у контрольних групах підсумкова оцінка фізичного здоров'я студенток змінилася від «низького рівня» до «нижче середнього». Проведений аналіз рівня фізичної підготовленості показав, що в експериментальних групах показники мали статистично достовірні відмінності ( $p < 0,05$ ): човниковий біг 4×9 м; стрибок у довжину з місця; піднімання тулуба в сід за 1хв. з положення лежачи на спині; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; нахил вперед з положення сидячи; захоплення зігнутих рук за спиною; комплекс вправ на координацію рухів; проба Ромберга.

Відповідно до оцінки рівня фізичної підготовленості населення України в експериментальних групах два результати покращилися на три рівні, три результати – на два рівні і чотири результати – на один рівень. У

контрольних групах вісім показників підвищилися на один рівень, один результат покращився на два рівня. Динаміка показників рівня задоволеності якістю життя за методикою Н. Водопьянкової мала позитивні зміни в усіх групах студенток. За сумарною шкалою «Індекс якості життя» в експериментальній групі результат покращився на 7,5 балів ( $p < 0,05$ ), у контрольних групах на 4,06 бали ( $p > 0,05$ ). Порівняльний аналіз показників домінуючого психічного стану за методикою Л. Кулікова в КГ та ЕГ студенток дозволив стверджувати, що студентки експериментальних груп мали суттєві позитивні зміни ( $p < 0,05$ ), у контрольних групах відзначені недостовірні зміни ( $p > 0,05$ ) за винятком шкал: «Активне-пасивне ставлення до життєвої ситуації» і «Тонус високий-низький» ( $p < 0,05$ ).

Таким чином, представлені результати, дозволили отримати групи даних.

*Підтверджено:*

- недостатність рівня рухової активності студенток (В. Грибан, М. Дутчак, Е. Вайнер, О.Сивак, О. Прокопенко, О. Цикалюк, І. Полікарчук);

- тренд погіршення показників фізичного стану молодих жінок (К. Корносенко, Л. Єракова, Ю. Томіліна, І. Масляк, В. Кашуба, В. Белоцерковський, І. Гудков, Т. Круцевич);

- позитивний вплив занять фізичною культурою і спортом на фізичні підготовленість, працездатність, функції серцево-судинної та дихальної систем людського організму (Д. Безлепкин, І.Кечкина, В. Іваночко, Г. Маланчук, Н. Москаленко, О.Конакова, Е. Перевалина, В. Шестакова, Ж. Аникієнко);

- необхідність врахування біологічної циклічності функцій жіночого організму та стану здоров'я при плануванні системи фізичного виховання студенток закладу вищої освіти у процесі їх професійної підготовки на акмеологічних засадах (О.Бацилева; Ф.Иорданская, Ю.Кацнельсон, Л. Клочко, Н.Кондак, М.Лагутина, Ю. Похолєнчук, Ю.Стельмах, В. Чухловина та ін.);

- особливості використання різних форм, методів та засобів фізичного виховання для розвитку рухових якостей студенток закладів вищої освіти в умовах їх професійної підготовки (С. Кириченко, О. Кузнєцова, О. Андрєєва, М. Гресь, Л.Пилипей та ін.);

- показники загального фізичного стану студенток при оцінці ефективності програм з фізичного виховання студентської молоді (С. Агєєва, І. Медведєва, В. Радзїєвський, Л. Сергїєнко та ін.).

*Доповнено:*

- результати практичного досвіду розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки (М. Дутчак, Л. Сергїєнко, О. Кузнєцова, Л. Петрук, Н.Сизова, А.Соболенко, М.Корюкаєв та ін.);

- матеріали про особливості динаміки загального фізичного стану студенток ЗВО та його окремих компонентів (Н. Сизова, А. Соболенко, М. Корюкаєв та ін.);

- результати наукових розвідок про важливість урахування фаз ОМЦ (біологічна циклічність функцій жіночого організму) при плануванні фізичних навантажень (Л. Бобильова, В. Костюченко, М. Лагутина, О. Луковська, С. Сологубова, А. Скидан);

- експериментальний матеріал щодо наявності сприятливих та несприятливих фаз ОМЦ жінок під час інтенсивної рухової активності (В. Платонов, В. Мулик, Е. Джим, І. Дядечко, Л. Шахліна, Н. Ковальчук);

- методики організації та проведення занять у відповідності до фізичної підготовленості студенток, їхніх морфофункціональних та індивідуально-психологічних можливостей (Л. Букова, І. Ковальська, А. Расолько, Р. Саїтов, Н. Романенко, О. Мартинюк);

- матеріали про форми, методи й засоби фізичного виховання щодо розвитку рухових якостей, поліпшення стану фізичного здоров'я, забезпечення гармонійного розвитку особистості на засадах акмеологічного підходу (Т. Дерека, В. Желанова, С. Караман, А. Крамаренко, С. Мартиненко,

О. Плахотнік, Л. Рибалко, В. Вакуленко, Л. Лук'янова, Л. Абдаліна, Є. Бистрицька, Л. Варфоломєєва, Ю. Курамшин, І. Юров та ін).

У роботі уперше: науково обґрунтовано комплексну програму розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на основі експериментальної програми, яка ґрунтується на акмеологічних засадах такого розвитку; систематизовано форми, засоби та методи фізичного виховання студенток ЗВО з урахуванням специфіки професійної підготовки на акмеологічних засадах розвитку рухових якостей; розроблено інформаційну систему «Рух – це життя» для розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки, яка враховує акмеологічні засади такого розвитку.

## ВИСНОВКИ

1. Вивчено й узагальнено дані науково-методичної літератури з проблеми розвитку рухових якостей студенток в сучасних умовах функціонування закладів вищої освіти різної спеціалізації. Встановлено, що розвиток рухових якостей є універсальним шляхом зміцнення та збереження здоров'я жінок. Науковці єдині в думці, що для успішного професійного становлення і функціонування важливими є помірні фізичні навантаження, які позитивно впливають на здоров'я людини. Показано, що більшість досліджень пов'язані зі спортивною підготовкою жінок-спортсменок у несприятливі фази оваріально-менструального циклу, проте питання оздоровлення жінок у таких дослідженнях не піднімаються. Обґрунтовано, що спрямованість майбутньої професійної діяльності також впливає на розвиток рухових якостей студенток, визначаючи особливості фізичної працездатності, рухової активності та необхідний рівень фізичного здоров'я майбутніх фахівців. Урахування спеціалізації професійної діяльності передбачає професійні та особистісні акме, які впливають на рухові якості. Встановлено, що факторами впливу на рухові якості студенток ЗВО в умовах професійної підготовки є: ціннісне ставлення до здоров'я та достатньої фізичної підготовленості; специфіка майбутньої професійної діяльності; особливості фізичної працездатності, професійної рухової активності та необхідний рівень фізичного здоров'я майбутніх фахівців; професійні та особистісні акме, які виражаються у мотивації до рухової діяльності та психологічних станах студенток ЗВО у процесі розвитку і вдосконалення рухових якостей.

2. Виявлено стан врахування акмеологічних засад розвитку рухових якостей та досліджено зміни показників фізичної працездатності, загальної фізичної підготовленості, функціонального стану серцево-судинної системи, системи зовнішнього дихання та рівня фізичного здоров'я студенток в умовах професійної підготовки за традиційною програмою закладів вищої

освіти різної спеціалізації. Зокрема, аналіз стану розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки показав істотні відмінності в індивідуальних індексах маси тіла студенток відносно «норми», аналіз складу тіла студенток вказав на підвищений рівень жирової тканини за віком. За результатами анкетування встановлено наявність недоліків у підготовці студенток у процесі фізичного виховання, зокрема, в розвитку їх рухових якостей, який відбувається без врахування: особливостей жіночого організму; специфіки професійної спеціалізації студенток; потреби формування/розвитку навичок самоосвіти та подальшого самовдосконалення, які обумовлюють досягнення власних вершин: професійного й особистісного акме. Обґрунтовано, що в умовах погіршення стану здоров'я населення України, набуття дисципліною «Фізичне виховання» статусу вибіркового факультативного курсу, необхідності запровадження гендерного підходу для ефективного розвитку рухових якостей студенток ЗВО важливим є акмеологічний підхід.

Провідними акмеzasадами розвитку рухових якостей студенток ЗВО в мовах професійної підготовки визначені: А – ціннісне ставлення до здоров'я; Б – формування ЗСЖ; В – умови для фізичного розвитку відповідно до проф. спрямованості; Г – умови для духовного та соціального розвитку; Д – самоосвіта; Е – фізичне самовдосконалення.

3. Розроблено й обґрунтовано експериментальну програму розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах. Встановлення залежностей між категоріями «акмеzasади», «шляхи розвитку рухових якостей», «Умови розвитку рухових якостей» сприяло розробленню тривимірної моделі, яка акумулює оптимальні поєднання трійок елементів для урахування акмеzasад розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки. Визначені акмеzasади мають враховуватися викладачами при виборі шляхів розвитку рухових якостей, серед яких: І – застосування різних видів фізичних вправ залежно від професійної спрямованості; ІІ – рухова активність у

позанавчальний час; III – покращення емоційного фону; IV – формування особистісних якостей; V – управління процесом власного здоров'язбереження (мотивація ЗСЖ).

Також важливими є умови розвитку рухових якостей: 1) вік; 2) спадковість; 3) соціальні умови та напрям обраної професії; 4) організація ФВ залежно від стану здоров'я та типологічних особливостей; 5) руховий досвід, рухова активність та спортивні досягнення.

Програма розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах містить чотири структурних компоненти: 1) цільовий компонент, в якому визначається мета та завдання діяльності викладача з фізичного виховання у ЗВО різних профілів; 2) базовий компонент, де визначаються шляхи врахування акмеологічних засад розвитку рухових якостей студенток ЗВО різних профілів в умовах професійної підготовки; 3) методичний компонент, де визначаються форми, методи та засоби фізичного виховання, що дозволять викладачу розвивати рухові якості студенток ЗВО в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах; 4) контролюючий компонент, який відображає методи контролю, а також критерії оцінки ефективності розробленої програми розвитку рухових якостей студенток ЗВО різних профілів в умовах професійної підготовки.

4. Підготовлено практичні рекомендації щодо впровадження експериментальної програми в освітній процес закладів вищої освіти та підтверджено їхню ефективність. Зокрема, критичними для програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах є принципи фізичного виховання щодо змісту, організації та проведення занять фізичної культури. Практичними засадами успішної реалізації програми є: мотивація у досягненні поставленої мети кожною студенткою; урахування ОМЦ для ефективної організації освітньої діяльності; навчання в умовах позитивного емоційного мікроклімату за відсутністю перевантаження і перевтоми; використання інформаційних

технологій для підвищення ефективності освітнього процесу і фізичної підготовки.

Програма розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах сприяла поліпшенню антропометричних показників студенток. За індексами маси і складу тіла в експериментальних групах відповідають нормі 60% студенток, в контрольних – 48%. Показник маси тіла в експериментальних групах зменшився у середньому на 3 кг ( $p < 0,05$ ). Статистично достовірні зміни в експериментальних групах відбулися за такими показниками: ЧСС у спокої,  $\text{уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ ; ЖЄЛ; пробі Штанге; пробі Генча;  $\text{PWC}^{170}$ ,  $\text{кгм} \cdot \text{хв}^{-1}$ ; МПК,  $\text{мл/хв/кг}$ ; час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с ( $p < 0,05$ ).

Проведений аналіз за експрес-оцінкою Г. Апанасенка виявив, що у студенток експериментальних груп підсумкова оцінка фізичного здоров'я покращилася від «низького рівня» до рівня «вище середнього», у контрольних групах – від «низького рівня» до «нижче середнього». Проведений аналіз рівня фізичної підготовленості показав, що в експериментальних групах показники мали статистично достовірні відмінності ( $p < 0,05$ ): човниковий біг 4×9 м; стрибок у довжину з місця; піднімання тулуба в сід за 1хв. з положення лежачи на спині; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; нахил вперед з положення сидячи; захоплення зігнутих рук за спиною; комплекс вправ на координацію рухів; проба Ромберга.

Відповідно до оцінки рівня фізичної підготовленості населення України в експериментальних групах два результати покращилися на три рівні, три результати – на два рівня і чотири результати – на один рівень. У контрольних групах вісім показників підвищилися на один рівень, один результат покращився на два рівня. Динаміка показників рівня задоволеності якістю життя за методикою Н. Водопьянкової мала позитивні зміни в усіх групах студенток. За сумарною шкалою «Індекс якості життя» в експериментальній групі результат покращився на 7,5 балів ( $p < 0,05$ ), у

контрольних групах на 4,06 бали ( $p > 0,05$ ). Порівняльний аналіз показників домінуючого психічного стану за методикою Л. Кулікова в КГ та ЕГ студенток дозволив стверджувати, що студентки експериментальних груп мали суттєві позитивні зміни ( $p < 0,05$ ), у контрольних групах відзначені недостовірні зміни ( $p > 0,05$ ) за винятком шкал: «Активне-пасивне ставлення до життєвої ситуації» і «Тонус високий-низький» ( $p < 0,05$ ).

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаджанян Н.А., Смирнов В.М. *Нормальная физиология: учебник Гриф УМО*. М.: МИА. 2012. 576 с.
2. Агеева С.В. Влияние упражнений стретчинга на развитие гибкости. *Вестник Костанайского государственного института*. 2016. №2. С.140–145.
3. Ажиппо А., Шестерова Л., Друзь В. *Онтология теории конституциональной диагностики физического развития и индивидуальных особенностей проявления биологического возраста: монография*. Харьков: ХГАФК, 2016. 284 с.
4. *Академія фізичного виховання*, Краків URL: <http://wfs.awf.krakow.pl/index.php/studia/plany-studiow..>
5. Александрова В.А. Применение средств йоги для развития гибкости высококвалифицированных танцоров. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК. 2014. №4. С. 7–10.
6. Ананьев Б.А. *Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья*. СПб.: Речь, 2006. 384 с.
7. Андреева О, Гресь М, Пилипей Л. Використання засобів оздоровчого фітнесу у професійно-прикладній фізичній підготовці майбутніх фахівців правоохоронної сфери. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ: НУФВСУ. 2019. №1. С. 65–70.
8. Андронов В.П. Профессиональное мышление врача и возможности его формирования. *Психологическая наука и образование*. 2004. № 2. С. 34-38.
9. Апанасенко Г. Л., Долженко Л. П. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. №1. С. 17–21.
10. Апанасенко Г.Л. *Физическое развитие детей и подростков*. Киев: Здоров'я. 1985. 79 с.

11. Апанасенко Г.Л. *Эволюция биоэнергетики и здоровье человека*. С-Пб: Петрополис. 1992. 138 с.
12. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А., Магльований А.В. Санологія (медичні аспекти валеології): *підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти*. Львів: ПП “Кварт”. 2011. 303 с.
13. Афтимичук О.Е. *Оздоровительная аэробика. Теория и методика: учеб. Пособие*. Кишинев: «Valinex» SRL. 2011. 310 с.
14. Ашанін В. С., Пятисоцька С. С. Оптимізація тренувального процесу юних спортсменів з використанням інформаційних технологій. *Молода спортивна наука України*. 2005. Вип. 9. Т. 1. С. 43–47.
15. Баевский Р.М, Берсенева А.П. *Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний*. М.: Медицина. 1997. 248 с.
16. Баканова А. *Инновационный метод организации учебного процесса. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2014. № 1 (25). С. 16–20.
17. Баканова О. Ф. *Організація фізичного виховання студентської молоді на сучасному етапі реформування вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту за спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»*. Харків, 2013. 23 с.
18. Барканова О.В. *Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум*. Красноярск: Литера-принт. 2009. 237с.
19. Бацилева О.М. *Репродуктивне здоров'я жінки: медико-психологічні та соціальні аспекти*. Донецьк: Донбас. 2011. 235 с.
20. Беляк Ю.І, Зінченко Н.М. Вплив різних способів регуляції інтенсивності навантажень в заняттях аеробікою на їх терміновий ефект. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів. 2012. №98(Т.ІІІ). С.55–57.

21. Беляк Ю.І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2014. №11. С.3–7.
22. Бермудес Д.В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: *навчально-методичний посібник*. Суми: ФОП Цьома СП. 2016. 216 с.
23. Берн Ш. *Гендерная психология*. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. 320с.
24. Бернштейн Н.А. *О построении движений*. М. 1947. 51 с.
25. *Биомеханика спорта*: під заг. ред. А. М. Лапутіна. Київ, 2005. 298 с.
26. Благій О, Лисакова Н. Тенденції розвитку групових фітнес-програм. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. №2. С.54–58.
27. Бобрицька В.І. Формування здоров'я молоді : актуалізація світового ретродосвіду в умовах сучасної університетської освіти : *монографія*. Полтава : ФОП Рибалка Д. Л., 2010. 200 с.
28. Боген М.М. *Обучение двигательным действиям*. М.: ФиС, 1985. 152 с.
29. Бодалев А. А. *Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения*. М. : Флинта-Наука, 1998. 168 с.
30. Бранский В. П. Теоретические основания социальной синергетики. *Вопросы философии*. 2000. №4. С. 112-129.
31. Бранский В. П., Пожарский С. Д. Социальная синергетика и акмеология. *Теория самоорганизации индивидуума и социума*. СПб. : Политехника, 2001. 159 с.
32. Булич Э.Г., Муравов И.В. *Здоровье человека*. К.: Олимп. л-ра. 2003. 424с.
33. Буркова О., Лисицкая Т. *«Пилатес» – фитнес высшего класса*. М.: Центр полиграфических услуг «Радуга». 2005. 208 с.

34. Вакуленко В. М. Акмеологічний підхід у теорії й практиці вищої педагогічної освіти України, Білорусі, Росії (порівняльний аналіз) : *автореф. дис... д-ра пед. наук : 13.00.01* / Луган. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Луганськ, 2008. 44 с.
35. Васюк А. Г. Акмеологія в системі наук про професійну діяльність. *Акмеологія – наука XXI століття : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф.* / Київ. міськ. пед. ун-т ім. Б. Д. Грінченка . Міжнар. Акад. акмеол. наук (СанктПетербург). Київ, 2005. С. 94-96.
36. Вейсман А. Д. *Греческо-русский словарь*. М. : ГЛК, 1991. 694 с.
37. Випасняк І., Сарабай В., Шевченко Г., Шпильчак А. Інноваційні підходи у фізичному вихованні студентської молоді. *Обрії*. № 2 (35). 2012. С. 88–92.
38. Вишнякова Н. Ф. Креативная психопедагогика. *Психология творческого обучения*. Минск : НИОРБ Поли Биг, 1995. 239с.
39. Вознюк О. В. Акме-синергетичний підхід до формування творчої особистості. *Акмеологія в Україні: теорія і практика : всеукраїнський науковий журнал*. 2010. № 1. С. 60-68.
40. Волков Л. В. *Биологические и педагогические основы современных технологий спортивной подготовки детей и молодежи*. Варшава, 2001. 44 с.
41. Волков Л. В. *Теория и методика детского и юношеского спорта*. Киев, 2002. 295 с.
42. Ворожбитова А.Л. Гендерные компоненты теории физической культуры: *автореферат*. Майкоп: Адыгейский гос. ун-т. 2008. 189 с.
43. Врублевский Е.П., Севдалев С.В., Нарскин А.Г., Кожедуб М.С. *Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов: теоретико-методические аспекты*. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины. 2016. 223 с.
44. Гендерні дослідження в історичній соціології. URL: <https://textreferat.com>

45. Гендерні питання. *Проблеми освіти: наук.-метод. зб.* Вип. 36. Київ: Наук.-метод. центр вищої освіти. 2004. 172 с.
46. Гладкова В. М. Основи акмеології: *підручник*. Л. : Новий світ, 2000. 320 с.
47. Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В., Абрамов К. В. Теоретичний аналіз проблем та актуальних напрямів навчання студентської молоді плаванню. Український журнал медицини, біології та спорту – 2020 – Том 5, № 4 (26). С. 406-413. DOI: 10.26693/jmbs05.04.406
48. Годик М. А. *Спортивная метрология*. Москва, 1988. 192 с.
49. Головченко О. П. Формирование физической активности человека. Часть I. Здоровье и здоровый образ жизни : *учебное пособие*. Омск : СибАДИ, 2004. 268 с.
50. Горащук В. П. Теоретичні та методичні засади формування культури здоров'я школярів : *дис. ... доктора пед. наук : 13.00.01* / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2004. 414 с.
51. Грибан В.Г. Валеологія: *підручник*. К.: «Центр учбової літератури». 2012. 342 с.
52. Грибан Г. П. Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні : *монографія*. Житомир, 2008. 106 с.
53. Грибан Г. П. Оцінка стану здоров'я студентів в навчальному процесі з фізичного виховання. *Молода спортивна наука України*. Вип. 15. Львів, 2011. Т. 4. С. 25–29.
54. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : *монографія*. Житомир, 2012. 514 с.
55. Грошев И.В. Психология половых различий: *диссертация*. Москва: Российский ун-т дружбы народов. 2002. 523 с.
56. Гружевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 3. С. 19–24.

57. Гендерні дослідження: прикладні аспекти: *монографія*. Тернопіль: Навч. книга - Богдан. 2011. 226 с.
58. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. Новые фитнес системы: новые направления, методика, оборудование и инвентарь: *учебное пособие*. Волгоград: Федеральное агентство по физической культуре и спорту. ВГАФК. 2005. 284 с.
59. Данилова Г. Акмеологічна модель педагога в ХХІ столітті. *Рідна школа*. 2003. №6. С. 6-9.
60. Дегтяренко Т.В., Долгієр Є.В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: *підручник для студентів вищих навчальних закладів*. Одеса: Атлант ВОИ СОИУ. 2018. 282 с.
61. Демідова О., Лашина Ю. Вплив занять фітнесом з використанням обладнання TRX на фізичний стан жінок першого зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпровья*. 2017. №3. С.30–36.
62. Денисенко Н. Г. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до оздоровчої роботи з молодшими школярами : *автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04* / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. К., 2011. 22 с.
63. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. *Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте*. Київ, 2008. 127 с.
64. Дерека Т. Г. Концептуальні засади акмеологічно спрямованої неперервної професійної підготовки фахівців фізичного виховання. *Сучасні акмеологічні дослідження: теоретико-методологічні та прикладні аспекти: моногр.* редкол.: В. О. Огнев'юк, С. О. Сисоєва, Я. С. Фруктова. К. : Київськ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2016. С. 639-663.
65. Дерека Т. Г. Неперервна професійна підготовка фахівців фізичного виховання: акмеологічні засади: *монографія* / за ред. С. О. Сисоєвої. Київ : Видавництво ВП «Едельвейс», 2016. 528 с.

66. Державна програма «Репродуктивне здоров'я нації»: результати виконання і перспективи (21 грудня 2016 р.). *Жіночий лікар*. URL: <http://z-l.com.ua/ru/newsid/2158>.
67. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки. *Постанова Кабінету Міністрів України* від 15 листопада 2006 р. № 1594 3078. URL : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1594-2006-%D0%BF> (дата звернення: 06.03.2021).
68. Деркач А. А. Акмеология в вопросах и ответах : учеб. пособие. М. : Издательство Московского психолого-социального института . Воронеж: Издательство НПО МОДЭК, 2007. 248 с.
69. Деркач А. А. *Акмеологические основы развития профессионализма*. М. : Воронеж, 2004. 253 с.
70. Деркач А. А. *Акмеология: личностное и профессиональное развитие человека*. М. : РАГС, 2000. 536 с.
71. Деркач А. А., Зазыкин В.Г. Акмеология управления : учебное пособие. Казань : Центр инновационных технологий, 2008. 320 с
72. Деркач А., Зазыкин В. Акмеология : учеб. пособие. СПб. : Питер, 2003. 252 с.
73. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2004. 352 с.
74. Добровольская С. В. Индивидуальный подход к нормированию нагрузок различной направленности на занятиях оздоровительной аэробикой со студентами (на примере технического вуза) : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Минск, 2005. 20 с.
75. Доброрадних М. Б. Формування цінності здоров'я у студентів в процесі їх професійної освіти : дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2003. 166 с.
76. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту за спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Луцьк, 1998. 19 с.

77. Дубасенюк О. А. Амеологічний підхід як стратегічний орієнтир особистісно-орієнтованої педагогічної освіти. *Проблеми освіти: збірник наукових праць*. Вип. 84. Житомир Київ, 2015. С. 25-31.

78. Дубинська О. Я., Салатенко І. О. Прикладні проблеми фізичного виховання студентів економічних спеціальностей. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 5. С. 19–23.

79. Дубогай О.Д, Завидівська Н.Н. Фізичне виховання і здоров'я: навч. Посібник. К.: УБС НБУ. 2012. 270 с.

80. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студ. вузов. М.: ВЛАДОС. 2005. 528 с.

81. Дульмухаметова Г.Ф. Педагогические условия половой дифференциации обучения младших школьников: *диссертация*. Казань: Татарский гос. гуманитарно-педагогический ун-т. 2011. 245 с.

82. Дутчак М., Трачук С. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2012. Вип. 2 (8). С. 11–16.

83. Дутчак М.В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. №2. С.44–52.

84. Дядечко І.Є. Удосконалення тренувального процесу кваліфікованих гандболісток з урахуванням специфічних особливостей організму: *диссертация*. Дніпро. 2018. 261 с.

85. Єжова О.О. Спортивна фізіологія у схемах і таблицях: *посібник для студентів інститутів фізичної культури*. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2013. 164 с.

86. Єракова Л.А., Томіліна Ю.І. Обґрунтування підходів до побудови оздоровчих програм з пілатесу для жіночого контингенту. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г.*

*Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Зб. наук. праць.* Чернігів: ЧНПУ. 2015.129(3):128–131.

87. Жилка Н., Іркіна Т., Стешенко В. *Стан репродуктивного здоров'я в Україні (медико-демографічний огляд).* К., 2014. 25 с.

88. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. *Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений.* М.: Издательский центр «Академия». 2002. 448 с.

89. Завацька Н. Є. Особливості психолого-акмеологічного консультування та корекції в процесі реадaptaції особистості. *Акмеологія – наука XXI століття : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. / Київ. міськ. пед. ун-т ім. Б. Д. Грінченка . Міжнар. Акад. акмеол. наук (Санкт-Петербург). Київ, 2005. С. 164-167.*

90. Завидівська Н., Римар О. Особливості вдосконалення системи фізичного виховання студентів у контексті нового Закону про вищу освіту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* Київ, 2015. Вип. 11. С. 65–69.

91. Завидівська Н., Ханікянц О. Реорганізація системи фізичного виховання студентів вищої школи : проблеми й перспективи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* Луцьк, 2016. №1 (33). С. 51–56.

92. Зазыкин В. Г. *Акмеологический подход в развитии профессионализма государственных служащих.* М. : РАГС, 1999. 86 с.

93. Залеський І. І., Клименко М. О. Екологія людини : *Підручник.* Рівне : НУВГП, 2013. 385 с.

94. Запорожанов В. Л. *Педагогический контроль в спорте.* Київ, 1990. 148 с.

95. Зарічанський О. А. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти I-II рівнів акредитації МВС України : *дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04.* Київ, 2002. 208 с.

96. Зеленюк О., Бикова А. Трансформація навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у контексті Болонської декларації. *Молода спортивна наука України*. Вип. 10. Т. 3. Львів, 2006. С. 373–378.
97. Зінченко В.Б., Усачов Ю.О., Білецька В.В., Семененко В.П. Фізичне виховання. Фітнес: *навч. посіб.* К.: НАУ. 2014. 220 с.
98. Зорій Я. Б. Підвищення професійно прикладної дієвості фізичного виховання у ВНЗ через формування у студентів мотивації до самостійних занять. *Фізична культура і спорт у навчальних закладах східноєвропейських країн : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конференції*, м. Чернівці, 22–23 травня 2013 р. Чернівці, 2013. С. 22–25.
99. Иваненко О.А. Комплексная методика занятий по оздоровительной аэробике с женщинами молодого возраста: *диссертация*. Челябинск. 2002. 163 с.
100. Ильин В.Н, Попадюка Ю.А, Бородин Ю.А. *Физическая работоспособность человека: оценка и коррекция, биоритмологические аспекты*. Киев. 2008. 130с.
101. Ильин Е.П. *Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины*. СПб-б.: Питер, 2008. 544 с.
102. Ильин Е.П. *Пол и гендер*. Санкт-Петербург: Питер. 2010. 686 с.
103. Ильин Е.П. *Психология физического воспитания*. Москва: Просвещение. 1987. 287 с.
104. Иорданская Ф.А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений: Проблемы полового диморфизма: *монография*. М.: Сов. Спорт. 2012. 256 с.
105. Ишанова О.В. Комплексная методика занятий оздоровительной аэробикой с женщинами 25-35 летнего возраста: *автореферат*. Волгоград. 2008. 22 с.
106. Іваночко В.В, Маланчук Г.Г. Вплив оздоровчих занять аеробікою на фізичну працездатність жінок першого періоду зрілого віку. *Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у*

вищій школі. *Збірник наукових праць за матеріалами I науково-практичної конференції з міжнародною участю*. Ужгород: в-во Бест-Принт. 2018.16–18.

107. Іващенко Л.Я., Благій О.Л., Усачов Ю.О. *Програмування занять оздоровчим фітнесом*. К.: Науковий світ. 2008. 198 с.

108. Калиниченко Д.О. Репродуктивний потенціал молоді: проблеми та перспективи вирішення. *Молодий вчений*. 2017. №11(51). С.75–80.

109. Капица П. Л. *Експеримент, теорія, практика : статті, виступлення*. Москва : Наука, 1981. 495 с.

110. Караман С. О. Лінгвометодичні аспекти формування у майбутніх магістрів- філологів уміння створювати й використовувати проблемну навчальну лекцію. *Проблеми освіти: збірник наукових праць*. Вип. 84. Житомир – Київ, 2015. С. 157-164.

111. Карпман В., Белоцерковский З., Гудков И. *Тестирование в спортивной медицине*. М.: ФиС. 1988. 208 с.

112. Кацнельсон Ю.В. Психофизические особенности девушек с различным состоянием репродуктивного здоровья в условиях обучения в вузе: *автореферат*. Москва. 2009. 20с.

113. Кашуба В. Биомеханический видеокомпьютерный анализ пространственного расположения биозвеньев тела человека. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2001. № 22. С. 42–49.

114. Келлер В. С., Платонов В. М. *Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів*. Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. 269 с.

115. Кириченко С. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета : *дисс. ... канд. пед. наук*. Майкоп, 1998. 123 с.

116. Кікінеджі О. Соціально-педагогічні чинники становлення гендерної ідентичності дітей молодшого шкільного віку. *Науковий вісник Миколаївського нац. ун-ту ім. В.О. Сухомлинського*. 2016. Вип. (1). С. 86-92.

117. Кікінеджи О. Чи підвладна психологія молодшого школяра гендерним стереотипам? *Початкова школа*. 2005. №11. С. 57-62.

118. Кікінежди О., Говорун В. Гендерна освіта: теорія та практика: навч. програма з інтегрованого курсу для студ. пед. вузів. Гендерні стандарти сучасної освіти: *збірка рекомєнд.* Ч. 3. Запоріжжя: Друкарський світ. 2011. с. 7-72.

119. Кіяшко О. О. Інноваційні педагогічні технології підготовки молодших спеціалістів у вищих навчальних закладах I–II рівнів акредитації : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Луганськ, 2001. 20 с.

120. Клочко Л.И. Общая характеристика спортсменок высокого класса в период овариально-менструального цикла в беге на выносливость. *Физическое воспитание студентов*. 2012. №1. С.34–37.

121. Коваленко С.О., Кудій Л.І. *Варіабельність серцевого ритму: методичні аспекти*. Черкаси: Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького. 2016. 298 с.

122. Кондак Н.Н. Подготовка женских команд в игровых видах спорта с учетом биологических особенностей женского организма. *Вісник Чернігівського національного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів: ЧНПУ. 2012. №98(3). С. 42–45.

123. *Конституція України* : Закон України № 254к/96-ВР від 28.06.1996. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/254k/96-vr> (дата звернення 23.03.2021 р.)

124. *Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки* (схвалено розпорядженням КМУ від 31 серпня 2011 р. № 828-р). URL : <http://www.kmu.gov.ua>. <http://zakon1.rada.gov.ua> (дата звернення: 06.03.2021).

125. Коробейніков Г, Приступа Є, Коробейнікова Л, Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті: *монографія*. Л.: ЛДУФК. 2013. 312 с.

126. Коровин С. С. Теоретико-методологические основания концепции профессиональной физической культуры. *Теория и практика физической культуры*. 2012. № 2. С. 23–27.

127. Корольчук М.С. *Психофізіологія діяльності*. К.: Ельга Ніка – центр. 2004. 397с.

128. Кошечко Н. В. *Методика викладання у вищій школі : навч. посіб.* Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2013. 115 с.

129. Крамаренко А. М. Теоретичні і методичні засади формування екологічних цінностей майбутніх учителів початкової школи у процесі професійної підготовки : *автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04* / Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2014. 40 с.

130. Круцевич Т.Ю. Двигательная активность и качество жизни человека в современном обществе. *Спортивний вісник Придніпровья*. 2018. №1. С.175–185.

131. Круцевич Т.Ю. *Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания*. К., 1999. 240 с.

132. Круцевич Т.Ю. *Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. 3-тє вид., без змін.* Т.2. *Методика фізичного виховання різних груп населення* К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України. 2018. 448 с.

133. Кузнєцова О. Т. Впровадження інноваційних технологій в навчальний процес фізичного вдосконалення студентів спеціальних медичних груп . *Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні : досвід, проблеми, перспективи*. Житомир, 2014. С. 124–126.

134. Кузнєцова О. Т. Мотивація студентів університету до систематичних занять фізичним вихованням. *Технології навчання* (електр. видання). Вип. 15. Рівне, 2015. С. 108–115.

135. Кузнєцова О. Т. Становлення та розвиток програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання студентської молоді в

Україні . *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Серія : Педагогічні науки*. Вип. 1 (83). Житомир, 2016. С. 72–77.

136. Кузнєцова О. Т., Петрук Л. А. Рівень фізичного стану як чинник мотивації студенток спеціальних медичних груп університету до фізкультурнооздоровчої діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів, 2013. Вип. № 112. Т. 3. С. 286–289.

137. Кузьміна Н. В. *Акмеологическая теория повышения качества подготовки специалистов образования*. М. : ИЦПКПС, 2001. 144 с.

138. Кузьміна Н. В., Реан А. А. *Профессионализм педагогической деятельности*. СПб. : Политехника, 1993. 172 с.

139. Кукоба Т.Б. Оздоровительная тренировка женщин 21-35 лет на основе упражнений изотонического характера с учетом соматотипа: *автореферат*. Омск. 2011. 24 с.

140. Лагутина М.В. Особенности функциональных свойств организма спортсменок фитнес-аэробики в разные фазы менструального цикла. *Педагогика – психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. Наб. Челны: Изд-во «Пов ГАФКСиТ». 2013. №1(26). С. 114–122.

141. Лаптев Л. Г. *Акмеологические основы эффективного воинского труда*. М. : ВАД, 1998. 86 с.

142. Лапутин А. Н. *Обучение спортивными движениями*. Київ, 1986. 213 с.

143. Лисицкая Т.С., Кувшинникова С.А. Фитнес против старения. *Теория и практика физической культуры*. 2016. №3. С.104–106.

144. Лотоненко А., Гостев Г., Григорьев О. *Физическая культура и здоровье: монография*. М.: Еврошкола. 2008. 450 с.

145. Луковська О.Л., Сологубова С.В. Побудова індивідуальних програм кондиційних тренувань для жінок: *монографія*. Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. 220с.

146. Ляшенко А. И. Профессионализм в сфере социальной работы : *кн. Основы общей и прикладной акмеологии* / под ред. А. А. Деркача. М. : РАГС и ВАД, 1995. 386 с.
147. Максимова В. Н. Акмеология: новое качество образования : *книга для педагога*. СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2002. 99 с.
148. Малес Л.В. Біологічні, психологічні та соціокультурні чинники гендеру. *Основи теорії гендеру: навч. посіб.* Київ: К.І.С.. 2004. с. 109-31.
149. Маляр Е. І., Будний В. Є. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у системі вищої професійної освіти. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 12. С. 120–123.
150. Мальцева Л. П., Рудакова Г. А. Культура здоровья в общей культуре социалистической личности. *Система культуры личности и ее значение для научно-технического прогресса: тез. докл. к XIII межзональн. симп. Горький*, 1985. С. 149–151.
151. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. *Методики психодиагностики в спорте: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов*. М.: Просвещение. 1990. 256 с.
152. Маріонда І. І. Професійно-особистісна фізична підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників : *дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04*. Хмельницький, 2011. 203 с.
153. Мартиненко С. М. Система підготовки вчителя початкових класів до діагностичної діяльності : *автореф. дис... д-ра пед. наук : 13.00.04* / Інститут педагогіки АПН України. К., 2009. 47 с.
154. Мартиросов ЕГ, Николаев ДВ, Руднев СГ. *Технологии и методы определения состава тела человека*. М.: Наука. 2006. 248 с.
155. Марченко О. Ю. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури у школярів. *Дисертація ... доктора наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп*

населення». Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2019. 590 с.

156. Матвеев Л. П., Полянский В. П. Прикладность физической культуры : понятийные основы и их конкретизация в современных условиях. *Теория и практика физической культуры*. 1997. № 7. С. 42–47.

157. Матвеев С. Ф., Брискин Ю. А. Структурно-функциональные особенности спорта инвалидов и тенденции формирования программ летних Паралимпийских игр. *Наука в олимпийском спорте*. 2004. С. 84–94.

158. Медведєва І. М., Радзієвський В. П. Сучасні і традиційні засоби аеробної спрямованості в системі фізичного виховання студентів медичних ВНЗ. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів : ЧНПУ, 2017. Вип. 112, т. 1. С. 211–215.

159. Миргород Д.О. Пилатес как перспективное направление в процессе физического воспитания студентов в условиях реформирования системы образования в высших учебных заведениях. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Зб. наук. праць*. Чернігів: ЧНПУ. 2016. №139(2). С.109–112.

160. Михайлова М.С. Коррекция форм и массы тела женщин первого зрелого возраста с помощью индивидуальных фитнес-программ: *монографія*. К.: Студент наука і спорт у ХХІ сторіччі. 2002. 179 с.

161. Михайловский В. Г. *Акмеологические основы профессионального становления офицерских кадров*. М. : МО, 1995. 124 с.

162. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*. 2010. Вип. 14(2). С. 239–243.

163. Москаленко Н, Конакова О. Організаційно-методичні умови залучення жінок другого зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом. *Спортивний вісник Придніпровья*. 2018. №1. С.148–151.

164. Москаленко Н. В., Борисова Ю. Ю., Сидорчук Т. В., Лядська О. Ю. *Інформаційні технології у фізичному вихованні*. Дніпропетровськ, 2014. 128 с.
165. Мулик В.В. Система многолетнего спортивного совершенствования в усложненных условиях сопряжения основных сторон подготовленности спортсменов (на материале лыжного спорта): *автореферат*. К.. 2001. 40 с.
166. Мурахов И.В. Физическая культура и активный отдых в разные возрастные периоды: *монография*. К.: Здоровье. 2003. 304 с.
167. Мьякинченко Е.Б., Шестаков М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: *учебное пособие*. М.: Дивизион. 2006. 304 с.
168. Назарова І.Б., Посипкіна Н.М. Репродуктивне здоров'я та планування сім'ї: *підручник*. К.: Медицина. 2008. 224 с.
169. Наумова Н. И. Динамика показателей физической подготовленности студентов под влиянием занятий различной направленности на основе компьютерных технологий. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2002. № 1. С. 79–88.
170. *Національна доктрина розвитку освіти* : затверджена Указом Президента України № 347 від 17 квітня 2002 р. Освіта. 2002. № 26. С. 2–4.
171. Національна програма «Діти України» : затверджена Указом Президента України № 63/96 від 18.01.1996. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/63/96> (дата звернення 24.03.2021)
172. Никифоров Г.С. Психология здоровья: *учебник для вузов*. СПб.: Питер. 2006. 607 с.
173. Новиков В. В. Проблемы личностного саморазвития. Электронный ресурс. *Психологическое сопровождение процессов модернизации образования и профессионализации кадров. Материалы международного симпозиума*. Москва-Кострома, 2002. С. 37-39.

174. Носко М. О. Государственная политика Украины по формированию здорового образа жизни молодежи . *Общественные и гуманитарные науки : тезисы 78-й научно-технической конференции профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов* (с междунар. участием), (Минск, 3–13 февраля 2014 г.). С. 51–52.

175. Овчинникова Л. М. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у будущего педагога : *дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01* / Уральский гос. пед. ун-т. Екатеринбург, 2003. 194 с.

176. Огнев'юк В. О. Акме-особистість, акме-суспільство, акме-країна. *Акмеологія – наука XXI століття: матеріали IV Міжнар. наук. – практ. конф.*, 30 травня 2014 р. К. : Київ. ун-т ім. Б.Грінченка, 2014. С. 3-19.

177. Огнев'юк В. О. Розвиток в університетській освіті акме-компетентнісного потенціалу майбутнього фахівця. *Акмеологія – наука XXI століття. Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції*, 17-18 лютого 2011 року. Київ, 2011. С. 6-9.

178. Одинцова И.Б. Аэробика и фитнес: современные методики: аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: *рекомендации специалиста*. М.: ЭКСМО. 2003. 157 с.

179. Оніщенко Н., Береза С., Макаренко Л. *Гендерні дослідження в сучасному суспільстві: проблеми, реалії, перспективи*. Віче. 2009. №17. С. 25-38.

180. Оноприенко В. И. *Биомеханика плавания*. Киев : Здоровье, 1986. 125 с.

181. Оржеховська В. М. Формування здорового способу життя: стратегія розвитку. *Науковий світ*. 2008. № 10. С. 28–32.

182. Павленко Т. В. Визначення рівня мотивації та ставлення студентів до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 10. С. 50–53.

183. Пальчевський С. С. Акмеологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Кондор, 2008. 398 с.
184. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: *дисертація*. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України. 2014. 445 с.
185. Пантік В. В. Структура захворюваності студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки . *«Achievement of high school – 2016» : матеріали за 12-а міжнародна научна практична конференція (17–25 November, 2016)*. Софія, 2016. Т. 8. Психологія и социология. Физическая культура и спорта. С. 67–70.
186. Перепелкина К. Е. Развитие креативного потенциала студентов, будущих учителей технологии Электронный ресурс. *Акмеология 2000. Методические и методологические проблемы*. Вып.5., СПб., 2000. С. 229.
187. Пилипей Л. П. Моделювання ППФП студентів ВНЗ. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2009. № 4. С. 26–31.
188. Пилипей Л. П. *Професійно-прикладна фізична підготовка студентів*. Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 312 с.
189. Пірогова К, Микитчик О, Hamza A. Фізичний стан жінок першого періоду зрілого віку, які займаються аквафітнесом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №3. С.149–157.
190. Пітин М., Богуславська В., Хіменес К.Х., Нерода Н., Едельєв О. (2019) Парадигма теоретичної підготовки у спорті. Журнал фізичного виховання та спорту ® (JPES), том 19 (додаток випуск 6), ст. 338 с. 2246 - 2251
191. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. *Общая теория и ее практические приложения*. Київ, 2004. 808 с.
192. Пожарский С. Д. Предмет, принципы и методы синергетической акмеологии : *дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13* / Ленинградский

государственный областной университет им. А. С. Пушкина. Санкт-Петербург, 2002. 240 с.

193. Полиевский С.А. Стимуляция двигательной активности: *монография*. М.: Физическая культура. 2006. 256 с.

194. Похолечук Ю.Т., Пангелов Б.Н. О сохранении здоровья (менструальной функции) и работоспособность спортсменок в период занятия спортом. *Наука в олимпийском спорте «Женщина и спорт»*. 2000.С.89–96.

195. Похолечук Ю.Т., Свечникова Н.В. *Современный женский спорт*. К.: Здоровье. 1987. 192 с.

196. *Практикум по гендерной психологии* / Под ред И.С.Клециной. СПб.: Питер, 2003.

197. Присяжнюк С. І. Використання здоров'язберезувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика : *монографія*. Київ, 2012. 425 с.

198. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : *навч. посіб.* Київ, 2008. 504 с.

199. Присяжнюк С. І., Оленев Д. Г. Курс лекцій з фізичного виховання : *навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів*. К. : Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.

200. Присяжнюк С. І., Оленев Д. Г., Парчевський Ю. М. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій : *підручник*. Київ, 2016. 508 с.

201. Присяжнюк С.І., Оленев Д.Г., Краснов В.П.. *Фізичне виховання студентів як компонент професійної освіти*. К.: НУБіП України. 2018. 571 с.

202. *Про затвердження Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2016–2020 роки та внесення змін до деяких постанов Кабінету Міністрів України* : Постанова Кабінету Міністрів України від 18.02.2016 № 148. URL : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/category/433> (дата звернення: 06.03.2021).

203. *Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року* : Постанова Кабінету Міністрів України від 01.03.2017 № 115. URL : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/29686> (дата звернення: 06.03.2021).

204. *Про затвердження Концепції фізичного виховання в Україні* : Наказ МОН України від 23.04.1997 р. № 7/6-18. URL : <http://www.tmfv.com.ua/journal/issue/viewFile/13/13> (дата звернення: 06.03.2021).

205. *Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах* : Наказ МОН України № 4 від 11.01.2006 р. URL : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06> (дата звернення: 06.03.2021).

206. *Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»* : Указ Президента України №42/2016 від 09.02.2016 р. URL : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/22253>. (дата звернення: 06.03.2021).

207. Про організацію занять з дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ України : *Інструктивний лист МОН № 1/9-582* від 31.08.09 р. URL : <http://ministry@mon.gov.ua> (дата звернення: 06.03.2021).

208. *Про систему надання лікарсько-фізкультурної допомоги в Україні*. Наказ МОЗ України № 401 від 17.06.2014. URL : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0746-14#n18> (дата звернення: 06.03.2021).

209. *Про фізичну культуру і спорт* : Закон України (станом на 8 червня 2007 р.) . Управління комп'ютеризованих систем Апарату Верховної Ради України. URL : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12> (дата звернення: 06.03.2021).

210. Прохоров А.О. Практикум по психологии состояний: учебное пособие. СПб: Речь. 2004. 480 с.

211. Пушкар М. П., Філіппов М. М., Цирульников В. А. Шляхи удосконалення викладання медикобіологічних дисциплін у вузах фізичного

виховання та спорту на базовому етапі навчання. *Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні : матеріали II Всеук. наук.-практ. конференції. м. Львів, 28 травня 1996 р. Луцьк : «Вежа», 1996. С. 470–475.*

212. Радина Н.К., Терешенкова Е.Ю. Возрастные и социокультурные аспекты гендерной социализации подростков. *Вопросы психологии*. 2006. №5. с. 49-59.

213. Раєвський Р. Т., Канішевський С. М. *Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів / за заг. ред. проф. Р. Т. Раєвського. Одеса : Наука і техніка, 2010. 410 с.*

214. Rybalko, Petro, Samokhvalova, Iryna (2021). Analysis of motor skills development in university female students by means of sports games in the process of section classes. *Innovative Solutions in Modern Science*, 2 (46), 76-86.

215. Рибалко П. Ф., Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Рівень групової згуртованості спортивно-ігрових студентських команд аграрного університету. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів: ЧНПУ, 2017. Вип. 142. С. 159 - 163

216. *Річний звіт Національного агентства із забезпечення якості вищої освіти за 2019 рік / за заг. ред. проф. Сергія Квіта. Київ : Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти, 2020. 244 с.*

217. Рода О.Б. Специфіка побудови базових мезоциклів тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються з бігу на середні дистанції: *дисертація*. Луцьк. 2015. 245 с.

218. Роджер В, Томас Р. *Основы персональной тренировки*. К.: Олимпийская литература, 2012. 724 с.

219. Романенко ВА. *Диагностика двигательных способностей: учебное пособие*. Донецк: ДонНУ. 2005. 290с.

220. Савченко О. Я. Дидактика початкової освіти : *підручник*. Київ : Грамота, 2012. 504 с.

221. Самойленко Н.І. Передумови виникнення гендерного підходу у педагогічній науці. *Молодий вчений*. 2016.№6(33). С. 458-61.

222. Самохвалова І. Інноваційні напрями фізкультурної освіти студентів. *Матеріали VI міжнародної науково-практичної конференції «Інноваційний розвиток вищої освіти: глобальний, європейський та національний виміри змін»*. Суми, 22 – 23 квітня 2020. Суми. СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. С.34 – 36.

223. Самохвалова І. Неформальна фізкультурна освіта як складова особистісно орієнтованого підходу в фізичному вихованні студентів. *Матеріали XX міжнародної науково – практичної конференції молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» м. Суми, 21 – 22 жовтня 2020 року*. Суми. ННІФКіС Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. С.91 – 95.

224. Самохвалова І. Сучасні теоретичні підходи до організації неформальної освіти. *«Наукова діяльність як шлях формування професійних компетентностей майбутнього фахівця»*: Матеріали міжнародної науково – практичної конференції 5 – 6 грудня 2019.Суми, 2019. Ч.2. С. 174 – 176.

225. Самохвалова І. Ю. Вплив колового тренування на розвиток м'язової витривалості студенток спеціальної медичної групи. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. Прикарпатський національний університет ім.. Василя Стефаника*, 2019. С.113 – 116.

226. Самохвалова І. Ю. Неформальна фізкультурна освіта студентів. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 3 (159). Чернігів : НУЧК, 2019. 420 с. (Серія: Педагогічні науки) .С. 292 – 296.

227. Самохвалова І. Ю. Урахування психологічної сумісності, як засіб підвищення ефективності взаємодії гравців жіночої волейбольної команди аграрного університету. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів: ЧНПУ, 2018. Вип. 155.С. 215 – 217.

228. Самохвалова І. Ю. Харченко С. М. Аналіз психологічних та соціологічних теорій особистості як концептуальних засад неформальної освіти. *International scientific and practical conference «Current trends and factors of the development of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries»: conference proceeding, September 25 – 26, 2020. Lublin: Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2020. P.260 p. P.97 – 101. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-588-80-8-2.25>*

229. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Фізичне виховання в спеціальних медичних групах аграрного університету. *Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання*. Краматорськ: ДДМА, 2017. С. 60 - 66.

230. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Вплив волейболу на показники фізичного здоров'я студенток аграрного університету. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського. Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. Вип. 1. С. 158 – 162.

231. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Вплив навантажень швидко-силової спрямованості на технічну підготовку волейболісток аграрного вузу в підготовчому періоді річного макроциклу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів: ЧНПУ, 2017. Вип 149. С. 220 – 224.

232. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Динаміка зміни показників параметрів уваги студентів - волейболісток аграрного університету. *Фізична культура спорт та здоров'я нації: збірник наукових праці*. Житомирський державний університет ім. Івана Франка, 2017. Вип 4(23). С.231 – 235.

233. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Розвиток силових якостей у студенток третього курсу аграрного університету. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних верств населення: матеріали XVI Міжнародної наук. – практ. конф. мододих учених*. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. Т.1. С. 119 - 124

234. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Розвиток стрибучості гравців волейбольних команд аграрного ВНЗ. *Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання: зб.наук.праць II Міжнар. Наук. – практ.конф. – Краматорськ:ДДМА, 2016. С. 138 – 145.*

235. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Розвиток швидко – силових якостей у студенток аграрного університету, які займаються волейболом. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія Педагогічні науки. Чернігів:ЧНПУ, 2016. Вип. 140. С 75 – 78.*

236. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Розвиток швидко – силових якостей у студентів аграрного університету, які займаються настільним тенісом. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського. Вінниця:ТОВ «Планер». 2018 № 2 (6) С.43 – 47.*

237. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В., Коломієць А. Я. Організація і методика проведення самостійних занять фізичними вправами: навчально – методичний посібник. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2018. 102 с.

238. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Коломієць А. Я. Розвиток координаційних здібностей студентів аграрного університету засобами спортивних ігор в процесі неформальної фізкультурної освіти: навчально – методичний посібник. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2019. 103 с.

239. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Матлаш В. А., Ліфінцев І. Д., Харченко Р. М. Використання засобів настільного тенісу в процесі фізичного виховання студентів: навчально – методичний посібник. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2019. 95 с.

240. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Матлаш В. А., Ліфінцев І. Д. Атлетична гімнастика – оздоровчі заняття: практикум до самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2018. 146 с.

241. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Матлаш В. А., Ліфінцев І.Д. Оптимізація показників фізичного здоров'я студенток аграрного університету. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів: ЧНПУ, 2016. Вип. 136. С. – 198 – 202.

242. Самсонова Е.П. Комплексные физкультурно-оздоровительные занятия на основе фитнес-йоги с женщинами среднего возраста: 30-40 лет: *диссертация*. Смоленск. 2010.151 с.

243. Селуянов В. Н. Научные и методические основы разработки инновационных спортивных педагогических технологий. *Теория и практика физической культуры*. 2003. № 5. С. 9–12.

244. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: *навчальний посібник*. Миколаїв: УДНТУ. 2001.360с.

245. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: *навч. посібник для студентів вищих навч. закладів фіз.виховання і спорту*. Харків:ОВС. 2007. 271с.

246. Сивак О., Прокопенко О., Цикалюк О., Полікарчук І. Здоров'я жінок в Україні: права, можливості та рекомендації: *посібн*. Київ: Паперовий Змій-ОПТ. 2019. 154 с.

247. Сидоров Е.А. Возрастно-половые особенности проявления школьниками двигательной активности на уроках физической культуры и её связь с учебно-поведенческими характеристиками. *Психофизиологические особенности учебной и спортивной деятельности*. 1984. Vol (1). С.145.

248. Сизова Н.В. Дифференцированная методика занятий оздоровительной аэробикой в процессе физического воспитания студенток технического университет: *диссертация*. Смоленск. 2007. 172 с.

249. Синиця Т.О. Вплив комплексної програми занять з оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу на рівень фізичного здоров'я жінок першого зрілого віку. *Спортивна наука України*. Львів. 2018. №6(88). С.35–39.

250. *Словарь по книге «Психология человека от рождения до смерти»*. Под общей редакцией А. А. Реана . СПб. : прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. 656 с.
251. Смирнов О. К. *Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы*. Москва : АРКТИ, 2003. 272 с.
252. Соболева Т.С, Соболев Д.В. Нерешенные проблемы женского спорта. *Спортивна медицина*. К.: Олімпійська література. 2012. №1. С.10–14.
253. Соболенко А.І., Корюкаєв М.М. Фізіологічні основи побудови методики тренувального процесу на початковому етапі навчання студенток боротьбі самбо. *Науковий Часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія№ 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)» Зб. наукових праць*. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2016. №11. С.55–59.
254. Сологубова С.В. Поєднання різних видів фітнесу в фізкультурно-оздоровчих заняттях з жінками першого зрілого віку: *автореферат*. Дніпропетровськ. 2012. 20 с.
255. Сосіна В, Наконечна А. Особливості розробки програм у фітнес-тренуванні жінок. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. Л., 2010. Вип. 14, т. 2. С. 239 - 243.*
256. Стельмах Ю. Зміни психофізіологічного стану спортсменок-борців високої кваліфікації в динаміці менструального циклу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. Вип.1. С.100–104.
257. Тарасенко ЛВ. *Гендерный подход в физическом воспитании как фактор оздоровления младших школьников диссертация*. Тула: Тульский гос. пед. ун-т им. Л.Н. Толстого. 2007. 183 с.
258. Тарасова В. Н. Акмеологические задачи в образовательном процессе. *Акмеология 2000, научная сессия* . сост. и ред. Н. В. Кузьмина, А. М. Зимичев. СПб. : Санкт-Петербургская Акмеологическая Академия, 2000. с. 270-285.

259. *Теорія та методика фізичного виховання*. За ред. Т.Ю. Круцевич. У 2-х томах. Т. 1. Київ, 2008. 386 с.
260. *Теорія та методика фізичного виховання*. За ред. Т.Ю. Круцевич. У 2-х томах. Т. 2. Київ, 2008. 360 с.
261. Тимошенко О. В., Дьоміна Ж. Г. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? *Сучасний освітній вимір*. Освіта : всеукр. гром.політ. тиж. 2016. № 15. С. 6.
262. Тимошенко О., Бородін Ю., Ареф'єв В. *Тенденції розвитку системи вищої освіти на сучасному етапі*. URL : [http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/fkszn/2009\\_8/tendencii%20rozvutky%20sustemu.pdf](http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/fkszn/2009_8/tendencii%20rozvutky%20sustemu.pdf) (дата звернення: 06.03.2021).
263. Ткачова А. Мотиваційні пріоритети фізкультурно-оздоровчої діяльності жінок першого зрілого віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018.3:88–95.
264. Толстов С. Н. *Акмеология медицины*. М. : Мысль, 2011. 97 с. 490.
265. Толстов С. Н. Карасева Т. В. *Акмеология социального здоровья и ресурсов человека : учебник-альбом*. С. Н. Толстов, М. : Академия, 2011. 136 с.
266. Томіліна Ю.І. Особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку які займаються пілатесом. *Молода спортивна наука України*. 2016. №. 4. С. 153–157.
267. Уилмор Д.Х., Костил Д.Л. *Физиология спорта*. К.: Олимпийская литература. 2001. 503 с.
268. *Указ Президента України Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»*. URL:: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.
269. Филиппов ММ. *Психофизиология функциональных состояний*. К.: Изд. дом «Персонал». 2012. 240 с.

270. Филозоф А. А Психолого-акмеологические аспекты становления личности на поздних этапах онтогенеза. *Мир психологи.* 2008. № 2. С. 255–262.
271. Фоменко О. В., Бойченко А. В., Фоменко В. Х., Сичов Д. В. Впровадження оздоровчих технологій у процес занять із фізичного виховання учнівської та студентської молоді. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова.* 2018. № 64. С. 200–203.
272. Хоменко П. В. Природничо-наукова підготовка фахівця фізичної культури : *монографія.* Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2012. 380 с.
273. Хомич В. М. Механізми управління професійно-прикладною фізичною підготовкою майбутніх фахівців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2006. № 1. С. 107–110.
274. Хуббиева Ш. З. *Методико-практические занятия по физической культуре и спорту.* СПб.: Изд-во С.-Питер. ун-та. 2013. 220с.
275. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: *навч. посіб.* 2-е вид., випр. Харків: ОВС. 2008. 406 с.
276. Чеботарьова О. В. Організаційно-педагогічні умови індивідуального навчання дітей з порушеннями опорно-рухового апарату: *автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.03.* Київ, 2006. 20 с.
277. Чубакова ВА. Педагогические технологии проведения занятий различными видами оздоровительной аэробики с женщинами молодого возраста (21–35 лет): *диссертация.* М.. 2006. 173 с.
278. Чухловина В.В. Особенности функционального состояния девушек, которые специализируются в спринтерском беге (в менструальном цикле). *Теорія та методика фізичного виховання.* 2011.6:45–49.
279. Шахлина Л.Г. *Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин.* К.: Наукова думка. 2002. 326 с.

280. Шахлина Л.Г., Ковальчук Н.В. Сучасні уявлення про особливості спортивної підготовки жінок. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*. 2018. Вип. 1. С.3–14.
281. Шишко Г.А. *Здоровье женщины: популярная энциклопедия*. М., 1998. 446 с.
282. Школа О.М., Журавльова І.М. *Теорія та методика навчання:аеробіка*. Х.: ФОП Бровін. 2014. 265 с.
283. Штогрин О.П. Управлінські підходи до забезпечення репродуктивного здоров'я населення на основі прав людини: соціологічний вимір. *Демократичне врядування*. 2016. Вип.16-17. С.198–207.
284. Шупило И.П. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на двигательную подготовленность девушек. *Физическое воспитание студентов*. 2015.вип. 3. С.67–71.
285. Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах : *Рекомендаційний лист МОН України керівникам вищих навчальних закладів* від 25.09.2015 № 1/9-454. URL : [http://osvita.ua/legislation/Vishya\\_osvita/47947/](http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47947/) (дата звернення: 06.03.2021).
286. Юда Л.А. Проблеми впровадження гендерних підходів у систему післядипломної педагогічної освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2015. Вип. 132. С. 158-161.
287. Юсупов І.М. Психологія емпатії (Теоретичні і прикладні аспекти): *диссертация*. Санкт-Петербург. 2001. 252 с.
288. Якубовский Д.А. Построение оздоровительной тренировки женщин 25–35 лет в базовом фитнесе: *автореферат*. Минск. 2018. 28 с.
289. Giriya B, Veeraiah S. Effect of different phases of menstrual cycle on physical working capacity in Indian population. *Indian J Physiol Pharmacol*. 2011 No. 55(2). P. 165–169.
290. Görner K, Prusik K. Comparative analysis of the physical fitness of the women from two groups of different recreational physical activities

programmes. *Exercitatio Corporis-Motus. Salus. Slovak journal of sports sciences*. 2010. No. 1-2. P. 149–154.

291. Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – *Short and Long Forms*, 2005. 15 p. URL: <http://www.ipaq.ki.se>.

292. Kenney L.W., Wilmore J.H., Costill D.L. *Physiology of sports and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2012. 621 p.

293. Sookan T., McKune A. Heart rate variability in physically active individuals: reliability and gender characteristics. *Cardiovasc. J. Afr.* 2012. #23(2). P. 67–72.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## СПИСОК НАУКОВИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

*Статті у фахових виданнях України*

1. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Вплив волейболу на показники фізичного здоров'я студенток аграрного університету. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Винницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського*. Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. Вип. 1. С. 158-162.
2. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Розвиток швидкісно – силових якостей у студенток аграрного університету, які займаються волейболом. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія Педагогічні науки*. Чернігів: ЧНПУ, 2016. Вип. 140. С. 75-78.
3. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Матлаш В. А., Ліфінцев І.Д. Оптимізація показників фізичного здоров'я студенток аграрного університету. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів: ЧНПУ, 2016. Вип. 136. С. 198-202.
4. Рибалко П. Ф., Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Рівень групової згуртованості спортивно-ігрових студентських команд аграрного університету. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів: ЧНПУ, 2017. Вип. 142. С. 159-163.
5. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Динаміка зміни показників параметрів уваги студентів - волейболісток аграрного університету. *Фізична культура спорт та здоров'я нації: збірник наукових праці. Житомирський державний університет ім. Івана Франка*, 2017. Вип 4(23). С. 231-235.
6. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Вплив навантажень швидкісно-силової спрямованості на технічну підготовку волейболісток аграрного вузу

в підготовчому періоді річного макроциклу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів: ЧНПУ, 2017. Вип 149. С. 220-224.

7. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Розвиток швидкісно-силових якостей у студентів аграрного університету, які займаються настільним тенісом. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського. Вінниця: ТОВ «Планер». 2018 № 2 (6) С. 43-47.

8. Самохвалова І. Ю. Урахування психологічної сумісності, як засіб підвищення ефективності взаємодії гравців жіночої волейбольної команди аграрного університету. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів: ЧНПУ, 2018. Вип. 155. С. 215-217.

9. Самохвалова І. Ю. Вплив колового тренування на розвиток м'язової витривалості студенток спеціальної медичної групи. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника*, 2019. С. 113-116.

10. Самохвалова І. Ю. Неформальна фізкультурна освіта студентів. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 3 (159). Чернігів : НУЧК, 2019. 420 с. (Серія: Педагогічні науки). С. 292-296.

#### **Статті у закордонних наукових виданнях**

11. Rybalko, Petro, Samokhvalova, Iryna (2021). Analysis of motor skills development in university female students by means of sports games in the process of section classes. *Innovative Solutions in Modern Science*, 2 (46), 76-86.

#### **Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації**

12. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Розвиток силових якостей у студенток третього курсу аграрного університету. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних верств населення: матеріали*

*XVI Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених.* Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. Т.1. С. 119-124.

13. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Розвиток стрибучості гравців волейбольних команд аграрного ВНЗ. *Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання: зб. наук. праць II Міжнар. наук.-практ. конф.* – Краматорськ: ДДМА, 2016. С. 138-145.

14. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Фізичне виховання в спеціальних медичних групах аграрного університету. *Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання.* Краматорськ: ДДМА, 2017. С. 60-66.

15. Самохвалова І. Сучасні теоретичні підходи до організації неформальної освіти. *Наукова діяльність як шлях формування професійних компетентностей майбутнього фахівця:* матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Суми, 5-6 грудня 2019 р.) Суми, 2019. Ч.2. С. 174-176.

16. Самохвалова І. Інноваційні напрями фізкультурної освіти студентів. *Інноваційний розвиток вищої освіти: глобальний, європейський та національний виміри змін:* матеріали VI міжнародної науково-практичної конференції (м. Суми, 22-23 квітня 2020 р.). Суми. СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. С. 34-36.

17. Самохвалова І. Неформальна фізкультурна освіта як складова особистісно орієнтованого підходу в фізичному вихованні студентів. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення:* матеріали XX міжнародної науково-практичної конференції молодих учених (м. Суми, 21-22 жовтня 2020 р.). Суми. ННІФК СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. С. 91-95.

18. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М. Аналіз психологічних та соціологічних теорій особистості як концептуальних засад неформальної освіти. *International scientific and practical conference «Current trends and factors of the development of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries»:* conference proceeding, September 25 – 26, 2020. Lublin:

Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2020. P.260 p. P.97 – 101. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-588-80-8-2.25>

*Навчальні посібники*

19. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В., Коломієць А. Я. Організація і методика проведення самостійних занять фізичними вправами: навчально – методичний посібник. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2018. 102 с. *(рекомендовано вченою радою СНАУ, протокол № 4 від 22.11.2018р.)*

20. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Матлаш В. А., Ліфінцев І. Д. Атлетична гімнастика – оздоровчі заняття: практикум до самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2018. 146 с.

21. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Матлаш В. А., Ліфінцев І. Д., Харченко Р. М. Використання засобів настільного тенісу в процесі фізичного виховання студентів: навчально – методичний посібник. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2019. 95 с. *(рекомендовано вченою радою СНАУ, протокол №10 від 21.05.2019р.)*

22. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Коломієць А. Я. Розвиток координаційних здібностей студентів аграрного університету засобами спортивних ігор в процесі неформальної фізкультурної освіти: навчально-методичний посібник. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2019. 103 с.

**Продовження додатка А****Відомості про апробацію результатів дисертації**

**Апробація результатів дисертації.** Основні результати дослідження представлено на науково-практичних конференціях, семінарах і педагогічних читаннях, зокрема **міжнародних**:

- 1) «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних верств населення» (Суми, 2016);
- 2) «Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання» (Краматорськ, 2016);
- 3) «Наукова діяльність як шлях формування професійних компетентностей майбутнього фахівця» (Суми, 2019),
- 4) «Інноваційний розвиток вищої освіти: глобальний, європейський та національний виміри змін» (Суми, 2020),
- 5) «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» (Суми, 2020),
- 6) «Current trends and factors of the development of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries» (Lublin, 2020).

## Дефінітивний аналіз поняття «здоров'я»

Таблиця Б.1

## Тлумачення поняття «здоров'я»

Автор	Тлумачення
<b>І. Брехман</b>	Це не відсутність хвороби, а фізична, соціальна і психологічна гармонія людини, доброзичливі відносини з іншими людьми, з природою і самим собою, або «здоров'я людини – це здатність зберігати відповідну до віку стійкість в умовах різких змін кількісних і якісних параметрів триєдиного джерела сенсорної, вербальної і структурної інформації»
<b>М. Амосов</b>	Визначається його кількістю, яку можна оцінити максимальною продуктивністю органів при збереженні якісних меж їхніх функцій
<b>Р. Басєвський</b>	Можливість організму людини адаптуватися до змін навколишнього середовища, взаємодіючи з ним вільно, на основі біологічної, психологічної та соціальної сутності людини
<b>В. Казначєв</b>	Здоров'я популяції як процес соціально-історичного розвитку психосоціальної та біологічної життєздатності населення в ряду поколінь, підвищення працездатності і продуктивності суспільної праці, вдосконалення психофізіологічних можливостей людини

<b>Ю. Лісцин</b>	Гармонійна єдність біологічних і соціальних якостей, обумовлених вродженими та набутими біологічними й соціальними впливами [86], або «Щось більше, ніж відсутність хвороб і ушкоджень, це – можливість повноцінно працювати, відпочивати, словом, виконувати властиві людині функції, вільно, радісно жити»
<b>О. Сухомлинська</b>	Це не лише медична, соціальна, дослідницька проблема, а й духовне поле людини, що весь час розширюється за рахунок біоенергетики, космоенергетики, езотерики, екзосенсорики та інших нових наук, які, як би ми до них не ставилися, також зі своїх позицій переймаються питанням здоров'я людини
<b>Г. Щедрина</b>	Цілісний, багатогранний, динамічний стан, що розвивається в процесі реалізації генетичного потенціалу, в умовах конкретного соціального та екологічного середовища, а також є станом, що дозволить людині різноманітним чином здійснювати свої біологічні та соціальні функції
<b>Н. Іванова</b>	Нормальний стан повного фізичного і духовного благополуччя, а також соціальної саморегуляції, що означає не тільки здатність особистості передбачати результати своєї діяльності з формування здорового способу життя, а й відповідати за неї

## Щоденник самоконтролю

Таблиця В.1

## Щоденник ОМЦ

Запитання	Передменструальна фаза	Менструальна фаза	Постменструальна фаза
Загальне самопочуття			
Утомлювальність			
Настрій			
Бажання тренуватися			
Головний біль			
Набухання грудних залоз			
Біль унизу живота та поясиці			
Набряки			
Вага			
Стан виконання фізичних навантажень			
Характер менструації			
Базальна температура			
Фізичні навантаження			
Загальний стан			

**Міжнародний опитувальник для визначення рівня рухової активності  
IPAQ (International Physical Activity Questionnaire)**

Питання, які ми пропонуємо, стосуються часу, упродовж якого Ви були фізично активні за останні 7 днів. Будь ласка, відповідайте на кожне запитання, навіть якщо не вважаєте себе фізично активною людиною. Згадайте про всі види діяльності, якими Ви займаєтеся на роботі, вдома, у Вашому саду чи на присадибній ділянці, щоб дістатися з одного місця до іншого, під час відпочинку, а також, що Ви робили, коли займалися фізкультурою чи спортом.

Пригадайте всі різновиди інтенсивної чи помірної фізичної активності, яку Ви виконували впродовж останніх 7 днів. Інтенсивна фізична активність вимагає прикладання значних фізичних зусиль і зумовлює пришвидшення дихання. Помірна фізична активність вимагає прикладання помірних фізичних зусиль і дещо пришвидшує дихання, порівняно зі станом спокою.

Частина 1. Рухова активність, пов'язана з роботою.

Ця частина стосується Вашої роботи (навчання, оплачувана робота, заняття сільським господарством, волонтерською роботою, відвідування курсів чи інша неоплачувана робота поза Вашим домом). Будь-ласка не зараховуйте до неоплачуваної роботи хатню роботу, роботу на подвір'ї (городі), опіку над родиною. Цим питанням присвячено частину 3.

1. У Вас є робота або неоплачувана робота поза Вашим домом?

так;

ні. → Переходьте до ЧАСТИНИ 2. Фізична активність, пов'язана з переміщенням.

Наступні запитання стосуються всіх видів фізичної активності, які Ви зробили протягом 7 днів як частину Вашої оплачуваної або неоплачуваної роботи. Запитання не стосуються добирання з (до) роботи.

2. Скільки часу Ви приділили інтенсивній фізичній активності, такій як піднімання важких вантажів, копання, будівельні роботи, піднімання сходами як частині Вашої роботи впродовж останніх 7 днів? Пригадайте тільки ту фізичну активність, яку Ви виконували щонайменше 10 хвилин за один раз.

\_\_\_\_\_ днів на тиждень;

не виконував такої діяльності → Переходьте до запитання 4.

3. Скільки часу Ви зазвичай витрачаєте на інтенсивну фізичну активність?

\_\_\_\_\_ годин на день;

\_\_\_\_\_ хвилин на день.

4. Згадайте про фізичну активність, яку Ви виконували щонайменше 10 хвилин. Протягом якого часу (за останні 7 днів) Ви виконували помірну фізичну активність, таку як перенесення легких вантажів, як частину своєї роботи. Будь ласка, не враховуйте ходьбу.

\_\_\_\_\_ днів на тиждень;

не виконував такої діяльності → Переходьте до запитання 6.

5. Скільки часу Ви витрачаєте на помірну фізичну активність?

\_\_\_\_\_ годин на день;

\_\_\_\_\_ хвилин на день.

6. Упродовж якого часу за останні 7 днів Ви ходили щонайменше 10 хвилин під час роботи?

\_\_\_\_\_ днів на тиждень;

не виконував такої діяльності → ЧАСТИНИ 2. Фізична активність, пов'язана з переміщенням.

7. Скільки часу Ви витрачаєте на таку ходьбу?

\_\_\_\_\_ годин на день;

\_\_\_\_\_ хвилин на день.

Частина 2. Рухова активність, пов'язана із переміщенням.

Ці запитання стосуються способу переміщення з місця на місце, включно з добиранням до роботи, магазину, місця розваг тощо. Просимо врахувати лише діяльність, що тривала щонайменше 10 хвилин.

8. Скільки було днів за останній тиждень (7 днів), коли Ви користувалися такими видами транспорту, як потяг, автобус, трамвай, машина тощо?

\_\_\_\_\_ днів на тиждень;

не виконував такої діяльності → Переходьте до запитання 10

9. Скільки часу Ви їздили потягом, автобусом, трамваєм, машиною тощо?

\_\_\_\_\_ годин на день;

\_\_\_\_\_ хвилин на день.

Тепер подумайте лише про ходьбу або їзду на велосипеді для того щоб дістатися на роботу або з одного місця до іншого.

10. Скільки днів упродовж останнього тижня (7 днів) Ви їздили велосипедом щонайменше 10 хвилин, для того щоб дістатися з одного місця до іншого?

\_\_\_\_\_ днів на тиждень;

не виконував такої діяльності → Переходьте до запитання 12

11. Скільки часу Ви їздили велосипедом, для того щоб дістатися із одного місця до іншого?

\_\_\_\_\_ годин на день;

\_\_\_\_\_ хвилин на день.

12. Скільки було днів за останній тиждень (7 днів), коли Ви ходили щонайменше 10 хвилин, для того щоб дістатися, з одного місця до іншого?

\_\_\_\_\_ днів на тиждень;

не виконував такої діяльності. → Переходьте до ЧАСТИНИ 3.

Домашня робота, щоденна робота, турбота про родину.

13. Скільки часу Ви ходите, для того щоб дістатись з одного місця до іншого?

\_\_\_\_\_ годин на день;

\_\_\_\_\_ хвилин на день.

Частина 3. Домашня робота, щоденна робота, турбота про родину.

Цей розділ стосується фізичної активності, якою Ви займалися за останній тиждень (7 днів) вдома і поза домом (домашня робота, садівництво, робота на подвір'ї, щоденні домашні роботи), турбота про сім'ю. Просимо врахувати тільки діяльність, що тривала щонайменше 10 хвилин.

14. Скільки днів за останній тиждень (7 днів) Ви займалися інтенсивною фізичною активністю, такою як піднімання важких вантажів, рубання дров, прибирання снігу, копання на присадибній ділянці чи на подвір'ї?

\_\_\_\_\_ днів на тиждень;

не виконував такої діяльності. → Переходьте до запитання 16.

15. Скільки часу Ви займаєтеся інтенсивною фізичною активністю на присадибній ділянці чи на подвір'ї?

\_\_\_\_\_ годин на день;

\_\_\_\_\_ хвилин на день.

16. Скільки днів за останній тиждень (7 днів) Ви займалися помірною фізичною активністю, такою як піднімання легких вантажів, підмітання, миття вікон, прибирання листя на подвір'ї чи городі?

\_\_\_\_\_ днів на тиждень;

не виконував такої діяльності. → Переходьте до запитання 18

17. Скільки часу Ви займаєтеся помірною фізичною активністю на присадибній ділянці чи на подвір'ї?

\_\_\_\_\_ годин на день;

\_\_\_\_\_ хвилин на день.

18. Скільки днів за останній тиждень (7 днів) Ви займалися помірною фізичною активністю у Вашому будинку (квартирі) (піднімання легких вантажів, підмітання, миття вікон та підлоги тощо)?

\_\_\_\_\_ днів на тиждень;

не виконував такої діяльності. → Переходьте до ЧАСТИНИ 4.  
Рекреація, спорт, фізична активність у вільний час.

19. Скільки часу Ви займаєтеся помірною фізичною активністю у Вашому будинку (квартирі)?

\_\_\_\_\_ годин на день;

\_\_\_\_\_ хвилин на день.

#### Частина 4. Рекреація, спорт, фізична активність у вільний час

Цей розділ стосується тієї фізичної активності, якою Ви займалися впродовж останнього тижня (7 днів) і яка була присвячена відпочинку, вільному проведенню часу, спорту, виконанню фізичних вправ. Під час відповіді на запитання просимо не брати до уваги ті різновиди фізичної активності, про які Ви вже згадували (фізична активність, пов'язана з роботою, переміщенням, хатньою роботою, опікою над родиною). Цим різновидам фізичної активності, присвячені частини 1, 2 і 3 опитувальника. Просимо врахувати лише діяльність, що тривала щонайменше 10 хвилин.

20. Скільки днів за останній тиждень (7 днів) Ви ходили у вільний час? (під час відповіді на питання не враховувати ходьбу, про яку Ви згадували вище).

\_\_\_\_\_ днів на тиждень;

не виконував такої діяльності. → Переходьте до запитання 22.

21. Скільки часу Ви ходите у вільний час?

\_\_\_\_\_ годин на день;

\_\_\_\_\_ хвилин на день.

22. Скільки днів за останній тиждень (7 днів) Ви займалися інтенсивною фізичною активністю, такою як аеробіка, біг, швидка їзда на велосипеді, швидке плавання у вільний час?

\_\_\_\_\_ днів на тиждень;

не виконував такої діяльності. → Переходьте до запитання 24.

23. Зазвичай в один із таких днів скільки часу Ви займалися інтенсивною фізичною активністю у вільний час?

\_\_\_\_\_ годин на день;

\_\_\_\_\_ хвилин на день.

24. Скільки днів за останній тиждень (7 днів) Ви займалися помірною фізичною активністю (їзда на велосипеді в регулярному темпі, плавання в регулярному темпі, гра у волейбол тощо) у вільний час?

\_\_\_\_\_ днів на тиждень;

не виконував такої діяльності. → Переходьте до ЧАСТИНИ 5. Час, проведений сидячи.

25. Скільки часу Ви займалися помірною фізичною активністю у вільний час?

\_\_\_\_\_ годин на день;

\_\_\_\_\_ хвилин на день.

Частина 5. Час, проведений сидячи Останні питання стосуються часу, який Ви проводите сидячи на роботі, вдома, під час навчання і у вільний час. Це може бути також час, проведений за столом, відвідин друзів, читання, час, проведений сидячи або лежачи для перегляду телебачення. Не беріть до уваги час, проведений у транспорті, про який Ви вже давали відповідь.

26. Скільки часу за останній тиждень (7 днів) Ви провели сидячи у будень?

\_\_\_\_\_ годин на день;

\_\_\_\_\_ хвилин на день.

27. Скільки часу за останній тиждень (7 днів) Ви провели сидячи у вихідний день?

\_\_\_\_\_ годин на день;

\_\_\_\_\_ хвилин на день.

## Додаток Д

**Анкета для викладачів, тренерів та студентів**

Шановний! Просимо Вас відповісти на запитання анкети.

Ваші відповіді будуть використані з метою покращення системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів аграрного профілю.

1. Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я? (допускається одна відповідь)

- відмінний
- добрий
- задовільний
- незадовільний

2. Як часто Ви хворієте? (допускається одна відповідь)

- 1-2 рази на рік
- 3-4 рази на рік
- 5-6 разів на рік
- не хворію

3. На які захворювання Ви хворієте найчастіше? (допускається декілька відповідей)

- простудні (ГРЗ)
- інфекційні
- ревматичні
- виробничі травми

– \_\_\_\_\_ хронічні захворювання

(які?) \_\_\_\_\_

- не хворію

4. Ваше здоров'я з часом: (допускається одна відповідь)

- покращилося
- погіршилося
- не змінилося

5. Чи робите Ви ранкову гімнастику? (допускається одна відповідь)

- так
- ні
- інколи

6. Чи проводите Ви фізкультхвилинки протягом дня?

- так
- ні

7. Якщо ні, то чому? (допускається одна відповідь)

- не вважаю це необхідністю
- через втому
- немає бажання
- у мене недостатньо умінь, навичок для занять гімнастикою
- я займаюся видом спорту

8. Вкажіть, яку роль відіграє фізична культура у Вашому способі життя: (допускається одна відповідь)

- веду активний спосіб життя (прогулянки, походи і т. і.)
- регулярно займаюся фізичною культурою
- бажано було б займатися фізичною культурою для підтримки здоров'я, але можна обходитися і без цього
- мого здоров'я вистачає та те, щоб взагалі обходитися без фізичної культури

9. Чи знаєте Ви про засоби ефективного відновлення працездатності? (допускається одна відповідь)

- так
- ні
- недостатньо

10. Які засоби Ви використовуєте для підтримки високої фізичної і розумової працездатності і прискорення процесів відновлення після робочого дня? (допускається декілька відповідей)

- лягаю спати
- випиваю міцну каву, щоб підбадьоритися

- виконую декілька фізичних вправ
- приймаю лікарські препарати
- ходжу на масаж
- відвідную лазню, сауну

11. Робоча поза (допускається декілька відповідей):

- стоячи
- сидячи
- в русі
- стоячи зігнувшись

12. Яку відстань в метрах або кілометрах Ви долаєте протягом дня?

(допускається одна відповідь)

- від 100 до 500 м
- від 1 до 5 км
- від 5 до 10 км
- від 10 до 15 км
- більше 15 км

13. Яка міра стомлення у Вас виникає протягом робочого дня?

(допускається одна відповідь)

- легка
- середня
- велика
- не втомлююся зовсім

14. Коли протягом робочого дня Ви відчуваєте втому (допускається одна відповідь):

- протягом 1 години після початку робочого дня
- через 2-3 години
- через 4-5 годин
- через 5-6 годин
- наприкінці робочого дня
- не відчуваю втоми зовсім

15. У який день тижня Ви відчуваєте найбільшу втому? (допускається одна відповідь)

- понеділок
- вівторок
- середа
- четвер
- п'ятниця
- субота
- неділя
- не відчуваю втоми

16. Яким чином проявляється Ваша втома? (допускається декілька відповідей)

- апатія
- сонливість
- зниження концентрації
- зниження координованості рухів
- роздратованість
- зниження настрою
- біль в очах
- слабкість
- зниження уваги
- головний біль
- інше \_\_\_\_\_

17. Які, на Вашу думку, причини стомлення? (допускається декілька відповідей)

- важкі умови праці
- нервово-емоційна напруга
- праця в режимі стресу
- велика відповідальність
- складні погодні умови

18. М'язи яких частин тіла випробовують найбільше навантаження при виконанні виробничих операцій? (допускається декілька відповідей)

- плечового поясу
- нижніх кінцівок
- спини
- м'язи шиї
- м'язи очей 19.

19. Які фізичні якості є важливими для Вашої професійної діяльності? (допускається декілька відповідей)

- витривалість
- швидкість
- сила
- координація
- гнучкість
- спритність

20. Які психофізіологічні якості необхідні для Вашої професійної діяльності? (допускається декілька відповідей)

- увага
- розподіл та переключення уваги
- концентрація
- пам'ять
- логічність мислення
- емоційна стійкість
- оперативне мислення
- рівновага

21. На Вашу думку, професійно-прикладна фізична підготовка допомагає: (допускається декілька варіантів відповідей)

- в опануванні Вашої майбутньої професійної діяльності
- ефективному розвитку професійно-важливих фізичних якостей
- у профілактиці травматизму та професійних захворювань

– у формуванні та розвитку здібностей необхідних керівнику (організаторських, комунікативних і т. і.)

22. Які у Вас в майбутньому зміст і умови професійної діяльності?

---

23. Як Ви вважаєте, заняття фізичною культурою та спортом допомагають в опануванні майбутньої професії? (допускається одна відповідь)

- так
- ні
- не знаю

24. Чи відвідуєте Ви заняття з фізичного виховання: (допускається одна відповідь)

- так, постійно
- так, коли є бажання
- ні, це не для мене

25. Я відвідую заняття з предмету «Фізичне виховання та спорт», тому що: (допускається декілька варіантів відповідей):

- хочу зміцнити своє здоров'я
- для підтримки своєї загальної фізичної підготовленості
- хочу поліпшити свою фізичну форму і статуру
- прагну до фізичного удосконалення
- хочу брати участь у спортивних змаганнях
- вважаю ці заняття відпочинком від інших предметів
- допомагають зняти нервову напругу, психічні перевантаження, негативні емоції, стрес

- це є важливою складовою мого навчання у закладі вищої освіти

26. Що для Вас є стимулом для відвідування занять з предмету «Фізичне виховання та спорт»? (допускається декілька варіантів відповідей)

- подобається
- це необхідно для опанування моєї майбутньої професії

– це важливо для зміцнення мого здоров'я та підтримки загальної фізичної підготовленості

27. Як Ви вважаєте, чи потрібні теоретичні знання з предмету «Фізичне виховання та спорт»? (допускається одна відповідь)

– так

– ні

– не знаю

28. Хотіли б Ви ознайомитися і застосовувати в повсякденному житті фізичні вправи, за допомогою яких можливе ефективне відновлення після трудового (навчального) дня: (допускається одна відповідь)

– так

– ні, мене це не цікавить

– не знаю

29. Чи погоджуєтеся Ви з твердженням про те, що здоров'я людини значною мірою забезпечує здоровий спосіб життя?

а) так, повністю; б) так, частково; в) ні.

30. Чи погоджуєтеся Ви з твердженням про те, що одним із пріоритетів професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців ваого профілю має бути збереження та покращення їхнього здоров'я?

а) так, повністю; б) так, частково; в) ні.

31. Чи вважаєте Ви необхідною цілеспрямовану роботу щодо здоров'язбереження?

а) так, повністю; б) так, частково; в) ні.

32. Чи погоджуєтеся Ви з твердженням про те, що особистісні якості майбутнього фахівця аграрного профілю та спосіб життя впливають на його здоров'я?

а) так, повністю; б) так, частково; в) ні.

33. Чи вважаєте Ви необхідними для майбутнього фахівця аграрного профілю знання про здоров'я?

а) так, повністю; б) так, частково; в) ні.

34. Що, на Вашу думку, найбільше сприяє збереженню здоров'я майбутніх фахівців вашого профілю?

а) забезпечення у навчальному закладі належних санітарно-гігієнічних умов педагогічного процесу;

б) психолого-педагогічний супровід курсантів у навчально-виховному процесі;

в) сукупність методів, засобів і форм навчання, спрямованих на підтримку та збереження здоров'я курсантів;

г) Ваш варіант відповіді.

35. Які заходи, на Вашу думку, є найважливішими для збереження здоров'я?

а) постійний моніторинг забруднення навколишнього природного середовища;

б) зменшення шкідливих викидів в атмосферу та скидів у водойми;

в) формування системи здоров'язбережувальної просвіти та інформування;

г) насадження лісів;

д) дотримання еколого-гігієнічних нормативів під час діяльності, пов'язаних із забрудненням навколишнього середовища;

е) Ваш варіант відповіді.

36. Чи необхідно враховувати гендерні особливості студентів у процесі фізичного виховання у ЗВО?

а) так, повністю; б) так, частково; в) ні.

37. Чи необхідно враховувати прояв психофізичних і рухових здібностей студенток у процесі фізичного виховання у ЗВО?

а) так, повністю; б) так, частково; в) ні.

38. Назвіть труднощі та проблеми, з якими зустрічаються тренери та викладачі у процесі фізичного виховання студенток ЗВО?

а) відсутність спеціальної літератури та науково обґрунтованих методик їх ППФП;

б) труднощі під час підбору необхідних вправ для дівчат.

в) інше

39. Чи використовуєте Ви літературу під час підготовки до навчально-тренувальних занять з дівчатами?

- матеріали наукових фахових статей,
- методичні посібники та рекомендації,
- спеціальні книги
- інші джерела літератури.

40. Чи використовуєте Ви цифрові технології під час підготовки до навчально-тренувальних занять з дівчатами?

а) так, повністю; б) так, частково; в) ні.

41. Укажіть шляхи формування рухових якостей студенток:

---

42. Чи відвідують дівчата у менструальні дні заняття з фізичного виховання?

а) так, повністю; б) так, частково; в) ні.

43. Якщо ні чи частково, то яку діяльність виконують?

---

Дякуємо за співпрацю!

## Продовження додатку Д

**Анкета для визначення ставлення студентів до занять фізичною культурою і спортом**

Шановні студенти! Просимо Вас відповісти на запитання анкети.

1. Ваша стать

– ч

– ж

2. Чи займалися спортом до вступу у ВНЗ?

– так

– ні

3. Де Ви проживаєте?

– у гуртожитку

– вдома

4. Чи відвідуєте Ви спортивні секції за місцем проживання?

– так

– ні

5. Якщо ні, то чи хотіли б відвідувати спортивні секції за місцем проживання?

– так

– ні

6. Чи хотіли б Ви займатися за індивідуальними оздоровчими програмами?

– так

– ні

7. Ваші пропозиції щодо покращення фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи у ВНЗ.

---

Дякуємо за співпрацю!

## Оцінка рівня задоволеності якістю життя за методикою

**Н.Е. Водопьянної**

Будь ласка, оцініть ступінь задоволеності вашим життям по кожному пункту. Оцінка не може бути правильною або неправильною, – вона тільки ваша. Шкала допоможе вам визначити видимі та приховані життєві стреси. У кожному пункті закресліть число балів, яке найбільш точно відображає ваш стан. Постарайтеся відповідати швидко, так як найбільш цікавою є ваша перша реакція (оцінка). Результати оцінок можуть лягти в основу планування ваших найближчих і перспективних життєвих цілей, а також сприяти вибору засобів і стратегій їх досягнення. Дякуємо вам за участь в науковому дослідженні.

### 1. Робота (кар'єра)

Повністю не відповідає інтересам і сподіванням	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Повністю відповідає інтересам і сподіванням
--	----------------------	---

### 2. Особисті устремління і досягнення

Не досягли багатьох цілей, часто відчуваєте себе невдахою	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Досягли багатьох цілей, зазвичай відчуваю себе щасливою людиною
---	----------------------	---

### 3. Здоров'я

Часто хворію	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Зазвичай здоровий
--------------	----------------------	-------------------

### 4. Обставини, що змінюються

Часто викликають сильне переживання самотності	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ніколи не відчуваю себе самотньо
--	----------------------	----------------------------------

### 5- Відносини з дітьми (своїми або чужими)

Не викликає радості	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Завжди радують
---------------------	----------------------	----------------

### 6. Відносини на роботі (з колегами, керівництвом та ін.)

Відносини на роботі (з колегами, керівництвом та ін.) викликають сильний дискомфорт (напруга і незадоволеність)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Зазвичай гармонійне (приємні)
---	----------------------	-------------------------------

### 7. Відносини з друзями

Немає щирих дружніх відносин. Без теплоти і взаєморозуміння	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Близькі та теплі, відчуваю їхню підтримку
---	----------------------	---

**8. Духовна або релігійна підтримка**

Несуттєва (немає)	12345678910	Сильна та суттєва
-------------------	-------------	-------------------

**9. Гарний настрій, як правило, залежить**

Від зовнішньої ситуації (відносин з іншими людьми)	12345678910	Від внутрішнього самовладання (оптимізм, почуття гумору, життєрадісність)
--	-------------	---

**10. Уміння організувати свій час**

Завжди не вистачає, постійна напруга через дефіцит часу	12345678910	Час – мій союзник, вмію добре організувати свій час
---	-------------	---

**11. Навколишнє середовище**

Неприємне і небезпечне	12345678910	Безпечне і комфортне
------------------------	-------------	----------------------

**12. Фізичний стан**

Втома, постійн. напруга	1 2345678910	Відмінний, дієздатний
-------------------------	--------------	-----------------------

**13. Фінансовий стан**

Незадовільний, погано керований	12345678910	Добрий, стабільний
---------------------------------	-------------	--------------------

**14. Кількість і драматизм життєвих криз за останні два роки**

Надмірна	12345678910	Не було криз
----------	-------------	--------------

**15. Ділова (професійна) кар'єра**

Безперспективна	123456789 10	Хороші перспективи
-----------------	--------------	--------------------

**16. Фізична активність**

Дуже низька і нерегулярна	12345678910	Висока та регулярна
---------------------------	-------------	---------------------

**17. Сон**

Часто поганий	12345678910	Відмінний і повноцінний
---------------	-------------	-------------------------

**18. Фізична форма**

Моя проблема (незадоволеність)	12345678910	Немає проблем
--------------------------------	-------------	---------------

**19. Самоконтроль та самовладання**

Незадовільні	12345678910	Завжди тримаюся на рівні
--------------	-------------	--------------------------

**20. Прийняття рішень**

Завжди важко приймаю відповідальні рішення	12345678910	Легко приймаю рішення
--	-------------	-----------------------

**21. Обов'язковість**

Роблю тільки те, що можу, ніколи не перенапружуюся	12345678910	Беру на себе занадто багато своїх і чужих зобов'язань, часто беру на
--	-------------	--

**22. Почуття провини і сорому**

Дуже часто	12345678910	Ніколи
------------	-------------	--------

**23. При зміні ситуації або планів**

Завжди первою	12345678910	Легко пристосовуюся до будь-якої нової ситуації
---------------	-------------	---

**24. Гнів**

Я часто сердюся на себе або на інших	1 2345678910	Багато речей я сприймаю з легкістю і без
--------------------------------------	--------------	--

**25. Самоповага**

Я часто незадоволений (незадоволена) собою	12345678910	В цілому я задоволений (задоволена) собою
--	-------------	---

**26. Життєві цінності та принципи**

Не завжди зрозумілі, часто мінливі	1 2345678910	Завжди зрозумілі і стабільні
------------------------------------	--------------	------------------------------

**27. Моральна і емоційна підтримка близьких людей**

Мінімальна (відсутня)	1 2345678910	Сильна та суттєва
-----------------------	--------------	-------------------

**28. Почуття емоційної «спіднесеності» і життєрадісності**

Дуже часто	12345678910	Ніколи
------------	-------------	--------

**29. Інтимно-сексуальне життя**

Незадовільне	1 2345678910	Гармонійне та регулярне
--------------	--------------	-------------------------

**30. Розуміння і повага в діловому (професійному) середовищі**

Дуже низьке	12345678910	Високе
-------------	-------------	--------

**31. Страх і тривога**

Присутні щодня	1 2345678910	Відсутні
----------------	--------------	----------

**32. Професійна (ділова) підтримка**

Відсутня	12345678910	Висока
----------	-------------	--------

**33. Образа або гнів на інших**

Відсутні	12345678910	Дуже часто
----------	-------------	------------

**34. Настрій**

Майже завжди похмуре	12345678910	Завжди життєрадісний
----------------------	-------------	----------------------

**35. У важких життєвих ситуаціях**

Ніколи не втрачаю надію на благополучне вирішення ситуації	12345678910	Завжди відчуваю розгубленість або почуття «безвиході»
--	-------------	---

**36. Внутрішні (особисті) ресурси**

Відчуваю виснаженість внутрішніх резервів	12345678910	Відчуваю в собі величезні сили і ресурси
---	-------------	--

## Ключ

1. Робота 1, 6, 13, 15.
2. Особисті досягнення 2, 25, 26, 30.
3. Здоров'я 3,16,17 18.
4. Спілкування з близькими людьми (друзі, родичі) 4, 5,7, 29.
5. Підтримка (внутрішня і зовнішня) 8, 27, 32, 36.
6. Оптимістичність 9, -28, 34, -35.
7. Напруженість 10, 11, 12, 14.
8. Самоконтроль 19, 20, -21, 23.
9. Негативні емоції 22, 24, 31, -33.

Зворотні питання позначені знаком «-».

### Обробка і інтерпретація результатів

Відповідно до ключа підраховується сума балів для кожної категорії життєдіяльності (9 субшкал, кожна містить по 4 питання). Мінімальна сума для кожної субшкали дорівнює 4 балам, максимальна – 40. Оцінки субшкал відповідають поняттю задоволеності в різних областях життєдіяльності. Чим менше величина балів, тим сильніша психічна напруженість і нижча задоволеність якістю життя в даній області.

Також підраховується загальний індекс якості життя (ІЯЖ), що дорівнює середньому значенню балів, набраних за всіма дев'ятьма субшкалами. Оцінка рівня задоволеності ІЯЖ проводиться за загальним ІЯЖ відповідно до даних, представлених в табл., а також визначаються сфери найменшої задоволеності по окремим субшкалам «якості життя». Отримана інформація використовується в подальшій консультативно-профілактичній та

психокорекційній роботі з особами, які переживають психологічний стрес і вигорання.

### Рівні якості життя

Показники	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Робота (кар'єра)	4–22	23–31	30 і >
Особисті досягнення і устремління	4–25	26–32	31 і >
Здоров'я	4–25	26–33	32 і >
Спілкування з друзями (близькими)	4–26	27–32	33 і >
Підтримка	4–22	23–31	30 і >
Оптимістичність	4–21	22–26	27 і >
Напруженість	4–22	23–29	30 і >
Самоконтроль	4–23	24–28	29 і >
Негативні емоції	4–21	22–27	28 і >

### Оцінка рівня задоволеності за загальним індексом якості життя (ІЯЖ)

Індекс якості життя (ІЯЖ), бали			
дуже низький (депресивний)	низький	середній	високий
4–10	11–20	21–29	30–40

**Діагностика домінуючого настрою за методикою Л. В. Куликова**

1. Мій організм сильно реагує на перепади погоди або зміни клімату.
2. Дуже часто буває настрій, коли я легко відволікаюся від справи, стаю розсіяним і мрійливим.
3. Я в усьому намагаюся бути першим і найкращим.
4. Я відчуваю себе у великому нервовому напруженні.
5. Я непокоюся дуже часто.
6. Я безпідставно відчуваю себе досить нещасним.
7. Я часто погано засинаю.
8. Повсякденні труднощі позбавляють мене спокою.
9. У мене дуже часто бувають періоди такого сильного занепокоєння, що мені важко всидіти на місці.
10. Мої думки постійно повертаються до можливих невдач, і мені важко направити їх в інше русло.
11. Я часто хвалю людей, яких знаю дуже мало.
12. Я відчуваю невизначене занепокоєння, страх, сам не знаю чому.
13. Якщо все проти мене, я анітрохи не падаю духом.
14. Я прокидаюся вранці невідпочилим та втомленим.
15. Часто я відчуваю себе марним.
16. Мені не вдається стримувати свою досаду або гнів.
17. Важкі завдання у мене піднімають настрій.
18. У мене часто болить голова.
19. Часто буває, що я з кимось пліткую.
20. Маса дрібних неприємностей виводить мене з себе.
21. У мене часто виникає передчуття, що мене чекає якийсь покарання.
22. Мене легко зачепити словом.
23. Я сповнений енергії.

24. Дуже часто яка-небудь дрібниця опановує моїми думками і турбує мене по кілька днів.
25. Я починаю нервувати, коли замислююся про все, що мене очікує.
26. Існує конфлікт між моїми планами та дійсністю.
27. Дуже часто я відчуваю себе втомленим, млявим.
28. У ситуаціях тривалих нервово-психічних навантажень я проявляю велику витривалість.
29. Часто через кого-небудь я втрачаю самовладання.
30. Я схильний перебільшувати у своїх думках негативне ставлення до мене близьких людей.
31. У мене дуже часто буває тяжкість в голові.
32. Мої манери за столом вдома зазвичай не такі хороші, як у гостях.
33. Я пропускаю добру нагоду часто через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
34. Є дуже багато речей, від яких я легко дратуюся.
35. Я часто відчуваю почуття напруги і занепокоєння, думаючи про те, що сталося протягом дня.
36. Коли я погано себе почуваю, я дратівливий.
37. Через хвилювання у мене часто пропадає сон.
38. Мене можна назвати людиною, повною надій.
39. Зовсім незначні перешкоди мене сильно дратують.
40. Дуже часто у мене буває хандра (тужливий настрій).
41. Я відчуваю, що мені не вистачає часу, щоб зробити все, що потрібно.
42. Мені часто приходять в голову нехороші думки, про які краще не розповідати.
43. Вранці після пробудження я ще довго почуваюся втомленим і розбитим.
44. Мені дуже подобається постійно долати нові труднощі.
45. У мене є бажання змінити у своєму способі життя дуже багато, але не вистачає сил.
46. У більшості випадків я легко долаю розчарування.

47. Задоволення одних моїх потреб і бажань робить неможливим задоволення інших.
48. У мене дуже велика витривалість до розумової роботи.
49. Часто непристойний жарт мене смішить.
50. Я дивлюся в майбутнє з упевненістю.
51. Я дуже часто втрачаю терпіння.
52. Люди розчаровують мене.
53. Мені все швидко набридає.
54. Мені здається, що я близький до нервового зриву.
55. Я часто відчуваю загальну слабкість.
56. Мені часто кажуть, що я запальний.
57. Мене втомлюють люди.

Опитувальник ДС					
1		16		31	46
2		17		32	47
3		18		33	48
4		19		34	49
5		20		35	50
6		21		36	51
7		22		37	52
8		23		38	53
9		24		39	54
10		25		40	55
11		26		41	56
12		27		42	57
13		28		43	
14		29		44	
15		30		45	

Таблиця для переводу «сиріх» балів у стандартні Т-бали

«Сирі» бали	Стандартні Т-бали							
	Ак	Бо	То	Ра	Сп	Ус	Уд	По
6								75
7		74		71				73
8		73	68	69	68	70		72
9		72	67	68	67	69	77	70
10		70	66	67	66	68	76	68
11	23	69	65	66	65	67	75	67
12	25	67	64	65	64	66	74	65
13	26	66	63	63	63	65	73	63
14	27	65	62	62	62	64	72	62
15	28	63	61	61	61	63	71	60
16	29	62	60	60	60	62	70	59
17	30	60	59	59	59	61	69	57
18	32	59	58	58	58	60	68	55
19	33	58	57	56	57	59	67	54
20	34	56	55	55	56	58	66	52
21	35	55	54	54	55	57	65	50
22	36	53	53	53	54	56	64	49
23	38	52	52	52	53	54	63	47
24	39	51	51	50	52	53	61	46
25	40	49	50	49	51	52	60	44
26	41	48	49	48	50	51	59	42
27	42	47	48	47	49	50	58	41
28	44	45	47	46	48	49	57	39
29	45	44	46	44	47	48	56	38
30	46	42	45	43	46	47	55	36
31	47	41	44	42	45	46	54	34
32	48	40	43	41	44	45	53	33
33	50	38	42	40	43	44	52	31
34	51	37	40	38	42	43	51	29
35	52	35	39	37	41	42	50	28
36	53	34	38	36	40	41	49	26
37	54	33	37	35	39	40	48	25
38	55	31	36	34	38	39	47	23
39	57	30	35	33	37	37	46	
40	58	28	34	31	36	36	45	
41	59	27	33	30	35	35	44	

42	60	26	32	29	34	34	43	
43	61	24	31	28	33	33	42	
44	63		30	27	32	32	41	
45	64	-	29	25	31	31	40	
46	65		28	24	30	30	39	
47	66	'	26		29	29	38	
48	67		25		28	28	36	
49	69		24		27	27	35	
50	70				26	26	34	
51	71				25	25	33	
52	72				24	24	32	
53	73						31	
54	75						30	
55	76						29	
56	77						28	
57							27	
58							26	
59							25	

Високі оцінки (понад 60 Т-балів). Виражено активне, оптимістичне ставлення до життєвої ситуації, є готовність до подолання перешкод, віра в свої можливості. Відчуття сил для подолання перешкод і досягнення своїх цілей. Життєрадісність вище, ніж у більшості людей.

Низькі оцінки (менше 40 Т-балів). Пасивне ставлення до життєвих ситуацій, в оцінці багатьох з них переважають песимізм, невіра в успішне подолання перешкод.

**Оцінка психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та  
комфортності за методикою, розробленою Л.А. Курганським та  
Т.А. Немчіним**

Методика оцінює такі психічні стани, як «психічна активація», «інтерес», «емоційний тонус», «напруга» і «комфортність». Методика складається з 20 пар протилежних за змістом визначень, що характеризують психічну активацію, інтерес, емоційний тонус, напруга і комфортність. Порядок роботи. Випробуваний в процесі дослідження самостійно оцінює свій стан, визначаючи ступінь вираженості окремих його ознак за семибальною шкалою.

Методика розрахована на неодноразове обстеження одних й тих самих осіб, враховуючи динамічність психічних станів. Обробка результатів проводиться за допомогою шаблонів-ключів для оцінки конкретних психічних станів: психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги, комфортності. Шаблони накладаються на тестовий бланк, і підраховується кількість балів сумуванням цифр, що знаходяться над прорізами під оцінками досліджуваних. Отримані таким чином дані заносяться до протоколу дослідження. Ступені вираженості кожного психічного стану позначаються як «висока», «середня» і «низька».

Будь-який досліджуваний може набрати за кожною шкалою від 3 до 21 бала. При цьому високий ступінь психічної активації, інтересу, емоційного тону, комфортності розташовується в межах від 3 до 8 балів, середня – від 9 до 15 балів і низька – від 16 до 21 бала. Ступінь вираженості напруги, навпаки, є високим при кількості набраних балів від 16 до 21, середнім – при 9-15 балах і низьким – при 3-8 балах.

Бланк опитувальника самооцінки станів психічної активації, інтересу,  
емоційного тону, напруги і комфортності

Психічний стан	Оцінка, бали	Ступінь вираженості
Психічна активація		
Інтерес		
Емоційний тонус		
Напруження		
Комфортність		

Самопочуття хороше	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Активний	3 2 1 0 1 2 3	Пасивний
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Втомлений	3 2 1 0 1 2 3	Відпочив
Безтурботний	3 2 1 0 1 2 3	Заклопотаний
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Зосереджений	3 2 1 0 1 2 3	Відволікається
Поганий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Гарний настрій
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Роздратований
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
Повний сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Такий, що стомлюється
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
Збуджений	3 2 1 0 1 2 3	Сонливий
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

## Шаблон для оцінки психічної активації\*

Самопочуття хороше	3 2 10 12 3	Самопочуття погане
Активний	3 2 10 12 3	Пасивний
Розсіяний	3 2 10 12 3	Уважний
Радісний	3 2 10 12 3	Сумний
	7 6 5 4 3 2 1	
Втомлений	XXXXXXXX	Такий, що відпочив
Безтурботний	3 2 10 12 3	Заклопотаний
Повільний	3 2 10 12 3	Швидкий
Зосереджений	3 2 10 12 3	Такий, що відволікається
Поганий настрій	3 2 10 12 3 12 3 4 5 6 7	Гарний настрій
Бадьорий	XXXXXXXX	Млявий
Спокійний	3 2 10 12 3 7 6 5 4 3 2 1	Роздратований
Бажання відпочити	XXXXXXXX	Бажання працювати
Повний сил	3 2 10 12 3	Знесилений
Думати важко	3 2 10 12 3	Думати легко
Байдужий	3 2 10 12 3	Захоплений
Напружений	3 2 10 12 3	Розслаблений
Витривалий	3 2 10 12 3	Такий, що стомлюється
Байдужий	3 2 10 12 3	Схвильований
Збуджений	3 2 10 12 3	Сонливий
Задоволений	3 2 10 12 3	Незадоволений

\* Тут і далі XXXXXXXX вирізається у шаблоні.

## Шаблон для оцінки інтересу

Самопочуття хороше	3210123	Самопочуття погане
Активний	3210123 7654321	Пасивний
Розсіяний	xxxxxxx	Уважний
Радісний	3210123	Сумний
Втомлений	3210123	Такий, що відпочив
Безтурботний	3210123	Заклопотаний
Повільний	32 10123 1234567	Швидкий
Зосереджений	XXXXXXXXX	Такий, що відволікається
Поганий настрій	3210123	Гарний настрій
Бадьорий	3210123	Млявий
Спокійний	3210123	Роздратований
Бажання відпочити	3210123	Бажання працювати
Повний сил	3210123	Знесиленний
Думати важко	3210123 7654321	Думати легко
Байдужий	XXXXXXXXX	Захоплений
Напружений	3210123	Розслаблений
Витривалий	3210123	Такий, що стомлюється
Байдужий	3210123	Схвильований
Збуджений	3210123	Сонливий
Задоволений	3210123	Незадоволений

## Шаблон для оцінки емоційного тону

Самопочуття хороше	1234567 xxxxxxx	Самопочуття погане
Активний	3210123	Пасивний
Розсіяний	3210123	Уважний
Радісний	1234567 XXXXXXXXX	Сумний
Втомлений	3210123	Такий, що відпочив
Безтурботний	3210123	Зклопотаний
Повільний	3210123	Швидкий
Зосереджений	3210123	Такий, що відволікається
Поганій настрій	3210123	Гарній настрій
Бадьорий	3210123	Млявий
Спокійний	32 10123	Роздратований
Бажання відпочити	3210123	Бажання працювати
Повний сил	3210123 7654321	Знесилений
Думати важко	XXXXXXXXX	Думати легко
Байдужий	32 10123	Захоплений
Напружений	3210123	Розслаблений
Витривалий	3210123	Такий, що стомлюється
Байдужий	3210123	Схвильований
Збуджений	3210123	Сонливий
Задоволений	3210123	Незадоволений

## Шаблон для оцінки напруження

Самопочуття хороше	3210123	Самопочуття погане
Активний	3210123	Пасивний
Розсіяний	3210123	Уважний
Радісний	3210123	Сумний
Втомлений	3210123	Такій, що відпочив
Безтурботний	3210123	Заклопотаний
Повільний	3210123	Швидкий
Зосереджений	3210123	Такій, що відволікається
Поганій настрої	3210123	Гарній настрої
Бадьорий	3210123 1234567	Млявий
Спокійний	XXXXXXX	Роздратований
Бажання відпочити	3210123	Бажання працювати
Повний сил	3210123	Знесилений
Думати важко	3210123	Думати легко
Байдужий	3210123 7654321	Захоплений
Напружений	xxxxxxx	Розслаблений
Витривалий	3210123	Такій, що стомлюється
Байдужий	1234567	
Збуджений	XXXXXXX X	Схвильований
Задоволений	3210123	Сонливий
Напружений	3210123	Незадоволений

### Шаблон для оцінки комфортності

Самопочуття хороше	32 10123	Самопочуття погане
Активний	32 10123	Пасивний
Розсіяний	3210123	Уважний
Радісний	3210123	Сумний
Втомлений	3210123	Такий, що відпочив
	1234567	
Безтурботний	xxxxxxx	Заклопотаний
Повільний	3210123	Швидкий
Зосереджений	32 10123	Такий, що відволікається
	7654321	
Поганий настрій	XXXXXXXXX	Гарний настрій
Бадьорий	32 10123	Млявий
Спокійний	3210123	Роздратований
Бажання відпочити	3210123	Бажання працювати
Повний сил	3210123	Знесилений
Думати важко	3210123	Думати легко
Байдужий	3210123	Захоплений
Напружений	3210123	Розслаблений
Витривалий	3210123	Такий, що стомлюється
Байдужий	3210123	Схвильований
Збуджений	32 10123	Сонливий
	1234567	
Задоволений	xxxxxxxxx	Незадоволений

Чим гірше психічний стан досліджуваного, тим більша кількість балів за кожною з характеристик він набирає.

**Шкала ситуативної (реактивної) тривожності за методикою  
Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна**

Прочитайте уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть відповідну цифру в залежності від того, як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає.

№	Ствердження	Ні, це зовсім не так	Мабуть так	Вірно	Абсолютно вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я перебуваю в напрузі	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений в собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я дуже збуджений, і мені не по себе (ніяково)	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Обробка результатів. Оцінка стану тривожності проводиться таким чином: з суми питань № 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18 віднімається сума питань № 1,2,5,8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. До отриманої різниці додається цифра 50.

Підсумковий показник менше 30 балів вказує на наявність низького рівня стану тривожності, 30 – 45 балів – середнього, понад 45 балів – високого.

**Перелік акмезасад, які необхідно враховувати для розвитку рухових  
якостей студенток ЗВО, та шляхи їх урахування у процесі професійної  
підготовки**

Таблиця К.1

**Матриця експертної оцінки**

	<b>Акмезасади</b>	<b>Рейтинг</b>
1	Усвідомлення теоретичного та практичного значення засвоєваних знань та вмінь	
2	Урахування спеціалізації та професійної спрямованості	
3	Емоційна форма викладу навчального матеріалу	
4	Умотивоване ставлення до професійної спрямованості діяльності	
5	Фізичне самовдосконалення, індивідуалізація завдань (аудиторних та позааудиторних) та постійне їх оновлення	
6	Ціннісне ставлення до здоров'я, усвідомлення найближчих і кінцевих цілей фізичного виховання	
7	Вибір завдань, що створюють проблемні ситуації в структурі навчальної діяльності	
8	Наявність життєлюбності та «пізнавального психологічного клімату» в групі	
9	Забезпечення можливості саморозвитку, самовдосконалення, досягнення особистісного й професійного акме	
10	Умови для духовного розвитку, показ «перспективних ліній» у розвитку особистості	
11	Зміст фізичного виховання на засадах акмеології має реалізуватися в різних формах	
12	Фізичне виховання на засадах акмеології має реалізуватися через різного виду семінари	
13	Формування ЗСЖ через практичне застосування засвоєних теоретичних знань шляхом індивідуального виконання відповідно сформульованих завдань на практичних заняттях	

*Продовження табл. К.1*

14	У процесі фізичного виховання на засадах акмеології організація семінару повинна проводитися з використанням таких методів навчання: діалогічні, дискусійні, проблемного навчання, розвитку творчого і критичного мислення, ігрові, проектні	
15	Формування практичних умінь і навичок, необхідних у майбутній професійній діяльності	
16	Розвиток умінь спостерігати та пояснювати явища, що вивчаються	
17	Розвиток самостійності	
18	Відвідування науково-практичних конференцій, фітнес-конвенцій, тренінгів професійного та особистісного зростання	
19	Самоосвіта, прояв активності особистості в процесі професійного становлення	
20	Використання такої форми організації навчального процесу, як циклове навчання («метод занурення»), з метою інтенсифікації вивчення навчального матеріалу	

**Результати вивчення освітнього компоненту «Фізичне виховання»**

Вивчення даної дисципліни дає можливість здобувачу вищої освіти:

знати:

- місце фізичної культури і спорту в системі загально-людських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової діяльності;
- основні положення організації навчального процесу з фізичного виховання у ЗВО;
- основні компоненти здорового способу життя й ролі регулярної рухової активності у підвищенні стійкості організму людини до фізичних, психічних і розумових навантажень, окремих професійних захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища;
- основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами;
- методики побудови індивідуальних програм забезпечення фахової (професійної діяльності);
- методики побудови індивідуальних оздоровче-профілактичних програм;
- методи контролю власного стану в процесі виконання індивідуальних оздоровче-профілактичних програм;
- теоретико-методичні основи оздоровчого тренування;
- принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання за визначеними цілями;
- функціональні проби для визначення резервних можливостей систем організму;
- тести і контрольні нормативи визначення рівня рухової підготовленості;
- фактори, які впливають на якість і тривалість індивідуального життя та методики психофізичного тренінгу;

- методику проведення підготовчих та відновлювальних форм фізичної активності в режимі навчальної праці студентів та професійної діяльності фахівців;

вміти:

- використовувати у соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності та у сімейному житті знання, уміння і навички, набуті в процесі навчання в університеті;

- використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;

- використовувати відповідні види фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності;

- використовувати засоби фізичної культури і спорту з метою поліпшення здоров'я та рухової підготовленості як складових ефективної професійної діяльності;

- дотримуватись гігієнічних вимог у процесі оздоровлення та спортивно-оздоровчих тренувань;

- використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань;

- володіти простішими прийомами масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасної втоми при інтенсивній розумовій та фізичній діяльності;

- використовувати засоби фізичної культури з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння хибним звичкам;

- застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму;

- за допомогою засобів фізичної культури і спорту та дотримання засад здорового способу життя формувати та підтримувати оптимальний рівень власної психофізичної стійкості для забезпечення дієздатності.

Результати навчання. У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

- розуміти соціальну роль фізичного виховання в розвитку особистості;
- знати фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання і здорового способу життя;
- володіти основними засадами та біолого-соціальними принципами здорового способу життя;
- освоїти систему практичних вмінь і навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психологічної стійкості та якостей особистості;
- вміти користуватись загальною професійно-прикладною фізичною підготовкою;
- пропагувати здоровий спосіб в суспільстві та у своєму майбутньому трудовому колективі;
- застосовувати фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання на практиці;
- розрізняти структуру та основні засади фізичного виховання та здорового способу життя;
- практично застосовувати набуті знання з фізичного виховання;
- застосовувати спеціальні форми занять та підбирати правильні засоби, які б були найбільш правильні для поширених професій.

**Анкета для вивчення обізнаності викладачів фізичного виховання щодо знань, вмінь та досвіду акмеологічно спрямованої професійної підготовки та здатності до самоосвіти, самовиховання, саморозвитку та самореалізації в професійній діяльності**

1. Які причини спонукають студентів різних спеціальностей займатися фізичною культурою та спортом?
  - бажання студентів виглядати спортивно та бути фізично активними
  - бажання бути схожими на відомого спортсмена-кумира
  - бажання молоді вести здоровий активний спосіб життя,
  - бажання виглядати спортивно, привабливо,
  - досягнення успіху та професіоналізму,
  - регулярні заняття фізичною активністю
  - інше
2. Дайте визначення поняття «самоосвіта» \_\_\_\_\_
3. Дайте визначення поняття «самовиховання» \_\_\_\_\_
4. Дайте визначення поняття «саморозвиток» \_\_\_\_\_
5. Чи маєте Ви прагнення до самоосвіти, самовиховання, саморозвитку обізнаності щодо розвитку рухових якостей студенток ЗВО?
  - а) так, повністю; б) так, частково; в) ні.
6. Яка мета Вашої самоосвіти, самовиховання, саморозвитку обізнаності щодо розвитку рухових якостей студенток ЗВО?
  - кар'єрне зростання;
  - пізнання нового, сучасного, цікавого в професійній сфері;
  - досягнення життєвої мети,
  - досягнення особистісного та професійного розвитку
  - інше
7. Скільки часу Ви витрачаєте на підготовку до занять щоденно?
  - тільки одну годину на добу;

- дві години щоденно;
- протягом трьох годин щодня;
- по чотири години;
- більше чотирьох годин кожного дня

8. Яке Ваше ставлення щодо свого професійного зростання в контексті розвитку рухових якостей студенток ЗВО (відвідування науково-практичних конференцій, фітнес-конвенцій, тренінгів професійного та особистісного зростання тощо)?

- позитивне
- байдуже
- негативне

9. Яке Ваше ставлення щодо свого професійного зростання в контексті розвитку рухових якостей студенток ЗВО (ознайомлення з новітньою літературою)?

- регулярно купую фахову літературу,
- інколи цікавлюся новинками в професійній галузі;
- взагалі не купую літературу зі своєї спеціальності,
- не маю бажання вивчати додаткову інформацію з навчальних дисциплін,
- не маю бажання вивчати додаткову інформацію з наукової проблематики з фаху

Дякуємо за співпрацю!

## Матеріали до лекцій

### «Чому фізичне виховання – «неулюблена дисципліна» студенток?»

Фізична культура – складова частина загальної культури. В умовах розбудови українського суспільства значну роль відіграє фізична культура, що є невід’ємною складовою частиною загальнолюдської культури, одним з визначальних факторів національного прогресу та здоров’я нації. Фізична культура виникла одночасно із загальною культурою на ранніх етапах розвитку цивілізації. На початку засоби фізичної культури відображали матеріальний рівень життя людини, впливали, як правило, з природних форм руху (ходьби, бігу пересічною місцевістю, кидання каміння і палиць, стрибків, плавання тощо). Їх використовували для забезпечення умов існування людини. Із еволюцією суспільства та матеріальних цінностей розвивається як загальна, так і фізична культура. При цьому ступінь розвитку однієї значно впливає на розвиток іншої. Водночас, з розвитком суспільства фізична культура відгалужується від загальної культури в самостійну галузь. Уже в первісному суспільстві вона набуває цілеспрямованого характеру і використовується для підготовки до виконання окремих видів діяльності. У цей час виникає й один з основних її компонентів – фізичне виховання, метою якого був удосконалення рухових, морально-вольових, розумових якостей і професійно-прикладних навичок. Культура – це сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених людиною у процесі суспільно-історичної практики, що характеризує досягнутий рівень у розвитку суспільства на кожному конкретному етапі. На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура – частина загальної культури, сукупність матеріальних і духовних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей і розвитку їх фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Фізична культура людини розглядається як процес оволодіння знаннями вміннями і навичками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення, і як результат – рівень фізичного здоров’я, який людина змогла зберегти або покращити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя та руховій активності. Фізична культура – важливий елемент всебічного, гармонійного розвитку людини. Це турбота про здоров’я і збереження життя як найвищої цінності, система роботи, що забезпечує гармонійний фізичний розвиток. Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної та трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, естетичних та творчих запитів. Мета гармонійного та всебічного розвитку особистості є продуктом історії людства. Але умови для її реалізації особистість одержує лише на певному етапі історичного розвитку. Всебічний розвиток людині необхідний для того, щоб мати можливість брати участь у всіх напрямках діяльності (професійній, громадській, спортивній, художній тощо). Але для цього потрібно розвинути структуру особистості, зробити її комунікативною, сформуванати ціннісні орієнтири. Це можливо за умови різноманітності та оптимального поєднання змісту, форм і способів діяльності людини у процесі її культурного розвитку. У процесі культурного розвитку людина послідовно діє у трьох напрямках. Перш за все, вона засвоює культуру, виступаючи об’єктом її впливу. Іншими словами, під впливом культури формується людська особистість. По-друге, у процесі творчої діяльності особа створює нові культурні цінності, виступаючи в цьому випадку як суб’єкт культурної діяльності – пошук нових шляхів, засобів, раціональних методів фізичного виховання тощо. Третій аспект культурного розвитку полягає в тому, що культура інтегрує в сферу інтересів особи, яка функціонує в навколишньому середовищі як конкретний носій культурних цінностей, поєднуючи загальне, властиве культурі в цілому, і особисте – принесене в культуру на

основі індивідуального життєвого досвіду, рівня знань, світогляду тощо. Специфічною основою змісту фізичної культури, як особливої та самостійної галузі, є раціональна рухова активність людини – як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану. Вона виникла й розвивалась одночасно із загальною культурою людства. Тоді (ще в первісному суспільстві) виник і один з її основних компонентів – фізичне виховання, а пізніше – спорт і фізична рекреація. В особистісному аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, що виражена ступенем розвитку її фізичних сил і рухових навичок та здоров'я. Вона дозволяє, за допомогою своїх специфічних засобів і методів, розкривати потенційні фізичні можливості людини. У своїй основі фізична культура, як і кожний з видів культури, має духовну і матеріальну форми вираження. Її духовна сторона виявляється у зростанні загального інтелекту людини, у зміні її психоемоційного стану, розумових здібностей, у надбанні науковотеоретичних знань з галузі фізичної культури та спорту, інших гуманітарних та біологічних наук (психології, педагогіки, соціальної психології, анатомії, фізіології, гігієни, біомеханіки) та їхнє раціональне використання у повсякденному житті. Матеріальна форма прояву фізичної культури – це удосконалення фізичних якостей людини, зміни структурнофункціональних параметрів людського організму в цілому та його окремих систем й органів, а також вираження функціонального взаємозв'язку між ними. Ступінь виявлення як духовної, так і матеріальної форм прояву фізичної культури залежить від рівня соціального, політичного, економічного, наукового, духовного розвитку суспільства, а також наявності та стану матеріальної бази, а саме: стадіонів, басейнів, спортивних кортів і майданчиків, залів, палаців, спортивних приладів та інвентарю, спортивної форми тощо. Таким чином, можна вважати, що фізична культура – це сукупність досягнень суспільства у створенні та раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого вдосконалення людини. З духовною культурою вона пов'язана наукою, спортивною етикою, естетикою. Термін «фізична культура» використовують і у вузькому значенні. Так, наприклад, говорять про «фізичну культуру особистості», розуміючи під цим поняттям втілені в людині результати використання матеріальних і духовних цінностей фізичної культури в широкому розумінні цього поняття. У змісті фізичної культури і пов'язаних з нею явищах умовно можна виділити три основні аспекти (сторони): - діяльнісний аспект, який включає доцільну рухову активність у вигляді різних форм фізичних вправ, спрямованих на формування необхідних у житті рухових умінь та навичок; розвиток життєво необхідних фізичних здібностей; оптимізацію працездатності й зміцнення здоров'я; - предметно-ціннісний аспект, що представлений матеріальними і духовними цінностями, створеними суспільством для забезпечення ефективності фізкультурно-оздоровчої діяльності; - результативний аспект, який характеризується сукупністю корисних результатів використання фізичної культури, що виявляються у володінні людиною її цінностями, надбанні нею високого рівня фізичної дієздатності. Найсуттєвішим результатом використання фізичної культури є виховання готовності людини взяти відповідальність за свій фізичний стан і здоров'я. Вищезазначені сторони фізичної культури функціонують як система. Перша, ніби переходить до іншої завдяки фізкультурно-оздоровчій діяльності та масовому фізкультурно-спортивному русі. Проте між сторонами фізичної культури, можуть виникати несуттєві і навіть значні невідповідності, їхньою причиною є неузгодженість окремих елементів змісту. Наприклад, при високому рівні матеріального забезпечення і низькому рівні кваліфікації фахівців неможливо досягти належного рівня фізичної підготовленості. Фізична культура є результатом багатогранної творчої діяльності суспільства. Вона успадковує культурні цінності, створені суспільством на попередніх етапах, і розвиває їх залежно від політичних, економічних, матеріальних можливостей певної історичної епохи. Головними чинниками всебічного розвитку, насамперед є розвиток усіх видів діяльності людини та вміння використовувати їх у повсякденному житті. Ступінь їхньої вираженості визначається багатьма чинниками, головними з яких є прояв різноманітності змісту, форм,

методів і засобів діяльності людини та їхнє оптимальне поєднання. Основними показниками розвитку фізичної культури нашої держави згідно із ст. 2 Закону України «Про фізичну культуру та спорт», є «...рівень здоров'я, фізичний розвиток та підготовленість різних верств населення; ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності; рівень розвитку системи фізичного виховання; рівень розвитку самодіяльного масового спорту; рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами; рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково-технічного прогресу; відображення явищ фізичної культури в засобах масової інформації, у творах мистецтва і літератури; матеріальна база; рівень спортивних досягнень тощо».

Здоров'я людини як стан фізичного, психологічного й соціального благополуччя. Здоров'я як медико-біологічна і соціальна категорія. Соціальна значущість, можливість самореалізації в суспільно корисній діяльності – найважливіша умова життя і здоров'я людини. Соціальна значущість проблем здоров'я, їх спряженість із завданнями охорони навколишнього середовища. Системи здорового способу життя. Давньоіндійська медицина, Тибетська медицина. Наукові основи здорового способу життя. Природне середовище як чинник здоров'я. Лікувальні і хвороботворні чинники середовища. Зв'язок здоров'я людини з різними природнокліматичними і виробничими умовами. Вплив техногенних чинників на здоров'я людини. Медичні та гігієнічні вимоги урбанізації в епоху НТП. Вплив прискороного і регламентованого ритму життя, посилення нервово-емоційних навантажень, хімічного і фізичного забруднення на здоров'я людини. Організм людини – «концентратор» забруднень навколишнього середовища. Техногенні речовини, поглинання їх людиною з повітрям, водою, їжею. Техногенні хвороби, шляхи профілактики. «Хвороби цивілізації» (серцево-судинні захворювання, психічні розлади тощо) та їх профілактика. Людина і фізичні забруднювачі середовища (вібрація, радіоактивні випромінювання, електромагнітні поля, шум тощо), їх вплив на психічне і фізичне здоров'я. «Хімізація» організму людини, її наслідки. Культура користування хімічними засобами, їх раціональний вибір. Лікарська хімізація людини. Хвороба і ліки, культура споживання ліків. Проблема якості води: властивості води, бактеріальний і хімічний склад. Стандарти якості води. Методи поліпшення якості води. Сучасна гігієна – наука про збереження і зміцнення здоров'я. Завдання сучасної гігієни. Зародження гігієни як науки. Гігієна як набір практичних рекомендацій, звичаїв і навичок існування в стародавньому Римі, Індії, Китаю, Єгипту. Гігієна шкіри, захисні й рецепторні функції шкіри, їх значення для здоров'я. Раціональний вибір косметичних засобів для догляду за шкірою і волоссям. Гігієна одягу і взуття, їх раціональний вибір. Сезонні вимоги до одягу і взуття. Гігієна житла. Мікроклімат житлових приміщень. Природне і штучне освітлення й вентиляція повітря. Шляхи оптимізації мікроклімату житла. Фітодизайн. Дихання і здоров'я. Оптимальний режим дихання. Види дихання. Дихальна гімнастика, її вплив на організм людини. Вплив запахів на організм людини. Вплив запаху рослин на деякі функції організму людини. Аерофітотерапія, ароматерапія. Харчування як чинник, що впливає на стан здоров'я, фізичний розвиток і тривалість життя людини. Раціональне харчування. Основні правила харчування. Збалансоване харчування. Вітаміни, їх значення для організму, мінеральні речовини. Біологічна цінність кальцію, калію, фосфору, магнію та ін. Роль мікроелементів (йоду, фтору, міді, цинку та ін.). Норми мінеральних речовин у харчових раціонах. Чинники, що визначають засвоюваність їжі. Вплив НТП на характер харчування. Вплив алкоголю, нікотину, наркотичних й інших речовин на стан здоров'я. СНІД – міфи і реальність. Організми – переносники і збудники хвороб. Інфекційні хвороби: ознаки, попередження і боротьба з ними. Режим праці й відпочинку. Працездатність – важлива якість людини. Необхідність чергування праці й відпочинку. Зміна працездатності протягом дня, тижня, місяця, року, декількох років. Стрес і працездатність. Фізична активність як умова нормального перебігу життєвих процесів. Культура фізичної активності. Наслідки малорухливого способу життя (гіподинамія). Фізичні вправи як універсальний стимулятор і відновник розумової й фізичної працездатності. Сон як головний засіб відновлення працездатності. Порушення сну, їх причини і профілактика. Шкода систематичного вживання снодійних препаратів. Гігієна розумової праці. Прийоми, що сприяють підвищеній продуктивності навчальної праці, правила гігієни при виконанні домашнього завдання, руховий режим при виконанні домашніх завдань. Загартовування як один із чинників здоров'я, шляхів стійкості до дії несприятливих чинників середовища. Поняття загартовування. Способи загартовування. Цілющі сили природи й їх вплив на організм людини. Фітотерапія. Психогігієна. Критичні періоди в розвитку психіки. Психологічне розвантаження, самозахист, саморегуляція.

### «Інноваційні засоби волейболу в оздоровчих технологіях»

Волейбол на сьогодні висуває високі вимоги до розвитку рухових якостей гравців та їх функціональних можливостей. У грі безліч технічних прийомів раптових переміщень, стрибків, падінь, ударів (Борисенко, 2018; Волейбол, 2006; Носко, 2003). Це вимагає від студентів закладів вищої освіти (ЗВО) всебічного розвитку рухових якостей. Досконале опанування технікою гри можливо за наявності відповідного рівня розвитку рухових якостей, як загальної, так і спеціальної підготовленості. В ігровій діяльності у волейболі рухові якості тісно взаємопов'язані. Загальна фізична підготовка є і завжди буде базою для технічної та тактичної підготовки (Архипов, 2005). Тому поряд з удосконаленням технічної, тактичної та психологічної підготовки важливим завданням освітнього процесу є підвищення загальної та спеціальної рухової підготовленості й поліпшення функціональних можливостей студентів. Загальна фізична підготовка при навчанні волейболу охоплює широке коло вправ, що розвивають рухові якості в такому співвідношенні, яке необхідно саме в цьому виді спорту, що спрямовано на різнобічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, коригування правильної постави, підвищення функціональних можливостей організму, розширення об'єму рухових навичок, розвиток рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості), підвищення ігрової, змагальної працездатності, стимулювання відновних процесів в організмі (Борисенко, 2018; Борисенко та ін., 2019; Носко, 2003; Рибалко та ін., 2017). Засобами загальної фізичної підготовки є загальнорозвивальні вправи, спрямовані на розвиток рухових якостей у процесі ходьби, бігу, стрибків, метань, а також вправи на різних снарядах, тренажерах, заняття іншими видами спорту (Архипов, 2005). Періодично під загальнорозвивальні вправи виділяються окремі заняття. Питома вага загальнорозвивальних вправ у заняттях на окремих етапах і періодах освітнього процесу є різною. Їх залежно від поставлених завдань можна включати в підготовчу частину заняття, основну й заключну. Розвиток рухових якостей знаходиться в тісному взаємозв'язку та взаємній обумовленості. Розвиток одного з них певним чином впливає на розвиток інших. При цьому вплив може бути позитивним, нейтральним та негативним, наприклад, якщо більше уваги приділяти розвиткові сили, то втрачається гнучкість і рухливість у суглобах. Отже, питання про найбільш доцільний розвиток рухових якостей має велике значення. Оптимальний розвиток рухових якостей відбувається у процесі їх комплексного застосування. Сила – це вміння долати зовнішній опір або протидіяти йому шляхом напруження м'язів та залежить від ряду факторів: – фізіологічного стану м'язів; – загального стану центральної нервової системи; – швидкості хімічних змін у м'язовій тканині; – вольового зусилля; – ступеня втоми м'язів. Сила у волейболі має велике значення, вона необхідна в стрибках, передачах і подачах, а також ударах по м'ячу. Від рівня розвитку сили залежить швидкість рухів, сила дає можливість кращих результатах розвитку швидкості. Засобами розвитку сили є вправи, виконання яких тісно пов'язане з подоланням опорів. У якості опорів можуть бути використані: – вага власного тіла та його частин (підтягування, присідання, згинання та розгинання рук в упорі лежачи та інше); – зовнішні обтяження (гантелі, штанга та інше); – опір предметів (еспандера, гуми) та партнера. Найбільш ефективними вправами для розвитку сили є вправи з обтяженнями. Вони дуже зручні, тому що можна дозувати обсяг і інтенсивність навантаження, впливати як на окремі м'язи, так і на певні їх групи. Важливо обрати оптимальну вагу обтяження. Установлено, що при навантаженнях, рівних 35–40 % від максимальної сили, заняття з початківцями приносять відчутний результат. Обтяження бувають великі, середні та малі. Середньою вагою є така вага, яку в одному з трьох підходів можна виконати вправу 8-10 разів. Повторне виконання вправи з граничними обтяженнями називається методом повторних зусиль. У практиці цей метод отримав широке поширення. Пояснюється це тим, що виконання загального обсягу роботи викликає в організмі посилений обмін речовин, а це призводить до збільшення м'язової маси й помірного розвитку сили. Метод

повторних зусиль може бути рекомендований для занять із новачками. Після приблизно двомісячних занять із середніми обтяженнями зі збільшенням м'язової маси величину опору відповідно підвищують. Показником переходу до збільшення навантаження є можливість виконання даної фізичної вправи більше ніж 12-14 разів. Метод «під зав'язку» полягає в безперервному та багаторазовому повторенні вправ із середнім та великим навантаженням (40-60 % від максимального). Багаторазове повторення силових вправ викликає посилену діяльність серцево-судинної системи. Після закінчення тільки однієї серії частота серцевих скорочень (ЧСС) збільшується до 160- 170 ударів на хвилину. До виконання наступної серії вправ можна приступати при частоті пульсу 80-90 ударів на хвилину. Практично таке зниження ЧСС відбувається при інтервалах відпочинку в межах 1,5-3 хв. М'язова сила може бути максимально проявлена в конкретних фізичних вправах лише при дотриманні координації рухів (Борисенко, 2018). Тому поряд із розвитком сили за допомогою силових вправ, її слід розвивати в процесі виконання технічних прийомів або їх частин, застосовуючи пов'язаний метод. Наприклад, виконання нападаючого удару з посильним обтяженням на руках або ногах. Ця обставина являє спрямованість занять із силової підготовки волейболістів. Для розвитку швидкісно-силових якостей застосовується також метод «неграничних зусиль» – вправи виконують з граничною швидкістю (30– 50 % від максимальних). На початковому етапі вправи з обтяженнями виконуються в повільному темпі, а надалі – швидко. Вправи на силу чергуються з вправами на розслаблення; після вправ з великими обтяженнями слідє відпочинок один-два дні, з невеликими – можна виконувати щодня. Широко застосовується також метод колового тренування – вправи підбираються таким чином, щоб у роботу послідовно залучалися основні групи м'язів. Приклади вправ для розвитку сили: 1. Жим штанги вагою 20–35 кг. 2. Ривок штанги вагою 15–20 кг. 3. Нахили зі штангою вагою 15–20 кг. 4. Присідання зі штангою вагою 30–50 кг. 5. Метання (штовхання) ваги (гирі, ядра, набивні м'ячі). 6. Вправи з гирею, гантелями, тощо (нахили, ривки, обертальні рухи). 7. Згинання-розгинання рук в опорі лежачи на пальцях. 8. Відштовхування від опори руками та ногами з положення в упорі лежачи. 9. Пересування на руках з упору лежачи (без допомоги ніг) по колу. 10. Пересування в упорі сидячи (руки ззаду), перебираючи руками, ногами. 11. Стрибкові вправи (підскоки, стрибки на одній, на двох ногах). 12. Перенесення партнера кроком, бігом. 13. Присідання з партнером на плечах. 14. Вправи з опором – утримання рук із різних вихідних положень. 15. Вправи з канатами. 16. Метання тенісного м'яча, зберігаючи структуру нападаючого удару. 17. Кидки набивних м'ячів (1–3 кг) через сітку.

Швидкість у волейболі – це комплекс функціональних якостей спортсмена, які виявляються: у швидкості простих і складних реакцій у відповідь на один або кілька подразників; у швидкості виконання прийомів техніки гри; у швидкості переміщення гравця на майданчику. Основним засобом розвитку швидкості рухів вважається повторне виконання рухів з граничною швидкістю. Кількість використовуваних вправ має бути незначною, але вони необхідні на кожному занятті. Важливе значення для розвитку швидкості рухової реакції мають вправи на виконання завдань за несподіваним сигналом. Вправи на розвиток швидкості мають бути різноманітними та охоплювати різні групи м'язів. Вони повинні сприяти вдосконаленню регуляторної діяльності центральної нервової системи, підвищенню координаційних здібностей студентів. Дослідження показали, що такі вправи стають ефективнішими, коли їх використовують у відповідному співвідношенні зі стрибковими. Для розвитку швидкості необхідно насамперед використовувати швидкісно-силові вправи. Адже в переважній більшості видів спорту швидкість пов'язана з вибуховою м'язовою силою. Прикладом таких вправ можуть бути стрибки, стрибкові вправи з обтяженням (набивні м'ячі, обтяжувачі). Для розвитку швидкості в студентів вправи добирають диференційовано, а саме: вправи на розвиток швидкості реакції, вправи на розвиток частоти рухів, вправи на розвиток швидкості переміщення. Швидкість необхідно нарощувати поступово й збільшувати амплітуду рухів, обов'язково доводячи її до максимальної величини. Вправи виконують у

полегшених умовах (біг під гору, з використанням лідера тощо) або спочатку в ускладнених умовах, а потім у звичайних. Вправи будуть ефективними тоді, коли студент може контролювати й точно оцінювати швидкість рухів. Тренувальні заняття організуються так, щоб вправам на розвиток швидкості не передувала будь-яка робота, що втомлює студентів. Приклад вправ для розвитку швидкості: 1. Ривки та прискорення по зоровому сигналу з різних вихідних положень. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2019, № 8 (92) 194 2. Стрибки через скакалку з максимальною частотою обертання. 3. Ривки з миттєвою зупинкою та різкою зміною напрямів руху. 4. Швидке переміщення вздовж сітки з виконанням кидків набивними м'ячами двома руками зверху через сітку і в зони нападу. 5. Швидке переміщення до сітки з однієї зони в другу з подальшим відбіганням (спиною вперед) в іншу ігрову зону при виконанні імітації нападаючого удару тенісними м'ячами. 6. Швидке переключення від одних дій до інших, різних за характером. Витривалість визначають як здатність людини протягом тривалого часу виконувати безперервну динамічну роботу великої або помірної потужності з характерним функціонуванням провідних систем організму. Витривалість – важлива якість для гравця у волейбол, вона виявляється в здібності боротися зі стомленням, яке настає після великих навантажень. Розвиток витривалості дає змогу підвищити працездатність гравця. Для розвитку витривалості використовують циклічні вправи помірної інтенсивності у відносно рівномірному темпі, як наприклад: біг по пересіченій місцевості, який чергується з ходьбою, ходьба на лижах, походи в горах, легкоатлетичний біг на середні й довгі дистанції, їзда на велосипеді, весловий спорт, плавання тощо. Сучасні дослідження свідчать, що особливу увагу необхідно приділяти розвитку витривалості у студентів, починаючи з першого курсу. З віком витривалість поступово збільшується, але нерівномірно. Вправи для розвитку витривалості, як правило, проводять наприкінці основної частини заняття. Приклад вправ для розвитку загальної витривалості: 1. Ходьба на лижах. 2. Кросовий біг, біг середньої інтенсивності, біг відрізками. 3. Плавання. 4. Гра в баскетбол та інші рухливі ігри. 5. Проведення ігор з більшою, ніж передбачено правилами змагань, кількістю партій. 6. Проведення ігор на час. 7. Під час пауз між партіями в грі (протягом 5-10 хв.) виконати інтенсивні фізичні вправи – стрибки, ривки та інше. 8. Почати гру у швидкому темпі й також закінчувати її, попри сильне стомлення. Спритність проявляється в здібностях гравця швидко й сміливо виконувати складні за координацією дії, правильно розв'язувати різні рухливі завдання, швидко перебудовувати свою діяльність відповідно до обставин. Спритність багато в чому залежить від сили, швидкості, витривалості, бо швидке стомлення, що виникає при недостатньому рівні розвитку даних якостей, призводить до різкого порушення координації рухів. Для розвитку спритності доцільно систематично використовувати нові, несподівані для студентів вправи. Розвиваючи спритність у гравців, швидко переключатися з однієї дії на іншу, використовують рухливі та спортивні ігри, біг із перешкодами, акробатичні вправи в різноманітному поєднанні, естафети, стрибки в довжину або глибину, жонглювання м'ячами, стрибки на батуті з додатковими рухами рук, вправи на рівновагу та інше. Визначаючи кількість вправ, необхідно враховувати, що вони, крім фізичних зусиль, спричиняють і значне нервово напруження. Вправи на спритність проводяться на початку основної частини заняття. Приклад вправ для розвитку спритності: 1. Спортивні та рухливі ігри. 2. Естафети, естафети з передачами м'яча в русі (передачі знизу, зверху). 3. Гімнастичні стрибки, перекиди, падіння, перевороти, переكاتи. 4. Стрибки з підкидного містка. 5. Приземлення на руки з положення стоячи. 6. Приземлення на руки з положення стоячи спиною вперед із поворотом. Гнучкість (рухливість у суглобах) – це здібність гравця виконувати ігрові рухи з великою амплітудою. Гнучкість деякою мірою впливає на швидкість і точність ігрових рухів. Спеціальний розвиток гнучкості – складова частина тренувального процесу, але слід пам'ятати, що надмірна рухливість стає перешкодою для технічно правильного виконання деяких прийомів гри. Для розвитку гнучкості використовуються вправи зі збільшеною

амплітудою руху (вправи на розтягування), що виконуються пружно й невеликими серіями; амплітуда рухів збільшується від серії до серії. Особливу увагу слід звертати на розвиток рухливості тазостегнового і плечового суглобів, а так само в суглобах кистей рук і гомілковостопному. Вправи на гнучкість можна давати у вигляді самостійних завдань. Ураховуючи зростаючі вимоги до універсальної підготовки у волейболі, актуальним є питання про важливість загальної фізичної підготовки як бази для навчання волейболу в процесі фізичного виховання студентів ЗВО.

### **«Індійська концепція пранаями»**

Концепцію пранаями зводять до уявлень про силу і енергію та управління нею за допомогою дихання. Варто зазначити, що є багато спільного в уявленнях про пранаяму і китайське цигуне – життєдайної енергії. Найдієвішими в хатха-йозі вважають три дихальні вправи через одну ніздрю.

Вправа 1. Закрити праву ніздрю великим пальцем. Поволі вдихнути через ліву ніздрю. Поволі видихнути через цю ж ніздрю. Співвідношення часу вдиху до часу видиху 1 : 2, тобто видих повинен бути у два рази довший за вдих. Потім закрити ліву ніздрю безіменним пальцем і мізинцем та виконати аналогічні вдихи і видихи. Повторювати цикл дихань через кожну ніздрю 15–20 разів. Після 15 днів тренування варто досягти вдиху протягом 6 с, видиху – 12 с. Дуже важливою умовою при цьому є освоєння дихання трьох типів: черевного (з випинанням живота), грудного (з розширенням грудної клітки); і верхнього (з підняттям плечей і ключиць). Йоги радять сполучати всі три типи дихання в одному процесі, починаючи з черевного дихання.

Вправа 2. Має назву «змінного дихання». До нього переходять після занять першою вправою протягом місяця. Схема одного циклу дихання наступна: вдих, через ліву ніздрю – видих через праву, без паузи вдих через праву – видих через ліву. Потім цикл повторюють. Закриття ніздрів пальцями відповідне до вправи 1. Співвідношення часу, вдиху і видиху, як і у вправі 1. Після двохтрьох місяців тренування можна досягти тривалості вдиху 7 с, а видиху – 14 с, а потім 8 с і 16 с.

Вправа 3. Її називають «повне змінне дихання». На відміну від попередньої вправи, полягає в затримці дихання після вдиху. Схема така: вдих через ліву ніздрю – затримка дихання – видих через праву – вдих через праву – затримка – видих через ліву. Співвідношення часу вдиху до часу паузи і видиху 1 : 2 : 2. Спочатку це в секундах буде 4 : 8 : 8, потім 5 : 10 : 10, а потім і 8 : 16 : 16, 15–20 циклів щоденно. Вісім-дванадцять місяців знадобиться, щоб перейти на співвідношення 1 : 4 : 2 (спочатку цикл – 1 : 4 с вдих – 16 с затримка – 8 с видих, потім перехід на цикл 8 : 12 : 16). Окрім цих трьох йоги рекомендують ще низку вправ: а) акцентоване діафрагмальне дихання (спокійний вдих і швидкий силовий видих з втягуванням живота за рахунок скорочення м'язів). Вдихи-видихи здійснюють швидко. Видих триває одну четверту часу вдиху. Початківцям рекомендовано три цикли, кожний по 15 видихів, поступово додаючи десять видихів на тиждень, аж до 120 в одному циклі; б) вдих через обидві ніздрі з шумом до повного наповнення легенів – затримка дихання – видих через ліву ніздрю; в) повільний вдих через обидві ніздрі зі стуленням голосової щілини для отримання низького чистого однорідного тону – затримка дихання – видих – через ліву ніздрю. Збільшувати цикл від 5 до 20 дихань підряд; г) вдих (довгий) через праву ніздрю, ліву закрити великим пальцем і зробити паузу, упираючи щільно підборіддя в груди, – дуже повільний видих через ліву ніздрю. Вдих завжди через праву ніздрю. Спочатку десять, а потім збільшувати кількість циклів до сорока; д) часте і різке дихання («ковальські міхи»). Швидкий вдих – швидкий видих з шумом і зусиллям (через ніс). Після десятого видиху поволі вдихнути, затримати дихання (без напруги), видих через праву ніздрю. Відпочинок за звичайним диханням. Починати з трьох циклів, поступово доводячи їх кількість до восьми. Потім можна збільшити кількість дихань у циклі від 10 до 30; є) дихання з втягуванням повітря через язик, складений трубочкою і висунутий трохи назовні. Після вдиху (з шиплячим звуком)

зробити довгу затримку і видихнути через ніс – 15–30 разів щоденно; ж) дихання з втягуванням повітря через рот з шиплячи звуком, язик кінчиком торкається піднебіння. Довга затримка дихання після вдиху, повільний видих через обидві ніздрі; з) швидкий вдих через обидві ніздрі (із звуком, подібним бджолиному дзижчанню), швидкий видих через обидві ніздрі (із звуком, що гуде). Після десяти циклів затримати дихання.

Комплекс вправ йогів для зміцнення легень:

1. В.П. – стоячи. На вдиху підняти руки через сторони вгору і затримати дихання до 32 секунд. З повільним видихом опустити руки і виконати очищуюче дихання (видих виконується одразу після вдиху, порціями, поштовхоподібними рухами діафрагми, через рот, склавши губи як при вимові літери «о»). Кожна наступна порція видихуваного повітря має бути менша за попередню. Напружуватися не можна. Практична користь від виконання цієї вправи дуже велика. Таке дихання очищає кров, виганяє з легень застійне повітря, заспокоює процес дихання і дає швидкий відпочинок після будь-якого фізичного навантаження).

2. В.П. – стоячи, руки перед собою. Вдих, на паузі відвести руки назад, кулаки стиснуті, м'язи напружені. Видих різкий через рот. Повторити вправу 4–6 разів. Потім виконати очищуюче дихання.

3. В.П. – стоячи. На паузі після вдиху виконати оберти руками вперед, а потім назад. Видих через рот. Виконати очищаюче дихання.

4. В.П. – стоячи біля стіни на відстані витягнутих рук. На паузі після вдиху виконати віджимання від стіни (повільно), звертаючи увагу на розтягування грудної клітки, видих через рот. Виконати очищуюче дихання.

5. В.П. – стоячи, руки на стегнах. Вдих. На видиху виконати нахил вперед. Повернутися у В.П. з вдихом. Повторити нахил, чергуючи назад, вліво, вправо. Видих повільний, через ніс. Виконати очищуюче дихання.

6. В.П. – упор лежачи на підлозі. Вдих. На паузі повільно виконувати згинання і розгинання рук. Різкий видих через рот. Очищуюче дихання. Відпочивати розслабившись, лежачи на животі.

7. В.П. – стоячи або сидячи. Виконати повне дихання з переривчастим вдихом. Виконати очищуюче дихання. Головний висновок цього розділу наступний: щоб розібратися у кожному конкретному випадку, викладачу фізичного виховання необхідно знати всі методи дихальної гімнастики, вирізняти суто лікувальні (наприклад, за К. П. Бутейко) від профілактично-оздоровчих і застосовувати в практиці не один метод, а декілька, за потребою тих, хто займається, беручи до уваги їхню фізичну активність і стан їхнього здоров'я. Викладачу рекомендовано насамперед засвоїти зі студентами тип безперервного дихання діафрагмального типу (черевного). Для цього треба покласти долоні рук одну на груди, іншу – на живіт. За рухом руки, що лежить на животі, легко контролювати випинання черевної стінки під час вдиху. Увагу на глибокому спокійному диханні доцільно акцентувати після навантаження, у кінці заняття під час вправ для розслаблення сидячи і лежачи (релаксація).

По можливості з студентами варто спробувати (у порядку ознайомлення, пожвавлення занять) різні способи дихання, наведені у цьому розділі. Головне ж не випускати дихальні вправи з поля зору. Парадоксальне дихання, розроблене О. М. Стрельниковою та К. П. Бутейком, спрямоване проти глибокого дихання. Їхні погляди на фізіологію дихання суперечать традиційним уявленням, що організм для кращого стану повинен мати більше кисню. Гімнастика за О. М. Стрельниковою акцентується на вдиху, а за К. П. Бутейком – на затримці дихання на видиху. Тому оцінку стану здоров'я за показниками МСК слід доповнювати індексом рівня вуглекислого газу, який можливо нормалізувати як за допомогою фізичних вправ, так і дихальної гімнастики. Використовувати кожну методику можливо тільки з обов'язковим урахуванням індивідуальних особливостей та психофізіологічного стану.

## Вправи для покращення загального психічного стану та відновлення працездатності

### Вправи, спрямовані на релаксацію із зосередженням на диханні

1. «Глибокий подих». Вдихнути, повільно видихнути, потім повільно глибоко вдихнути і затримати дихання на 4 секунди. Знов повільно видихнути і повільно глибоко вдихнути. Затримати дихання на 4 секунди і видихнути. Повторити 6 разів.

2. «Задує свічку». Глибоко вдихнути, набираючи в легені якомога більше повітря. Потім, витягнувши губи трубочкою, повільно видихнути, як би дуючи на свічку, при цьому тривало виголошувати звук “у”. Повторити 4-6 разів.

3. «Ледача кішка». Підняти руки вгору, потім витягнути вперед, потягнутися. Відчути, як тягнеться тіло. Потім різко опустити руки вниз, виголошуючи звук “а”. Повторити 6-8 разів.

4. В. п. – сидячи, рука на животі. Вдих – живіт випинається, видих – втягується. Дихання повільне. Повторити 6-8 разів.

5. В. п. – сидячи або стоячи. 1 – глибокий вдих через ніс, 2 – повільний видих через рот.

### *Вправи, спрямовані на м'язову релаксацію рук*

1. В. п. – о. с., руки зігнуті в ліктях долонями вниз, кисті пасивно звисають. Швидким, безперервним рухом передпліччя виконувати потряхування кистями 5- 10 секунд.

2. В. п. – о. с., руки вниз. 1 – 7 – повільно стискати праву руку в кулак, якомога сильніше. 8 – розслабити, стряхнути кистями. 9 – 16 – те саме лівою рукою. Повторити 6 – 8 разів.

3. В. п. – о. с. Вільно розгойдувати руками з право наліво та в зворотньому руху.

4. В. п. – о. с. Махи руками вперед – назад з максимальною амплітудою.

5. В положенні лежачи на спині, глибоко вдихнути та затримати дихання. Підняти праву руку вгору і напружити м'язи. Затримати це положення на 5 секунд. Потім повільно опустити руку, зробити видих. Те саме лівою рукою. Повторити 3-4 рази.

6. Стоячи обличчям до партнера, руки вперед, торкаються рук партнера, поперемінний рух з напругою і розслабленням рук. З напругою випрямити свою руку, тим самим, згинаючи в лікті руку партнера. Ліва рука при цьому згинається в лікті, а у партнера випрямляється.

### *Вправи, спрямовані на м'язову релаксацію ніг:*

1. В. п. – сидячи, зігнуті ноги у колінах злегка розведені в сторони. 1 – 4 – виконувати рухи ніг в сторони.

2. В. п. – лежачі на спині. 1 – відвести праву ногу в сторону, 2 – В. п., 3 – 4 – те саме лівою ногою. Повторити 4-6 разів.

3. В. п. – лежачі на спині. 1 – підняти вгору і напружити праву ногу, 2 – розслабити, опустити. 3 – 4 – те саме лівою. Повторити 4-6 разів.

4. В. п. – лежачі на спині, ноги розведені в сторони. 1 – зробити неглибокий вдих, 2 – затримати дихання і одночасно різко напружити всі м'язи на декілька секунд, 3 – 4 – видих, розслабити м'язи. Повторити 4-6 разів.

5. В. п. – лежачі на спині. 1 – напружити м'язи ніг від п'яток до стегон, 2 – утримувати напруження 5 секунд, 3 – 4 розслабити м'язи. Повторити 3-4 рази.

### ***Вправи, спрямовані на релаксацію окремих частин тіла:***

1. Поперемінне напруження та розслаблення сідничних м'язів, м'язів черевного пресу, грудної клітки.

2. Для релаксації м'язів плечей і спини потрібно сісти на підлогу, нахилитися вперед, потім повільно лягти на спину. Повторити 3-4 рази.

3. Вправа на релаксацію м'язів шиї. В. п. – стійка ноги нарізно. Повороти голови з максимальною амплітудою зліва направо та в зворотньому руху. Повторити по 2 – 4 рази у кожному напрямку.

### ***Вправи на релаксацію у положенні сидячи:***

При проведенні релаксації у положенні сидячи слід дотримуватися наступних правил:

- спина пряма, хребет притиснутий до спинки стільця;
- ноги у стійці ноги нарізно, розслаблені, у ногах відчуття важкості;
- руки на колінах, розслаблені, в руках відчуття важкості;
- голова злегка відведена назад.

1. «Поза кучера» – ефективна поза для зняття напруги з усіх м'язів тіла. Сісти зручно, розставити коліна, руками, зігнутими в ліктях упертися на стегна. Злегка нахилити голову вперед і повністю розслабитися.

2. «Повітряна кулька» – техніка розслаблення за допомогою дихання. Сенс вправи: ефективна техніка зняття напруги, яка включає як дихальну вправу, так і елемент медитації. Корисна при відчутті втрати контролю над собою через роздратування, у стресовій ситуації. Прийняти зручну позу, закрити очі, дихати глибоко та рівно. Інструкція: «Уявіть собі, що у животі у вас повітряна кулька. Ви вдихаєте повільно, глибоко-глибоко, і відчуваєте, як він надувається. Ось він став великим і легким. Коли ви відчуєте, що не можете більше його надуті, затримайте дихання, неспішно полічіть про себе до п'яти, після чого повільно і спокійно видихніть. Кулька здувається. А потім надувається знов». Повторити 5-6 разів. Розплющити очі, посидіти 1-2 хвилини.

3. «Сім свічок». Сенс вправи: проста та ефективна техніка релаксації, що поєднує концентрацію на уявному об'єкті і дихальну вправу. Інструкція: «Сядьте зручно, закрийте очі, розслабтеся. Вам спокійно і зручно. Ви дихаєте

глибоко і рівно. Уявіть собі, що на відстані приблизно метра від Вас знаходяться сім свічок, що горять. Зробіть повільний, максимально глибокий вдих. А тепер уявіть, що вам потрібно задути одну з цих свічок. Як можна сильніше подуйте в її напрямі, повністю видихнувши повітря. Ви знов робите повільний глибокий вдих, а потім задуваєте наступну свічку. І так всі сім».

4. «Абажур». Сенс вправи: техніку можна використовувати для експресрегуляції свого емоційного стану, швидкого зняття стресів. Інструкція: «Сядьте зручно, розслабтеся, заплющити очі. Уявіть, що у вас усередині, на рівні грудей, горить яскрава лампа, покрита абажуром. Коли світло йде вниз, вам тепло і спокійно. Але інколи, коли ми починаємо нервувати, абажур повертається лампою вгору. Різде світло б'є в очі, сліпить, стає жарко і некомфортно. Уявіть собі таку ситуацію. Але в наших силах її виправити. Уявіть собі, як абажур повільно і плавно повертається вниз, приймає нормальне положення. Сліпуче світло зникає, вам знов стає тепло і затишно».

***Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів обличчя:***

1. Набрати повітря, сильно надуваючи щоки та затримати дихання. Повільно видихнути повітря, розслабити щоки.

2. Зробити губи трубочкою і вдихнути повітря, втягуючи його. Щоки при цьому втягуються. Щоки та губи розслабити, повільний видих.

3. Стиснути губи так, щоб їх зовсім не було видно на 2-3 секунди, потім розслабити їх.

4. Напружити щелепу, розтягуючи губи та оголюючи зуби. Гарчати що є сил. Потім зробити декілька глибоких вдихів, потягнутися, посміхнутися і, широко відкривши рот, позіхнути.

***Вправа «Зняття напруги у дванадцяти крапках» (скорочений варіант сценарію сеансу релаксації за технікою «напруга-розслаблення»)***

Рекомендується повторювати кілька разів на день весь комплекс у запропонованій послідовності або кожен ранок повторювати три рази.

Очі: здійснити плавне обертання в одному, а потім в іншому напрямі.

Погляд: зафіксувати увагу на віддаленому предметі, а потім повільно переводити погляд на довколишній предмет.

Брови: нахмуритися, напружуючи м'язи, а потім повільно розслабити м'язи.

Щелепи: широко та із задоволенням позіхнути.

Шия: похитати головою вперед-назад, вправо-вліво, потім здійснити колові рухи (спочатку за годинниковою стрілкою, потім проти годинникової стрілки).

Плечі: підняти їх до рівня вух, потім повільно опустити.

Руки: розслабити зап'ястки і зробити колові рухи (спочатку за годинниковою стрілкою, потім – проти).

Кулаки: стискувати що є сили та повільно їх розтискати.

Торс: повільний глибокий вдих, затримка дихання, повільний видих. Потім прогин у хребті (спочатку – вперед-назад, потім – вліво-вправо).

Сідниці та литки: напружити і розслабити.

Ступні: поперемінно зробити колові рухи (спочатку за годинниковою стрілкою, потім – проти).

Пальці ніг: стискувати їх, потім розслабити.

### ***Вправи, спрямовані на зміну тонуру різних груп м'язів***

#### **1. Вправа «розслаблення за контрастом».**

У положенні сидячи розслабити м'язи обличчя, плечей, рук, ніг. Напружити кисті рук, а потім максимально розслабити їх. Напружити ноги, з силою упершись у підлогу, потім розслабити їх. Разом з розслабленням повинне прийти відчуття звільнення від скутості, яке необхідно всіляко підсилювати.

#### **2. Вправа, спрямована на зміну тонуру мимічної мускулатури.**

Мимічна мускулатура здатна робити вплив на емоційний стан людини. В цілях зняття психічної напруги потрібно як би включити «внутрішнє дзеркало», поглянути на своє обличчя і позбавитися від внутрішніх затисків. Періодично затримуючи дихання, злегка надувати щоки, робити ковтальні рухи. Після вдиху провести рукою по обличчю, як би прибираючи залишки напруження, роздратування. Провести рукою по м'язах шиї та зробити декілька нахилів або колових рухів головою, зробити масаж шиї. Потім легко погладити м'язи від плеча до вуха, потерти подушечками пальців завушні горбики. Це поліпшує прилив крові до голови, допомагає зняти нервову напругу.

#### **3. Вправа «Самомасаж».**

Вправа ефективна при онімінні м'язів тіла.

В. п. – сидячи або стоячи. Розслабитися, закрити очі.

Виконати масаж певних точок тіла (натискати на точки без зусиль):

- міжбрівна область обличчя: масажувати повільними коловими рухами;
- задня частина шиї: м'яко стискувати кілька разів однією рукою;
- плечі: масажувати верхню частину плечей всіма п'ятьма пальцями;
- ступні ніг: розім'яти ступні обома руками від кінчиків пальців до п'яток.

#### **4. Вправа «Звукова».**

Для зняття нервової напруги, негативних емоційних станів рекомендується промовляти протяжно або наспівувати звукосполучення «м-пом-пеее»: «м-пом» – коротко, «пеее» – розтягнуто.

### ***Комплекс вправ для зняття втоми очей***

**Вправа 1.** В. п. – сидячи, м'язи розслаблені. Дивитися у далечінь прямо перед собою 2-3 секунди. Тримати олівець (палець) на відстані 25-30 см від очей і дивитися на нього 3-5 секунд. Опустити олівець и знов дивитися у далечінь 2-3 секунди. Повторити 10-12 разів.

**Вправа 2.** Переміщати олівець від відстані витягнутої руки до кінчика носа і назад, стежачи за його рухом. Повторити 10-12 разів.

**Вправа 3.** В. п. – сидячи, м'язи розслаблені. Розплющеними очима повільно малювати «вісімки» у просторі: по горизонталі, вертикалі, діагоналі. Повторити 5-7 разів у кожному напрямку.

**Вправа 4.** В. п. – сидячи, м'язи розслаблені. Поставити великий палець руки на відстані 20-30 см від очей, дивитися обома очима на кінець олівця 3-5 секунд. Закрити одне око на 3-5 секунд, потім знову дивитися обома очима. Після чого закрити інше око. Повторити 10-12 разів.

**Вправа 5.** В. п. – сидячи, м'язи розслаблені. Дивитися на великий палець витягнутої на рівні очей правої руки 5-6 секунд. Повільно відвести руку вправо, стежити поглядом за пальцем, не повертаючи голови. Те саме виконати лівою рукою. Повторити 5-7 раз в кожному напрямку.

**Вправа 6.** В. п. – сидячи, м'язи розслаблені. Не повертаючи голови перевести погляд у лівий нижній кут, потім у правий верхній. Потім у правий нижній, а потім у лівий верхній. Повторити 5-7 разів, а потім у зворотному порядку.

**Вправа 7.** В. п. – сидячи або стоячи. Прикріпити на віконному склі на рівні очей круглу мітку діаметром 3-5 мм. Переводити погляд з віддалених предметів за вікном на мітку та назад. Повторити 10-12 разів.

**Вправа 8.** В. п. – сидячи, м'язи розслаблені. Глибокий вдих, зажмурити очі. Напружити м'язи шиї, обличчя. Затримати дихання на 2-3 секунди, потім зробити швидкий видих, широко розкривши на видиху очі. Повторити 5-7 разів.

**Вправа 9.** В. п. – сидячи. Закрити очі, розслабити м'язи обличчя. Переводити очні яблука зліва направо та справа наліво. Повторити 10 разів.

**Вправа 10.** В. п. – сидячи. Покласти кінчики пальців на виски, злегка стиснути їх та швидко моргнути 10 разів. Закрити очі і зробити 2-3 глибоких видиху. Повторити 3-5 разів.

**Вправа 11.** В. п. – сидячи. Міцно зажмурити очі, потім розплющити. Повторити 5-6 разів.

**Вправа 12.** В. п. – сидячи, руки на пояс. Повернути голову вправо, поглянути на лікоть правої руки. Повернутися у в. п. Те саме в ліву сторону. Повторити 5-6 разів.

**Вправа 13.** В. п. – сидячи. Підняти очі догори, зробити коловий рух за годинниковою стрілкою, потім проти годинникової. Повторити 5-6 разів.

**Вправа 14.** В. п. – сидячи або стоячи. Праву руку в сторону, погляд спрямовати на пальці, голову не повертати. Після чого повільно вести руку перед собою по прямій у напрямі лівого плеча, без відриву погляду від кінчиків пальців. Те саме в іншу сторону. Повторити 5-7 разів в кожену сторону.

### **Комплекс вправ «йога для очей»**

Виконується щодня вранці та ввечері. В. п. сидячи, спина пряма, м'язи розслаблені. Увага зосереджена на очах.

**Вправа 1.** Зробити глибокий і повільний вдих (бажано животом), спрямувати погляд у міжбрів'я, затримати очі в цьому положенні на 5-7 секунд. Повільно видихнути і повернути очі у в. п., закрити на декілька секунд.

**Вправа 2.** Зробити глибокий вдих, спрямувати погляд на кінчик носа. Затримати погляд на 5-7 секунд і, видихаючи, повернути очі у в. п. Закрити очі на декілька секунд.

**Вправа 3.** На вдиху спрямувати погляд у правий верхній кут, приблизно 45° по вертикалі, після чого не затримуючись, повернути очі у в. п. Те саме виконати у лівий кут. Після виконання вправи закрити очі на декілька секунд.

**Вправа 4.** На вдиху повільно повернути очі вправо, «до упору» і одразу ж, на видиху, повернути очі у в. п. Те саме виконати у ліву сторону. Після виконання вправи закрити очі на декілька секунд.

**Вправа 5.** На вдиху опустити очі вниз, після чого повільно повернути їх за годинниковою стрілкою, зупинившись в самій верхній точці. Не затримуючись, на видиху почати поворот очей за годинниковою стрілкою вниз. Після виконання вправи закрити очі на декілька секунд. Потім зробити вправу, повертаючи очі проти годинникової стрілки. Після завершення комплексу вправ потрібно зробити пальмінг 3-5 хвилин.

### **Пальмінг**

Пальмінг рекомендується повторювати кілька разів продовж дня і в проміжках між іншими вправами. Пальмінг повинен займати за часом близько 5 хвилин. Виконуються вправи долонями рук. В. п. сидячи, м'язи розслаблені. Потерти долоні одна об одну до появи в них приємного тепла.

**Вправа 1.** Одночасний масаж очей відразу двома пальцями – вказівним і середнім. По нижньому краю ока, рухати пальці повільно до носа, по верхньому – по надбрівним дугам. Повторити 7-10 раз.

**Вправа 2.** Стулити очі, вказівними пальцями, без натискань, коловими рухами, масажувати очі продовж 1 хвилини.

**Вправа 3.** Закрити очі на декілька секунд. Подушечками вказівного та середнього пальців натискати на куточки очей зсередини. Повторити 10-20 разів.

**Вправа 4.** Закрити очі на декілька секунд. Після чого подушечками вказівного та середнього пальців натискати на точки внизу кожного ока. Повторити 10-20 разів.

**Вправа 5.** Закрити очі на декілька секунд. Після чого подушечками вказівних пальців натискають 1 хвилину на точки, розташовані в 1 см від зовнішніх кутів очей. Після чого 2-3 хвилини відпочинок. Повторити 3-4 рази.

**Вправа 6.** Трьома пальцями (вказівний, середній, безіменний) натискати 3 рази під бровами, по верхньому краю очної ямки, спрямовуючи рух натискання вгору. Те саме робити по нижньому краю очної ямки, спрямовуючи рух вниз.

**Вправа 7.** Закрити очі. Тильною стороною великих пальців погладжувати брови, рухаючись від перенісся до скронь з легким натисканням. Повторити 20-30 разів.

**Вправа 8.** Масаж брів. Закрити очі, тильною поверхнею великих пальців погладжувати брови з невеликим зусиллям від перенісся по напрямку до скронь і у зворотному напрямку. Повторити 20-30 разів.

**Вправа 9.** Цю вправу можна виконувати під музику. В. п. – сидячи, м'язи розслаблені. Прикрити очі таким чином: середина долоні правої руки м'яко, без притискання до обличчя, розташовується напроти правого ока, середина лівої – напроти лівого. Прикрити очі руками так, щоб до них через пальці не проникало світло. Очі закрити. Опустити лікті на стіл, шия і хребет при цьому повинні знаходитися майже на одній прямій лінії. Перевірити, щоб м'язи тіла були розслаблені. Дихання повільне. В цьому положенні спробувати пригадати те, що доставляє задоволення та посидіти так декілька хвилин. Після виконання вправи спочатку убрати долоні від лиця, а вже потім, через декілька секунд, відкрити очі. Вправа виконується 1 раз.

#### ***Дихальні вправи для регулювання психічного стану***

**Вправа 1.** Заспокійливе дихання. В. п. – стоячи або сидячи, зробити повний вдих, затримавши дихання, уявити круг і повільно видихнути в нього. Повторити 4 рази. Потім так само двічі видихнути в уявний квадрат.

**Вправа 2.** Видихання втоми. В. п. – лежачи на спині. Розслабитися, дихати повільно та ритмічно. Як можна яскравіше уявити, що з кожним вдихом легені наповнює життєва сила, а з кожним видихом вона поширюється по всьому тілу.

**Вправа 3.** Позіхання. За оцінкою фахівців, позіхання дозволяє майже миттєво збагатити кров киснем і звільнитися від надлишку вуглекислоти. М'язи шії, обличчя, ротової порожнини, що напружуються у процесі позіхання, прискорюють кровообіг в судинах головного мозку. Позіхання, покращує кровопостачання легенів, виштовхує кров з печінки, підвищує тонус організму, створює імпульс позитивних емоцій. Для виконання вправи закрити очі, якнайширше відкрити рот, напружити ротову порожнину, як би виголошуючи низьке розтягнуте «у-у-у». В цей час як можна яскравіше уявити, що у роті утворюється порожнина, дно якої опускається вниз. Позіхання виконувати з одночасним потягуванням всього тіла. Підвищенню ефективності позіхання сприяє посмішка, яка підсилює розслаблення м'язів обличчя, формує позитивний і емоційний імпульс. Після позіхання настає розслаблення м'язів обличчя, глотки, гортані, з'являється відчуття спокою.

**Вправа 4.** Прес. Вправу рекомендується виконувати перед будь-якою психологічно напруженою ситуацією, яка вимагає самоволодіння, упевненості в своїх силах або на самому початку виникнення несприятливого

емоційного стану. Представити усередині себе на рівні грудей потужний прес. Роблячи короткий енергійний вдих, чітко відчуті у грудях цей прес, як важкість, потужність. роблячи повільний, тривалий видих, в думках «опускати» прес вниз, уявляючи, як він пригнічує, витісняє негативні емоції, психічну напруженість, що накопичилася в тілі. Наприкінці вправи «прес» як би вистрілює негативні переживання в землю.

**Вправа 5.** Черевне дихання «Легкий подих» Цей спосіб дихання збагачує енергією. Вправу слід виконувати сидячи, оскільки вона може викликати запаморочення. Розташувати долоні внизу живота. Сісти прямо, живіт розслаблений. Дихання швидке і глибоке; прискорити темп і глибину дихання, наскільки можливо. Звернути увагу на енергійність видиху, різко скорочуючи м'язи живота. Якщо запаморочилися голова, зробити декілька повільних вдихів. Після припинення запаморочення повернутися до швидкого дихання. Доцільно виконувати вправу при відчутті сонливості.

### **Звукова гімнастика**

У нинішній екологічній ситуації потребує масажу щитоподібна залоза, який можна виконувати у такому порядку.

Сядьте зручно. Розслабтеся, заспокойтеся.

Рівно, протяжно, на одній висоті вимовляйте звук [а].

Вимова звука [и] в таких самих умовах активізує роботу мозку, нормалізує функцію нирок.

Промовляння звука [о] нормалізує стан середньої частини грудної клітки.

Чергування звуків [о], [и] масажує серце.

### **Вправи на гармонізацію роботи півкуль головного мозку**

Сядьте зручно. Розслабтеся, заспокойтеся:

– помасажуйте мочки вух, потім усю вушну раковину, наприкінці вправи розітріть вуха руками;

– рукою провести горизонтальну вісімку, потім обома руками;

– «гребінець»: розчесати волосся подушечками пальців;

– «цвяхи»: подушечками пальців постукати по всіх кістках черепа;

– «вухо-ніс»: лівою рукою беремось за кінчик носа, а правою-за ліве вухо і навпаки;

– «дзеркальне малювання»: покладіть на стіл чистий аркуш паперу, візьміть в кожну руку по олівцю, малюйте одночасно обома руками дзеркальносиметричні малюнки, літери та ін.

## Розподіл тренувального навантаження на практичних заняттях

№ з/п	Характеристика вправ	Кількість повторів	Навантаження	Методи тренування	Методичні вказівки
1	2	3	4	5	6
1	Загально-розвиваючі вправи	10-12 разів х 2-3 серії	мале	рівномірній	Виконувати в повільному темпі
2	Базові кроки на місці	10-12 разів х 2-3 серії	мале	рівномірній	Вправи виконувати в повільному темпі
3	Розтягування м'язів гомілки, передньої і задньої поверхні стегна, тулуба	4-6 разів х 2-3 серії	мале	повторний	Вправи виконувати у повільному темпі з невеликою амплітудою
4	Базові елементи, з'єднання базових елементів	8-10 разів х 2-3 серії	середнє	інтервальний	Вправи виконувати в швидкому темпі з відносно повними інтервалами відпочинку
5	Сполюки базових кроків, біг, стрибки у поєднанні з рухами руками	10-16 разів х 2-4 серії	велике	безперервний	Виконувати в швидкому темпі, без пауз. Кількість повторень залежно від фізичного стану
6	Варіанти ходьби зі зменшеною амплітудою рухів; вправи стретчинга	4-8 разів х 1-2 серії	середнє	рівномірній	Виконувати зі зменшенням темпу і амплітуди рухів
7	Вправи на відновлення дихання	8-10 разів	мале	рівномірній	Виконувати у повільному темпі
8	Згинання та розгинання рук в упорі стоячи, упорі лежачи, стоячи на колінах, сидячи ззаду	10-20 разів х 1-3 серії	середнє	повторний, інтервальний	Амплітуда, кількість повторень, інтервали відпочинку між серіями залежно від рівня індивідуальної підготовленості. Інтервальний метод застосовується для більш підготовлених

1	2	3	4	5	6
9	3 вихідних положень лежачи, сидячи вправи на силу приводящих та відводящих м'язів стегна	8-10 разів x 1-2 серії	середнє	повторний, інтервальний	Амплітуда, кількість повторень, інтервали відпочинку між серіями залежно від рівня індивідуальної підготовленості. Інтервальний метод застосовується для більш підготовлених жінок.
10	3 вихідного положення лежачи, вправи на силу м'язів черевного пресу і спини	12-16 разів x 1-2 серії	середнє	повторний, інтервальний	Амплітуда, кількість повторень, інтервали відпочинку між серіями залежно від рівня індивідуальної підготовленості. Інтервальний метод застосовується для більш підготовлених жінок.
11	Вправи на розтягування м'язів	4-8 разів	мале	повторний	Виконувати повільно
12	Дихальні вправи	10 разів	мале	рівномірний	Виконувати зі збереженням ритмічності дихання

## **Зразок завдань інтелектуального конкурсу на тему «Цікаво про основи здоров'я»**

### **Завдання. Проблемна ситуація «Способи виходу із стресу».**

#### **Варіанти відповідей**

##### **1. Уникайте алкоголю і цигарок.**

Якщо Ви вважаєте, що зняти стрес допомагає алкоголь чи цигарки – це велика помилка. Алкоголь і цигарки, за характером своєї дії, є отруйними речовинами та посилюють і без того нестабільний стан. Такі фактори, як алкоголь і сигарки, пригнічують імунну систему.

##### **2. Фізичні вправи.**

Захисні реакції організму формувалися у давні часи, коли людина перебувала під владою природи. Стресом для стародавньої людини була зустріч з небезпечним хижаком. При цьому у кров викидався адреналін. Те ж саме відбувається і зараз. Але стародавня людина спасалась від хижака втечею та криком, а ми звикли свій стрес стримувати всередині, від чого і страждаємо. Саме тому зняти емоційну напругу в першу чергу допоможуть активні заняття спортом.

##### **3. Здорове харчування.**

Організм, який не відчуває дефіцит вітамінів, мікроелементів та поживних речовин, більш стійкий до впливу різних факторів навколишнього середовища. Їжте банани. Речовини, які вони містять, сприяють виробленню в організмі людини серотоніну – гормон радості, який підвищує настрій та викликає відчуття спокою. Недаром войовничі племена, пер ніж починати переговори, з'їдали багато бананів.

##### **4. Масаж.**

Масаж допомагає розслабити м'язи. Для того, щоб зняти напругу м'язів можна перекочувати у долонях олівець з гранями. Антистресова точка

знаходиться у центрі внутрішньої частини підборіддя. Натискайте її під час стресового стану.

### **5. Ароматерапія.**

Для знаття стресу створить навколо себе ароматний рай. Декілька крапель лаванди, ромашки чи валеріани діють заспокійливо. Аніс, апельсин та базилік стабілізують настрій, усувають депресію, смуток та тривогу. Легкий аромат вербени зменшить головний біль та відчуття нудоти.

### **6. Музика природи.**

Стрес може стати наслідком розумової та фізичної перевтоми. Постарайся відпочити на лоні природи або послухайте аудіозапис із співом птахів чи шумом прибою, оскільки давно відомо, що звуки природи сприятливо впливають на організм людини.

### **7. Дихальна гімнастика «Видихаємо стрес».**

Гімнастику можна робити вдома. Знайдіть зручне для себе положення. Можна включити приємну музику. Уявіть, що ви знаходитесь на тропічному острові. Починайте дихальні вправи: набирайте повітря черевною ділянкою, випинаючи передню стінку животу. Потім повільно видихайте повітря і одразу робіть вдиху. Продовжуйте так далі. Ви повністю розслаблюєтесь. У Вашій підсвідомості починають виникати образи, які вас хвилюють, проблеми, які залишились невирішеними. Не намагайтеся на них реагувати, просто продовжуйте дихати. Такий тип дихання називається діафрагмальним. Під час такого дихання у легені набирається значно більший об'єм повітря і всі внутрішні органи насичуються киснем. В наслідок цього активізується обмін речовин, посилюється циркуляція крові, в організмі розпочинаються процеси самовідновлення. Здійснюючи діафрагмальне дихання регулярно протягом 20-30 хвилин Ви станете відчувати себе енергійніше, краще будете спати, у вас з'явиться апетит.

### Тест «Що ви знаєте про СНІД?»

1. Небезпечно обіймати людину хвору на СНІД.  
а) так; б) ні.
2. Заразитись на СНІД можна, користуючись громадським туалетом.  
а) так; б) ні.
3. Знаходитись у класі з вчителем, який хворий на СНІД, цілком безпечно.  
а) так; б) ні.
4. Під час введення ліків внутрішньовенно не можна користуватись голками інших людей.  
а) так; б) ні.
5. Неможна заразитись вірусом СНІД (ВІЧ), користуючись посудом хворої на СНІД людини.  
а) так; б) ні.
6. Якщо хтось отримав травму, що супроводжується кровотечею, потрібно зупинити кров рукою.  
а) так; б) ні.
7. СНІДом можна заразитись, якщо хворий кашляє або чхає.  
а) так; б) ні.
8. Обговорювати питання сексу, наркотиків та СНІДу – це гарна ідея.  
а) так; б) ні.
9. СНІД – це вірусна хвороба.  
а) так; б) ні.
10. Позитивний тест на СНІД вказує на те, що людина хвора на СНІД.  
а) так; б) ні.
11. СНІД передається через всі рідкі виділення з тіла.  
а) так; б) ні.
12. СНІД передається трьома головними шляхами: під час сексуальних контактів; під час контактів з кров'ю; від матери до дитини під час внутрішньоутробного розвитку та при народженні.  
а) так; б) ні.
13. Користування презервативами допомагає у багатьох випадках уникнути передачі вірусу СНІДу.  
а) так; б) ні.
14. Багато симптомів СНІДу нагадують симптоми інших захворювань.  
а) так; б) ні.
15. Одна із проблем, що пов'язані із СНІДом полягає в тому, що між зараженням та моментом прояву хвороби можуть пройти роки.  
а) так; б) ні.

Перелік правильних відповідей:

1б, 2б, 3а, 4а, 5а, 6б, 7б, 8а, 9а, 10б, 11б, 12а, 13а, 14а, 15а.

**Завдання для перевірки сформованості знань про здоров'я та методи його збереження і зміцнення**

1. Розкрийте сутність та основні завдання здоров'язбережувальних технологій.
2. Розкрийте сутність та основні завдання валеології.
3. Вкажіть у чому полягають особливості здорового способу життя.
4. Вкажіть основні способи збереження здоров'я.
5. Вкажіть екологічні фактори навколишнього середовища
6. Наведіть приклади взаємозв'язку організму людини та навколишнього середовища.
7. Вкажіть, які екологічні фактори і як впливають на здоров'я людини.
8. Охарактеризуйте принципи раціонального використання природних ресурсів. Вкажіть, яке значення вони мають для здоров'я людини.
9. Перерахуйте фактори навколишнього середовища, які здатні зміцнювати здоров'я людини.
10. Охарактеризуйте поняття «здоров'я» і «хвороба».
11. Вкажіть принципи збереження здоров'я.
12. Вкажіть функції і завдання державної служби валеологічного моніторингу.
13. Охарактеризуйте сучасний стан здоров'я населення України.
14. Охарактеризуйте сутність здоров'язбережувальної компетентності.
15. Вкажіть у чому полягає професійна здоров'язбережувальна діяльність фахівця аграрного профілю.

**ЩОДЕННИК ЗДОРОВ'Я**

Студентки \_\_\_\_\_  
(назва факультету)

\_\_\_\_\_ (прізвище, ім'я по батькові)

Особисті дані:

Прізвище \_\_\_\_\_ Ім'я \_\_\_\_\_

По батькові \_\_\_\_\_

Дата народження \_\_\_\_\_

Домашня адреса за місцем проживання в теперішній час


Вид спорту, яким займався до вступу у вищий навчальний заклад


Спортивний розряд


До якої групи належить

№ пп	Група	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
1	Основна					
2	Підготовча					
3	Спец. мед.					

Хронічні захворювання (вказати які або діагноз, групу, категорію)

\_\_\_\_\_





кг	Місяць року																						
	0 9	1 0	1 1	1 2	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5	0 6	0 7	0 8	0 9	1 0	1 1	1 2	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5	0 6	0 7

*Спостереження за окружністю грудної клітини (см)*

Місяць	1 курс				2 курс				3 курс				4 курс				5 курс								
	У спокою	При вдиханні	При видиханні	Екскурсія	У спокою	При вдихан.	При видих.	Екскурсія	У спокою	При вдихан.	При видих.	Екскурсія	У спокою	При вдихан.	При видих.	Екскурсія	У спокою	При вдихан.	При видих.	Екскурсія					
Вересень																									
Жовтень																									
Листопад																									
Грудень																									
Січень																									
Лютий																									
Березень																									
Квітень																									
Травень																									
Червень																									
Липень																									
Серпень																									

*Крива окружності грудної клітини*

Обві д (см)	
	100
90	
80	
70	

Місяць року																							
0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	
9	0	1	2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	1	2	3	4	5	6	7	8

### Обчислювання антропометричних індексів

#### Ваго-зростовий індекс

Норма: чол. – 370 – 400 г/см

$I_{вр} = m/R$ , де  $R$  – зріст (см);  $m$  – маса тіла (кг)

жін. – 325 – 375 г/см

Курс	1	2	3	4	5
Показник індексу					

#### Індекс Брока (взаємовідношення між масою ( $m$ ) (кг) та зростом ( $R$ ) (см))

$$m_1 = R - 100 \text{ (R 155-165 см)}$$

$$m_2 = R - 105 \text{ (R 166-175 см)}$$

$$m_3 = R - 110 \text{ (R 176 см і більше)}$$

Курс	1	2	3	4	5
Показник індексу					

#### Нормальна вага в залежності від зросту (за Габсом)

$$m_1 = 55 + 4/5 \times (R - 150) \text{ (кг)}$$

Курс	1	2	3	4	5
Показник індексу					

#### Життєвий індекс ( $J_l$ ) $J_l = (\text{життєва ємність легенів}) ЖЄЛ/m \text{ (см}^3/\text{кг)}$

Показники: низькі для спортсменів (за Геселевичем)  
 для чоловіків 65-70 см<sup>3</sup>/кг 70 см<sup>3</sup>/кг  
 для жінок 55-60 см<sup>3</sup>/кг 57-60 см<sup>3</sup>/кг

Курс	1	2	3	4	5
Показник індексу					

#### Показник міцності тілобудови

$I_{мтб} = R - (m + ОКГ \text{ під час видиху})$ , де  $I$  – індекс міцності тілобудови;

$m$  – маса тіла;  $ОКГ$  – окружність грудної клітини під час видиху;

$R$  – довжина тіла в положенні стоячи (см).

Менше 10 – міцна тілобудова  
 10-20 – гарна  
 21-25 – середня  
 26-35 – слабка  
 36 – дуже слабка

Курс	1	2	3	4	5
Показник індексу					

Коефіцієнт пропорційності (*КП*) тілобудови

$KП = (R_1 - R_2) / R_2 \times 100$ ;  $R_1$  – довжина тіла стоячи (см)

$R_2$  – довжина тіла сидячи (см) Норма – 87-92 %

Курс	1	2	3	4	5
Показник індексу					

Індекс пропорційності розвитку грудної клітини (*ОГК*)

$I_{пр} = ОГК_{(у спокою)} - R/2$ ;  $R$  – ріст,  $ОГК$  – окружність грудної клітини у спокою

Норма:

Норма, вище норми – гарний розвиток грудної клітини

для чоловіків – 5-8

Нижче вказаних величин – вузькогруді

для жінок – 3-4

Курс	1	2	3	4	5
Показник індексу					

Індекс пропорційності між окружністю грудної клітини (*ОГК*) (см) і зростом ( $R$ ) (см) стоячи

$I_{пр} = ОГК_{(у спокою)} \times 100 / R_{(стоячи)}$

Для чоловіків – 50-51%

Для жінок – 52-54%

(менше 50% - вузькогруді; більше 53% - широкогруді)

Курс	1	2	3	4	5
Показник індексу					

Силовий індекс

Норма за:

Карпманом

Геселевичем

Чол. -65-80%

70-80%

Жін. -48-50%

60-70%

$I_s = D_k \times 100 / m$

$I_s$  – силовий індекс;  $D_k$  – кистьова динамометрія (кг);  $m$  – маса тіла (кг)

Курс	1	2	3	4	5
Показник індексу					

**Режим тренувань**

(ДЛЯ ОСІБ, ЯКІ ВІДВІДУЮТЬ СПОРТИВНІ СЕКЦІЇ)

## Перший рік навчання

Період	Тривалість	Кратність	Частота серцевих скорочень (ЧСС) уд/хв		
			Підготовча частина	Головна частина	Заключна частина
1 семестр					
2 семестр					

## Другий рік навчання

Період	Тривалість	Кратність	Частота серцевих скорочень (ЧСС) уд/хв		
			Підготовча частина	Головна частина	Заключна частина
1 семестр					
2 семестр					

## Третій рік навчання

Період	Тривалість	Кратність	Частота серцевих скорочень (ЧСС) уд/хв		
			Підготовча частина	Головна частина	Заключна частина
1 семестр					
2 семестр					

## Четвертий рік навчання

Період	Тривалість	Кратність	Частота серцевих скорочень (ЧСС) уд/хв		
			Підготовча частина	Головна частина	Заключна частина
1 семестр					
2 семестр					

## П'ятий рік навчання

Період	Тривалість	Кратність	Частота серцевих скорочень (ЧСС) уд/хв		
			Підготовча частина	Головна частина	Заключна частина
1 семестр					
2 семестр					



### Суб'єктивні показники

(визначити за першими літерами стану показників)

Показники	Стан показників		1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс							
			семестри											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Самопочуття	Гарне	До навантаж.												
	Погане	Після навантаження												
	Нормальне													
Сон (тривалість)	Мирний	При наявності тренування												
	Спокійний													
	Сторожкий Неспокійн.	При відсутн. тренування												
Працездатність	Хороша (висока)													
	Нормальна (середня)													
	Погана (низька)													
Апетит	Гарний Поганий	При наявності тренування												
		При відсутн. тренування												
Бажання тренуватися	Високе Середнє Низьке													
Збудження (роздратованість)	Висока	При наявності тренування												
	Середня	При відсутн. тренування												
	Низька		Протягом змагання											
Настрій	Гарний	При наявності тренування												
	Середній													
	Поганий	При відсутн. тренування												

Графік змін суб'єктивних показників

(Визначити середній показник відповідно до щоденника самоконтролю)

	Самопочуття					Працездатність					Настрій				
Гарно															
Середн. показн.															
Не дуже погано															
Погано															
Дуже погано															

		Сон														
Стан показника																
Міцно																
Спокійно																
Сторожко																
Не спокійно																
		1 курс			2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		

		Втомленість					Бажання тренуватися					Збудження				
Стан показника																
Високий																
Середній																
Низький																
	курс	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

		Апетит														
Показники																
Гарний																
Середній																
Поганий																
	курс	1			2			3			4			5		





## Спостереження за ЧСС

*Показники систоли (макс.) ЧСС уд/хв.*

ЧСС уд/хв							
180							
175							
170							
165							
160							
155							
150							
145							
140							
135							
130							
125							
120							
115							
110							
105							
100							
95							
90							
	Після сну (лежачи)	Після сну (стоячи)	Вдень (у спокою)	На початку заняття	Під час навантаж.	Після навантаж.	Перед сном

*Показники діастолі (мінім.) ЧСС уд/хв.*

ЧСС хд/хв							
100							
95							
90							
85							
80							
75							
70							
65							
60							
	Після сну (лежачи)	Після сну (стоячи)	Вдень (у спокою)	На початку заняття	Під час навантаж.	Після навантаж.	Перед сном

## Обчислення показників

**Ортостатична проба ( $Pr_{орт.стат.}$ ) уд/хв.**

1 показник – (після відпочинку 5 хв.) –  $ЧСС_1$  у положенні лежачи за 1 хв.

2 показник – (після відпочинку стоячи 1 хв.) –  $ЧСС_2$  у положенні стоячи за 1 хв.

$$Pr_{орт.стат.} = ЧСС_2 - ЧСС_1$$

Від 0 до 12 ударів – гарний стан фізичної підготовленості

Від 13 до 18 ударів – задовільний

Від 19 до 25 ударів – незадовільний

Більш 25 – свідчить про перевтому або захворювання

Показник	1 курс		2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
	1 семестр	2 семестр	4 семестр	6 семестр	7 семестр	9 семестр
$ЧСС_2$						
$ЧСС_1$						
Різниця ( $Pr_{орт.стат.}$ )						

**Одномоментна функціональна проба з присіданням ( $FPr$ )**

1. Відпочинок стоячи в основному положенні – 3 хв. На 4-й хв. виміряти  $ЧСС_1$  – 1 показник.

2. 20 глибоких присідань за 40 сек., піднімаючи руки вперед коліна розводити в сторони, тулуб – у вертикальному положенні. Підрахувати  $ЧСС_2$  після навантаження – 2 показник.

$$FPr = ЧСС_1 / ЧСС_2 \times 100$$

Показники: відмінно – 20 і менше

добре – 21 – 40

задовільно – 41 – 65

погано – 66 – 75

дуже погано – 76 і більше

Показники	1 курс		2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
$ЧСС_1$ уд/хв						
$ЧСС_2$ уд/хв						
Збільшення %						

**Проба Генча (затримка дихання під час видиху) (хв.сек.)**

Здорові нетреновані – на 20-30 сек.

Треновані – до 90 сек. і більше

Показники затрим.дих. при видих. хв./сек	1 курс		2 курс	3 курс	4 курс	5 курс

**Проба Штанге (затримка дихання під час видиху) (хв.сек.)**

Після 5-7 хв. відпочинку зробити 2-3 глибоких вдихи і видихи, повний вдих і затримка.

Здорові діти та підлітки (6-18 років) – 16-55 сек.

Здорові дорослі не треновані – 40-50 сек.

Треновані спортсмени – від 60 сек. до 2-2,5 хв.

Показники затрим.дих. при вдих. хв./сек	1 курс		2 курс	3 курс	4 курс	5 курс

Гарвардський степ-тест (висота сходинок: для чол. – 50 см; ж. – 43 см)  
Виконати 30 сходжень за 1 хв. на сходинку. Темп метронома 120 уд/хв,  
тривалість виконання завдання – 5 хв.

Завдання:

вихідне положення (В.П.) – основна стійка біля сходинок;

1. 1 удар метронома – одна нога на сходинці;

2. 2 удар – друга нога на сходинці;

3. 3 удар – перша нога в В.П.

4. 4 удар – друга нога в В.П.

$$IRCT = t \times 100 / ЧСС_1 \times 5,5$$

$IRCT$  – індекс Гарвардського степ-тесту;  $t$  – час сходження в сек.;  $ЧСС_1$  – частота пульсу.

Фізичну працездатність за індексом Гарвардського степ-тесту оцінюють за шкалою:

менше 55 – низька;

55 – 64 – нижче середнього;

65 – 79 – середня;

80 – 89 – добра;

більше 90 – відмінна.

Показник	1 курс		2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
	1 семестр	2 семестр	4 семестр	6 семестр	7 семестр	9 семестр
$ЧСС_1$ уд/хв						
Час – t хв						
$IRCT$						

Індекс Руф'є ( $I_{руф.}$ )

Завдання: 30 присідань за 30 сек. – для чоловіків;

23 присідання за 30 сек. – для жінок

$$I_{руф.} = ЧСС_1 + ЧСС_2 + ЧСС_3 / 10$$

Де:  $ЧСС_1$  – частота серцевих скорочень за 1 хв. до навантаження в положенні сидячи після відпочинку 5 хв.

$ЧСС_2$  – за 1 хв. після навантаження (стоячи)

$ЧСС_3$  – за 1 хв. після навантаження (сидячи)

Оцінка індексу (за Волковою Т.В., Волковим А.Г., 1978)

5 – відмінно

5-10 – добре

11-12 задовільно

вище 15 – незадовільно

Показники	1 курс		2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
$ЧСС_1$						
$ЧСС_2$						
$ЧСС_3$						
$I_{руф.}$						







