

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені А. С. МАКАРЕНКА
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії та методики фізичної культури

ПОЗНЯК СЕРГІЙ МИКОЛАЙОВИЧ

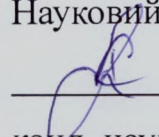
**Фізкультурно-оздоровчі заняття для студентів 17-19 років
робітничих професій**

Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістр

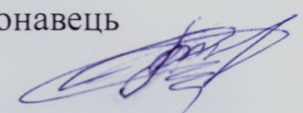
Науковий керівник

 Я. М. Копитіна

канд. наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри ЗФТРЕ

«25» _____ «11» 2022 р.

Виконавець

 С. М. Позняк

«25» _____ «11» 2022 р.

Суми–2022

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені А. С. МАКАРЕНКА
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії та методики фізичної культури

ПОЗНЯК СЕРГІЙ МИКОЛАЙОВИЧ

**Фізкультурно-оздоровчі заняття для студентів 17-19 років
робітничих професій**

Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковий керівник

_____ Я. М. Копитіна

канд. наук з фізичного виховання і спорту,

доцент кафедри ЗФТРЕ

«___»_____ 2022 р.

Виконавець

«___»_____ 2022 р.

Суми–2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ 17-19 РОКІВ В ЗАКЛАДАХ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ.....	9
1.1. Фізичне виховання у закладах професійно-технічної освіти як необхідна умова фізичної підготовки студентів робітничих професій.....	9
1.2. Розвиток фізичних якостей здобувачів освіти 17-19 років робітничих професій закладів професійно-технічної освіти	15
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ 17-19 РОКІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ.....	27
2.1. Методологія та організація проведення дослідження.....	27
2.2. Розроблення комплексу фізичних вправ для студентів 17-19 років робітничих професій для проведення педагогічного експерименту	30
Висновки до розділу 2.....	38
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ СТУДЕНТІВ 17-19 РОКІВ В УМОВАХ ДЕРЖАВНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ «СУМСЬКЕ МІЖРЕГІОНАЛЬНЕ ВИЩЕ ПРОФЕСІЙНЕ УЧИЛИЩЕ».	41
3.1. Особливості змісту та структури фізкультурно-оздоровчих занять для студентів 17-19 років	41
3.2. Оцінка динаміки показників фізичних якостей студентів 17-19 років робітничих професій під впливом фізкультурно-оздоровчих занять	44
Висновки до розділу 3.....	53
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58

ВСТУП

Актуальність теми. Новітні зміни в освітньому законодавстві України щодо запровадження компетентнісного підходу до реалізації змістовної та методичної складової викладання навчальних дисциплін освітніх галузей в умовах професійно-технічної освіти значною мірою вплинули на трансформацію змісту освітніх модулів багатьох навчальних дисциплін, в тому числі, й навчального предмету «Фізична культура».

Фізична культура є рушійною силою та частиною загального гармонійного фізичного виховання громадянина України, яка покликана забезпечувати розвиток морально-вольових та фізичних якостей студентів, що впливає на підготовку фізіологічних якостей організму здобувачів освіти з метою набуття ними певних фізичних якостей для оволодіння певними професійними навичками в обраній здобувачем освіти робітничій професії.

Головною проблемою сучасного підростаючого покоління є прогресуюча з підліткового віку гіподинамія на фоні зростаючого із року в рік інформаційного навантаження, що створює дисбаланс між фізіологічним розвитком організму дитини та значним розумовим напруженням. Інтенсифікація освітнього процесу з закладах професійно-технічної освіти, яка розпочалася в другій половині XX століття, призвела до негативних тенденцій перерозподілу навчальних годин освітньої програми з активних форм проведення навчальних занять до пасивних (аудиторних, лекційних та семінарських) форм.

Як наслідок, ми маємо покоління «малорухомих», фізично нерозвинених підлітків, які здебільшого проводять життя за комп'ютером та гаджетами, а фізичні короткотривалі вправи використовують як засоби фізкультхвилинок або релаксації у перервах між перебуванням за комп'ютерами під час дистанційного освітнього процесу та у вільний від навчання час. На думку наукових дослідників Є.А. Бабенкової, О.О. Приймакова, С.І. Присяжнюк, М.Ф. Хорошухи, саме заняття з фізичного

виховання студентської молоді у навчальних закладах покликані сприяти створенню спеціальних (адаптивних) умов для збереження та фізичного розвитку здоров'я студентів [2]. Отже, фізична культура, як освітній навчальний предмет, виступає в ролі основного засобу відновлення життєвих сил молоді під час освітнього процесу.

Опитування студентів 17-19 років закладів професійно-технічної освіти багато в чому співпадають із сучасними дослідженнями та працями науковців О.Ф. Баканової, Е.Г. Буліч [3, 8] щодо наявності значних суперечностей під час організації фізичного виховання студентської молоді на сучасному етапі в закладах вищої освіти у зв'язку із переважним використанням традиційних форм організації занять фізичною культурою та зростаючим негативним ставленням студентської молоді до обов'язкового характеру (навіть – примусового) відвідування навчальних занять з фізичного виховання.

На думку науковця О.Є. Антонової, причинами такого ставлення студентів, є нецікавість та одноманітність занять з фізичного виховання, відсутність використання педагогами сучасних педагогічних технологій викладання фізичної культури, введення в навчальні плани новітніх освітніх модулів популярних видів спорту [1].

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що покращення фізичного стану студентської молоді, а отже, рівня здоров'я й підготовки до професійної діяльності можливе лише за умов суттєвого оновлення освітнього процесу та використання сучасних здоров'язберігаючих та оздоровчих технологій у процесі викладання фізичної культури та здійснення фізичного виховання здобувачів освіти, в тому числі й у закладах професійно-технічної освіти (Ю.М. Вихляєв, Г.П. Грибан, О.Д. Дубогай, М.В. Дутчак, Е.В. Єгоричева, Л.І. Іванова, І.М. Ляхова, Ж.В. Малахова, М.О. Носко, Л.П. Сущенко, Sergii Futornyі та ін.) [14, 23, 25, 30, 48, 75].

До сучасної проблематики розвитку фізичного виховання і спорту у системі закладів професійно-технічної освіти можна віднести проблеми загальноосвітнього, організаційного та методичного характеру. Так, на думку

науковців Тимошенко О. В., Дьоміної Ж. Г. національна система фізичного виховання у закладах освіти потребує модернізації з перенесенням акценту на виховання свідомого ставлення здобувачів освіти до самостійного фізичного вдосконалення протягом життя.

На початку ХХІ століття зазнала суттєвих змін та розширилася нормативно-правова база щодо розвитку фізичної культури і спорту, набуло першочергового значення фізичне виховання підростаючого покоління (Концепції фізичного виховання в Україні, Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки, Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах, Державна цільова соціальна програма «Молодь України» на 2016–2020 роки, Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року тощо).

Набули актуального значення розробки щодо застосування інформаційних та комп'ютерних технологій для визначення рівня фізичних можливостей та навиків студентів закладів освіти різного рівня, які забезпечують інтенсифікацію та модернізацію тестового контролю, висвітлюють інформацію про рівень фізичних можливостей студентської молоді тощо. Підтвердженням цього є дослідження, проведені О. З. Блавт, О.А. Дубасенюк, О.Д. Дубогай, Д. А. Запорожець, О.Т. Кузнєцова, І. А. Салук, П. А. Слобожаніновим, Л.П. Сущенко, Л. В. Хрипко, N.V. Deobald та ін. [6, 22, 24, 42, 64, 73].

Таким чином, удосконалення форм та методів організації, викладання та впровадження інноваційних педагогічних технологій в освітній процес викладання фізичної культури в закладах професійно-технічної освіти сприяла переорієнтації всього освітнього процесу у здоров'язбережувальному напрямку, який сприяє оздоровчому впливу на фізичному рівні здобувачів освіти та підвищує інтерес у студентів до їхнього фізичного самовдосконалення.

Зв'язок з науковими програмами. Магістерська робота виконана

згідно з планами науково-дослідної роботи кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Навчально-наукового Інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка Міністерства освіти і науки України на 2021–2025 роки «Теоретичні і методичні засади загальної та професійної фізкультурної освіти різних груп населення» (номер державної реєстрації теми 0121U107786).

Мета дослідження – розробити, науково обґрунтувати та перевірити ефективність застосування фізкультурно-оздоровчих занять для студентів 17-19 років робітничих професій у системі професійно-технічної освіти.

Завдання роботи:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження.
2. Розробити організаційно-методичний інструментарій впровадження під час фізкультурно-оздоровчих занять системи вправ на розвиток визначених фізичних якостей у процесі фізичного виховання студентів 17-19 років робітничих професій.
3. Експериментально перевірити вплив фізкультурно-оздоровчих занять на розвиток фізичних якостей студентів 17-19 років на прикладі підготовки фахівців робітничих професій: електромонтер з ремонту та обслуговуванню електроустаткування та маляр-штукатур.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студентів 17-19 років закладів професійно-технічної освіти.

Предмет дослідження – зміст, форми і методи викладання фізкультурно-оздоровчих занять у закладах професійно-технічної освіти.

Методи дослідження: аналіз й узагальнення науково-методичної літератури, синтез та класифікація інформації, педагогічне тестування, педагогічний експеримент; педагогічні спостереження; методи інформаційної діагностики, метод комп'ютерної обробки інформації, медико-біологічні методи дослідження, антропометричні методи дослідження, методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів:

- визначено ефективним систематичне застосування фізкультурно-оздоровчих занять для розвитку фізичних якостей студентів 17-19 років в умовах закладів професійно-технічної освіти;
- встановлено відповідність між видами робітничих професій системи професійно-технічної освіти та застосуванням переважного виду фізкультурно-оздоровчих занять для розвитку необхідних фізичних якостей здобувачів освіти;
- розроблені та експериментально досліджені магістрантом фізкультурно-оздоровчі вправи підтверджують взаємозалежність рівня розвитку фізичних якостей у здобувачів освіти 17-19 років під час систематичності виконання запропонованих вправ під час фізкультурно-оздоровчих занять.

Структура роботи розроблена спільно із науковим керівником. Магістрантом опрацьовано, самостійно проаналізовано та узагальнено результати проведеного дослідження, сформульовано висновки.

Теоретична та практична значущість дослідження.

Теоретичне значення проведеного дослідження може бути використане в подальших наукових розробках для організації освітнього процесу з фізичної культури в практиці закладів системи професійно-технічної освіти.

Практична значущість магістерської роботи полягає у впровадженні результатів досліджень в освітній процес державного навчального закладу «Сумське міжрегіональне вище професійне училище», а також у використанні розроблених видів фізичних вправ під час фізкультурно-оздоровчих занять зі студентами 17-19 років робітничих професій в умовах професійно-технічної освіти.

Апробація результатів дослідження була висвітлена та обговорена на засіданнях науково-технічної ради державного навчального закладу «Сумське міжрегіональне вище професійне училище» (м. Суми, 2022 р.); на

засіданнях кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Навчально-наукового Інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (2021-2022 р.р.).

Матеріали магістерського дослідження опубліковані та обговорені на VIII Всеукраїнській дистанційній науково-практичній інтернет-конференції «Проблеми здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії» (2 грудня 2022 року, м. Суми) та X Міжнародній науково-практичній конференції «Modern research in world science» (25-27 грудня 2022 року, м. Львів).

Публікації. За темою магістерської роботи опубліковано дві статті:

- ПОЗНЯК С. (2022) Особливості фізкультурно-оздоровчих занять для студентів 17-19 років робітничих професій (на прикладі Державного навчального закладу «Сумське міжрегіональне вище професійне училище») // електронний збірник матеріалів VIII Всеукраїнської дистанційної науково-практичної інтернет-конференції «Проблеми здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії» (2 грудня 2022 року, м. Суми);
- ПОЗНЯК С. (2022) Стан фізичного розвитку студентської молоді у процесі фізичного виховання» // збірник матеріалів X Міжнародної науково-практичної конференції «Modern research in world science» (25-27.12.2022, м. Львів).

Структура та обсяг магістерської роботи:

Дана магістерська робота викладена на 76 сторінках і складається із: вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Дана робота ілюстрована 7 таблицями, 3 рисунками. Використано відомості із 75 літературних джерел, серед них 4 – зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ 17-19 РОКІВ В ЗАКЛАДАХ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ

1.1. Фізичне виховання у закладах професійно-технічної освіти як необхідна умова фізичної підготовки студентів робітничих професій

Законами України «Про освіту» [60], «Про вищу освіту» [59] та «Про фізичну культуру та спорт» [62] законодавчо затверджується першочергове значення фізичного виховання для підростаючого покоління держави, де головну роль в закладах освіти відводяться системним, регулярним, а отже, систематично організованим заняттям фізичною культурою та спортом. Зазначені законодавчі акти органічно співіснують та реалізуються в межах Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [61], Національної доктрини розвитку освіти [51] та Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту [52].

Згідно дослідження С.В. Гаркуши щодо впливу соціально-педагогічних та нормативно-правових підходів на формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді, саме заняття з фізичної культури, які є частиною освітнього процесу закладу освіти, забезпечують розвиток необхідної фізичної підготовленості здобувачів освіти до опанування робітничими професіями, підвищують опірність захисних сил молодого організму до негативних проявів навколишнього середовища, а отже, ведуть до зміцнення та збереження загального здоров'я студентів [12].

У фундаментальних працях дослідника О.Т. Кузнецової сформульовано цілісну систему знань розвитку фізичного виховання студентів як складової освітнього процесу закладу освіти, шляхи вирішення проблеми впровадження інноваційних педагогічних технологій під час викладання предмету «Фізична культура» з метою визначення наступності у організаційних та методологічних основах фізичного розвитку та функціонального стану студентів [35, 39, 40, 41]. Спільно із науковими дослідженнями І.В. Брежицької, О.В. та О. Шумарової [36], Л.А. Петрук [37], Г.В. Стаднікова [38] ми маємо цілісну систему знань щодо впровадження принципів гуманізації процесу фізичного

виховання студентів вищих навчальних закладів через можливість застосування певних кроків у подоланні виявлених проблем у сприянні фізичного розвитку та формуванні фізичних якостей здобувачів освіти робітничих професій в умовах професійно-технічних закладів освіти.

Розвиваючи ідеї виховання особистості та всебічного гармонійного розвитку людини науковців О.М. Коробейнікова, А. А. Міхеєвої, І. Т. Ніколенко, О.Д. Дубогай, А.В. Цьось, М.В. Євтушок, дослідники С.В. Гуменюк, Б. М. Шиян заклали основи гуманізації та демократизації процесу фізичного виховання студентської молоді вищих закладів освіти [19, 23, 70], а дослідник Грибан Г. П. звернув увагу на духовний розвиток особистості студента в процесі фізичного виховання в історичному аспекті.

Не секрет, що заняття фізичною культурою та спортом у професійно-технічних закладах освіти відносяться сьогоднішніми здобувачами освіти до категорії другорядних навчальних предметів інваріантної складової освітньої програми професійно-технічного закладу освіти у порівнянні із заняттями з академічних навчальних предметів та спеціальними дисциплінами по опануванню робітними професіями.

Таке бачення сучасних студентів веде до зменшення їх щоденної рухової активності та фізичних навантажень, що у подальшому, негативно впливає на їх загальний фізичний та функціональний розвиток організму, а отже, знижує фізичну підготовленість кожного студента (майбутнього працівника) до ефективної працездатності у обраній робітничій професії. На рівні індивідуума (студента) – це призводить до нівелювання (для себе) здорового способу життя як зараз так і у майбутньому, а для суспільства в цілому – має значну негативну суспільну значущість, так як веде до зниження кількості наявної в країні фізично здорової та функціонально розвиненої студентської молоді, підготовленої до виконання професійних завдань на підприємствах й установах країни.

За оцінками фахівця О.З. Блавт, якщо не зважати на важливість ролі фізичного виховання та фізичної культури в організації фізкультурно-

оздоровчої роботи для різних груп населення (в тому числі, студентів 17-19 років), то наразі існують значні недоліки щодо організації фізкультурно-оздоровчого освітнього процесу закладів освіти в частині недостатнього обсягу навчальних годин для обов'язкових занять фізичною культурою, а також зниження мотивації студентів до фізкультурно-оздоровчих занять [5].

З точки зору організаційно-методичного аспектів розвитку фізичного виховання, фізичної культури та спорту, впровадження культури здоров'я у сучасних закладах вищої освіти, науковці Н.О. Долгова, О.Т. Кузнєцова, В.О. Кашуба, І. Ляхова, М. Верховська, С.І. Присяжнюк, О.В. Тимошенко, S.G. Adukhayev, О. Зеленюк, А. Бикова пропонують різні шляхи: трансформацію фізкультурної освіти через впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій; створення в середовищі фізичної освіти закладів освіти інформаційності із інноваційних інформаційно-комунікаційних технологій; зміну комп'ютерного програмно-методичного забезпечення навчальної дисципліни «Фізична культура» у контексті Болонської декларації; широке використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів тощо [32, 44, 66, 72].

Питання розвитку системи фізичного виховання та фізичної культури молоді у різний час досліджувало багато науковців. Так, Вавренюк С. А., Завидівська Н., Кузнєцова О. Т., Римар О. запропонували механізми державного управління та програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання та розвитку фізичної культури і спорту в умовах вищих навчальних закладах України; дослідники Грибан Г. П., Додонова О. А. та Ляпін В. П. наполягали на дотриманні системного підходу в освітньому процесі з фізичного виховання; Гуревич Р. С. та Цвілик С. Д. вважали, що одним із основних принципів професійної освіти є принцип наступності в освіті; Єлізаров В. П. вважав першочерговою валеологічну компетентність студентів у фізичному вихованні молоді; а дослідження Ушинського К. Д. та Цьось А. В. доводять думку, що людину як предмет виховання слід розглядати з точки зору педагогічної антропології, ретроспективи розвитку фізичного виховання на

території України з найдавніших часів до сьогодення.

Досліджуючи першопричину необхідності фізичного виховання для здобувачів закладів професійно-технічної освіти, ми погоджуємося із науковцями Магльованим А. В., Беловим В. М., Котовою А. Б. щодо взаємозв'язку між фізичним станом організму людини та його особистістю. Тому, зважаючи на дослідження Паффенбаргер Р., Ольсен Э., Яременко О. О., Дубогай О. Д., Левіна Р. Я., Буцької Л. В., Футорного С. М., Vodnar I., для формування здорового способу життя молоді в системі освіти потрібні не лише інноваційні технології в системі загальної гуманізації освіти, а й ефективні засоби фізичної культури.

Навчальне заняття є основною формою організації освітнього процесу в закладах професійно-технічної освіти.

Основним засобом фізкультурно-оздоровчої роботи на навчальних заняттях з фізичної культури зі студентами є фізичні вправи.

Фізичні вправи можна класифікувати за критеріями:

- За фізичними якостями
- За формою виконання
- За потужністю виконання
- За методом виконання

Засобом фізичного виховання, навіть предметом змагальної, оздоровчої діяльності є ходьба та біг.

За результатами досліджень науковця О.Т. Кузнєцової, які викладені у написаних нею методичних рекомендаціях, саме ходьба як вид фізичної рухової діяльності характеризується активізацією майже всього опорно-рухового апарату людини [42, 43], а отже, корисна для всіх вікових категорій як загальнорозвиваюча фізична вправа.

Ми вважаємо, що ходьбу можна поділити на наступні види:

- ходьба як рухова здібність організму людини;
- оздоровча ходьба;

- ходьба, пов'язана з трудовими діями;
- спортивна ходьба.

Погоджуємося із дослідником Deobald N. V., що під час систематичних фізкультурно-оздоровчих занять (спортивних тренувань), як правило, використовується оздоровча та спортивна ходьба, яку називають бігом (спринт, стаєрський, марафон, бар'єрний, з перешкодами, крос, оздоровчий біг) [73].

Одним із важливих засобів фізичного виховання є спортивні і рухливі ігри, які характеризуються різнобічними оздоровчими ефектами, вирішують завдання загальної фізичної підготовки, слугують діючим чинником позитивних моральних і вольових якостей, що підтверджується науковими дослідженнями С.І. Присяжнюк, Д.Г. Оленєва, Ю.М. Парчевського на прикладі оздоровчої фізичної культури для студентів вищих закладів освіти [57].

Гра сприяє виявленню у здобувачів знань закладів освіти креативних здібностей, піднімає самооцінку, прищеплює вміння приймати самостійно рішення.

Спортивні ігри – це ігри з видів спорту, яким властиві стійкі умови проведення, точні правила. Вони широко використовуються в оздоровчому тренуванні. За допомогою них розвиваються фізичні якості (швидкісно-силові, спритність, спеціальна витривалість).

Одночасно спортивні ігри активізують діяльність нервової системи та внутрішніх органів, підвищують загальну фізичну працездатність.

Погоджуємося із дослідником В.В. Приходько щодо впливу досвіду ігрового проектування та експертизи як педагогічних основ фізкультурної освіти студентів в якості теорії та методики фізичного виховання, спортивного тренування і оздоровчої фізичної культури [58].

Оздоровче, загальнорозвивальне та професійно-прикладне значення для студентів 17-19 років професійно-технічних училищ є гімнастика.

Гімнастика поділяється на різні види:

- Основна
- Спортивна

- Художня
- Акробатика
- Лікувальна.

За спеціальним призначенням гімнастичні вправи поділяються на:

- підготовчі (загальнорозвиваючі),
- спеціально-підготовчі
- основні спеціальні вправи.

Саме включення виконання гімнастичних вправ під час фізкультурно-оздоровчих занять стає ефективним засобом для розв'язання завдань фізичного виховання людей усіх вікових категорій і статей.

Велике освітнє й прикладне значення для здобувачів знань 17-19 років закладів професійно-технічної освіти має туризм. Уміння орієнтуватися на місцевості з картою та компасом, за природними орієнтирами й місцевими предметами, народними прикметами має велике значення в діяльності географів. Розвиток фізичних якостей, активний відпочинок після напруженої розумової праці – це і є прикладне значення цього засобу фізичного виховання.

Використовуючи в процесі фізичного виховання зі здобувачами освіти вищеназвані засоби, ми розвиваємо фізичні якості, фізіологічну підготовленість, інтелектуальну та духовну сферу, що лежить в основі успішного набуття робітничих професій у майбутньому.

1.2. Розвиток фізичних якостей здобувачів освіти 17-19 років робітничих професій закладів професійно-технічної освіти

Як відомо, у фізичному вихованні закладів професійно-технічної освіти застосування фізично-оздоровчих занять під час занять з фізичної культури відіграє важливе значення у розвитку фізичних якостей здобувачів освіти 17-

19 років, які необхідні при оволодінні уміннями та навичками в опануванні робітничими професіями.

Під час занять фізичної культури застосовуються вправи для вдосконалення розвитку організму підлітків, сприяють зміцненню здоров'я, вироблення необхідних професійно-прикладних навичок для майбутньої трудової діяльності підростаючого покоління.

Як зазначають науковці Зеленюк О. В., Бикова А. В., Тюркіна Л. Л. сучасна концепція розвитку вищої освіти суттєво впливає, а отже, екстраполюється у методологію фізичного виховання студентської молоді.

При організації освітнього процесу з фізичної культури викладачі використовують різноманітні педагогічні технології. Досліджуючи літературні джерела з даного питання, вважаємо науково обґрунтованими та доцільними до використання при підготовці навчальних занять з фізичної культури дослідження науковців: Нісімчук А. С., Падалка О. С., Смолюк І. О., Сембрат А. Л., Багно Ю. М. щодо методичних засад використання сучасних педагогічних технологій у вищій школі; Долгової Н. О., Запорожець Д., Кузнєцової О. Т. щодо використання інноваційних комп'ютерних технологій у процесі фізичного виховання; Cieslicka Mirosława, Napierala Marek, Pilewska Wiesława, Iermakov Sergii, Іванової Л. І., Сущенко Л. П., Корягіної В. М., Блавт О. З. щодо особливостей здійснення фізичного виховання із студентами спеціальних медичних груп.

Першочергову значення у методиці викладання навчальних занять з фізичної культури належить застосуванню здоров'язберігаючих технологій. Теоретичні та методичні основи використання здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі досліджено науковцями Ващенко О., Свириденко С., Гаркушою С. В. Дослідник Кузнєцова О. Т. звернула увагу на поступову трансформацію здоров'язберігаючої технології в оздоровчу технологію та наступну необхідність в уніфікації термінів, що використовуються в оздоровчій фізичній культурі. На цю проблематику

зверталася увага у наукових дослідженнях Сущенко Л. П., Дубогай О. Д., Євтушок М. В., Edwards S., Zavydivska N., Hribovska I., Ivanochko V., Svystelnyk I., Ripak M.

Як зазначається у дослідженнях І. Боднар, М. Породько щодо фізичного виховання студентів на прикладі спеціальних медичних груп, під час фізкультурно-оздоровчих занять спостерігається чітке виконання запропонованих конкретних вправ, які визначені необхідним підбором, а також концентрованих у заданому певному часовому інтервалі [7].

Як зазначається у дослідженнях О.А. Дубасенюк, до професійно-педагогічної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури слід застосовувати технологічний підхід як одну з технологій загально-педагогічної підготовки [22].

Враховуючи дослідження С.В. Гаркуши щодо педагогічних принципів формування готовності майбутніх вчителів фізичної культури для розроблення різноманітних моделей фізичної підготовки здобувачів освіти на основі здоров'язберезувальних технологій слід враховувати:

- визначення кінцевої мети процесу виховання фізичних якостей, їх розвиток на певному етапі навчання;
- проведення глибокого аналізу, пов'язаного з навчальним матеріалом, пам'ятаючи при цьому про позитивні, а також і негативні наслідки;
- визначення обсягу роботи та відпочинку на конкретних заняттях під час виконання необхідних вправ з врахуванням вікових та статевих відмінностей;
- створення для кращої наочності плакати, чи презентацію на екрані відеопроєктора, запрограмувавши в них необхідну текстову, а також образну графічну інформацію;
- чітко дотримуватися необхідної послідовності вправ, а також переходу від однієї вправи до іншої [12].

Визначальна сутність методу такого тренування полягає в необхідному обсязі фізичних вправ, що передбачає нормоване та певно організоване заповнення частини навчального заняття з фізичної культури, при умові поступово здійснювати перехід від мінімального до зростаючого навантаження відповідно до рівня фізичної підготовки здобувачів знань та визначеного виду фізичних якостей, на які направлено фізичний вплив даних вправ.

Як зазначає дослідник Е.Г. Буліч існують суперечності між здоров'ям студента та системою фізичного виховання з педагогікою та гігієною [8]. А отже, щоб подолати визначені суперечності, на всіх етапах здійснення фізкультурно-оздоровчих занять треба намагатися зберігати зв'язок між викладачем та здобувачами знань, з метою здійснення постійного чіткого контролю над змінами фізичного розвитку та станом соматичного здоров'я студентів.

Процес фізичного виховання є досить багатограним та тривалим, який органічно пов'язаний з вихованням фізичних якостей (силових, швидкісних, спритності, гнучкості, витривалості). А також додатково розрізняють ще й комплексні фізичні якості: силову чи швидкісну витривалість тощо.

Про важливість та нагальну необхідність активізації розвитку моторних фізичних якостей студентів різного рівня стану здоров'я говориться у наукових дослідженнях S.G. Adyrkhaev [72].

Як відомо, силу вимірюють за показниками прояву максимального м'язового напруження. Тому, коли вводяться до комплексів фізичні вправи на розвиток сили, досягнення її суттєвого росту та збільшення відбувається, в першу чергу, за рахунок здійснення роботи силового характеру. Крім цього, під час виконання фізичних вправ на розвиток сили, потрібно зважати на правильне формування вміння застосовувати силу під час різних умов виробничої (професійної) діяльності, що суттєво для таких робітничих професій як маляр-штукатур, електромонтер з ремонту та обслуговування електроустаткування.

Розглянемо особливості розвитку силових якостей для даних професій із застосуванням фізкультурно-оздоровчих занять. Найбільш дієвим способом розвитку силових якостей є робота із застосуванням майже граничних обтяжень з граничною вагою та граничним опором.

У дослідженнях Н.Н. Завидівської щодо методичних та організаційних аспектів здоров'язбережувального навчання у теорії та практиці фізичного виховання [28] зазначено, що найбільшої ефективності приносять силові вправи, що виконуються до 25 разів за одне тренування в межах часового відрізка 30 хвилин, причому, збільшення кількості разів підряд виконання вправи сприятиме більшому розвитку силовій витривалості.

Використання під час фізично-оздоровчих занять силових вправ є найбільш ефективними, коли вони виконуються на початку основної частини занять і спостерігається оптимальний стан центральної нервової системи, краще проходить утворення та вдосконалення нервово-координаційних взаємодій, а це сприяє росту м'язової сили.

Як зазначається у дослідженнях О.Т. Кузнецової, між силовими вправами слід застосовувати пасивний та активний відпочинок (вправи на розтягування та розслаблення, ходьба тощо) з метою покращення фізичного розвитку студентів [41, 44].

Використання на навчальних заняттях силових вправ сприяє розвитку витривалості. Це здійснюється у поєднанні з вихованням у тих, хто тренується працьовитості, готовності долати тривалі навантаження.

Згідно дослідження Г.П. Грибан щодо системного підходу в організації освітнього процесу з фізичного виховання із врахуванням динаміки фізичної підготовленості студентів [17], довготривала підтримка працездатності під час виконання комплексів фізичних вправ під час фізичного тренування, які спрямовані на розвиток витривалості, мають знаходитися в чіткій прямій залежності від рівня високої загальної фізичної підготовленості. Важлива роль також належить рівню тренуваності значної працездатності органів систем кровообігу і дихання; нервової системи до стійкого розвитку процесів

гальмування; а також протікання обмінних та енергетичних процесів в організмі. Тому, слід враховувати наявність в організмі латентних енергетичних ресурсів, значних вольових зусиль, які здатні протистояти поступовому наростанню стомлення під час різних фізичних навантажень.

Далі розглянемо ще одну важливу фізичну якість, а саме швидкість рухів. Її розвиток можна вводити до моделі та успішного вдосконалення на різних етапах такого тренування. Як відомо, швидкість рухів відіграє істотне прикладне значення.

До переліку засобів розвитку швидкості на різних етапах фізкультурно-оздоровчих занять слід використовувати вправи з проявом максимальної швидкості, які часто називають швидкісними рухами. У цьому випадку досить широко застосовується метод повторної вправи. При цьому основна тенденція цього методу полягає в бажанні студентів перевищувати у наступних заняттях рівень своєї максимальної швидкості. Слід врахувати, що цьому сприяють усі компоненти фізичного навантаження під час здійснення швидкісних вправах, зокрема, довжина дистанції, час відпочинку, інтенсивність виконання фізичної вправи, число повторень вправи тощо.

Швидкість виражається у прояві максимальної частоти рухів, тому розвиток швидкісних якостей на етапах фізкультурно-оздоровчих занять полягає у першу чергу в розвитку здатності у студентів 17-19 років до виконання швидкісних рухів, а також рухових реакцій.

З цією метою, згідно досліджень Завидівської Н., Ханікянц О., під час реорганізації системи фізичного виховання студентів, в тому числі, й закладів професійно-технічної освіти, необхідно переглянути модульні програми з фізичної культури з метою включення до них спеціальних вправ, які поступово збільшують число різних змін рухової активності [29].

Одночасно із застосуванням обтяження для розвитку швидкості рухів застосовуються вправи, для виконання яких слід створювати більш полегшені умови, зокрема метання легких підвісних снарядів, а також чергування вправ з легкими снарядами та снарядами, які мають нормальну вагу. З цією метою

на заняттях слід застосовувати вправи, які носять швидкісно-силовий характер на розтягування чи розслаблення, вправи, які пов'язані за своєю структурою зі швидкістю.

Моделювання розвитку спритності на етапах тренування буде прямо залежати із розвиток швидкісних якостей і складатися з розвитку різних здібностей, зокрема, здібністю освоювати різні координаційно-складні рухові дії. Також перебудовувати свою рухову діяльність в залежності до вимог раптової зміни обстановки та вибіркового вдосконалювання здатності тривалий час підтримувати рівновагу, оптимально чергувати м'язове напруження та розслаблення.

На думку А.С. Нісімчук, О.С. Падалка, І.О. Смолюк велике значення при використанні зазначеної педагогічної технології щодо основних шляхів розвитку спритності на заняттях фізичної культури відносять оволодіння новими різноманітними руховими уміннями та навичкам, що сприяє збільшенню їх запасу та позитивно позначається на прояві функціональних можливостей рухового аналізатора. В свою чергу це є важливою передумовою для оволодіння засадами майбутньої професії [53].

Під час включення до фізкультурно-оздоровчих занять різноманітних фізичних вправ, які спрямовані на розвиток різних фізичних якостей, слід пам'ятати, що організм людини у 17-19 років гарно адаптується до прояву швидкісних напружень і значно гірше може переносити навантаження, які вимагають прояву в нього витривалості та силових. Згідно досліджень О.Т. Кузнецової щодо особливостей впровадження інноваційних технологій в освітній процес фізичного вдосконалення студентів, для розвитку витривалості та силових якостей у віці 17-19 років, гарних результатів слід чекати від поєднання різних видів вправ, які спрямовані на забезпечення розвитку силової витривалості при чергуванні комплексів, які сприятимуть розвитку спритності, швидкості та гнучкості [40].

Як відомо, розвиток гнучкості як необхідної для студентів 17-19 років робітничих професій фізичної якості, є особливо необхідною під час

виробничої діяльності різних спеціальностей, що передбачають визначену, часто велику амплітуду рухів, тобто певний запас гнучкості. Ті вправи, які розвивають гнучкість сприяють одночасному зміцненню суглобів і зв'язок, можуть підвищувати еластичність м'язів, тобто здатність їх до розтягування. Слід відмітити, що гнучкість особливо покращується в підлітковому віці під час регулярних занять фізичною культурою і може досягати найбільших своїх значень у віці 17-19 років, а після цього віку вона певний час тримається на досягнутому рівні, потім починає знижуватися.

Для розвитку гнучкості слід застосовувати вправи, які передбачають виконання з великою амплітудою. Здатність виконувати вправи з великою амплітудою буде багато в чому залежати від форми суглобових поверхонь, рухливості хребтового стовпа, розтягнення зв'язок, сухожилків та м'язів. Але у будові суглобів спостерігаються індивідуальні відмінності, які обмежують рухи або ж навпаки, можуть сприяти збільшенню їх амплітуду.

Якщо в моделі тренування підібрані вправи лише для розвитку сили, при цьому не врахована необхідність підтримувати достатній рівень розтягнення м'язів та рухливості суглобів, тоді можна спостерігати досить невисокий результат. Необхідно, щоб на етапах фізкультурно-оздоровчого заняття запропоновані тренування на розвиток сили застосовувалися одночасно з чергуванням вправ на розвиток гнучкості.

Серед загальнорозвиваючих вправ, які сприятимуть розвитку рухливості в суглобах виділяють різні махи, обертання, нахили, які слід виконувати з найбільш можливою амплітудою. Такі вправи на розвиток гнучкості можуть бути як активні, так і пасивні, можуть бути виконані самостійно, чи за допомогою партнера або обтяження. Натомість як активні у поділяються на вправи, які виконуються без обтяження чи з обтяженням (наприклад, гантелями, набивним м'ячем, грифом від штанги тощо).

Дослідження науковців Е. С. Вільчковського, О.І. Курок довели, що вправи із застосуванням обтяжень є більш результативними здебільшого у дітей дошкільного віку. Однак, ми стверджуємо, що використання фізичних

вправ з різними видами обтяжень, теж є дієвим засобом розвитку гнучкості під час фізичних занять з студентами 17-19 років, хоча їх застосовування має бути обережним, зокрема коли вправи виконуються досить швидко або ж у холодну погоду.

У процесі розвитку гнучкості на заняттях слід застосовувати пасивні вправи, під час рухів яких застосовується допомога партнера. Як зазначав Г.П. Грибан у своєму дослідженні, вправи, які мають переважний вплив на розтягування виконуються, поступово із наростанням амплітуди [16].

Отже, дослідження науковців С. Городинського, Л. Ібрагімова, С. Ібрагімова, Н. Куліш, Г.П. Грибан, О. Дрозд визначають, що витривалість – це здатність виконувати вправи певної визначеної інтенсивності протягом більшого часу, при цьому переборюючи опір зовнішнього і внутрішнього середовища. Головний принцип розвитку витривалості полягає в збільшенні вправ різної величини інтенсивності із включенням до роботи значної кількості м'язової маси. Витривалість може служити основою для розвитку різних видів спеціальної витривалості [13, 14, 21].

Спеціальна витривалість – це здатність протягом тривалого часу підтримувати ефективно високу працездатність у певних видах рухової активності. Тому час буде залежати від інтенсивності роботи і він буде різним. Чим вища інтенсивність фізичних вправ, тим менший час необхідно буде для підтримки швидкості.

Науковці Канішевський С. М., Кашуба В. О., Футорний С. М. Золочевський В. В. при дослідженні питання науково-методичних та організаційних основ фізичного самовдосконалення студентства із досвіду використання інформаційних технологій у процесі занять фізичним вихованням різних груп населення виділяють наступні види спеціальної витривалості:

- витривалість динамічного силового характеру (силова витривалість);

- витривалість швидкісного динамічного характеру (швидкісна витривалість);
- витривалість статичного силового характеру (статична витривалість) [31, 32].

Як відомо, що силова витривалість характеризується здатністю протягом тривалого часу здійснювати динамічну роботу, яка потребує значних нервово-м'язових навантажень, а також її розвиток може здійснюватися за допомогою вправ із застосуванням обтяжень, які передбачають подоланням власної ваги чи ваги партнера, із застосуванням вправ з різними опорами. Вказані вправи слід використовувати на занятті на спираючись на принцип статичності. Зокрема, приріст навантаження буде відбуватися на шляху статичного нарощування обсягів тренувальної роботи, і це буде відбуватися за рахунок збільшення кількості вправ на розвиток сили, а вже потім за допомогою зростання інтенсивності вправ за рахунок зростання кількості повторень під час кожного етапу.

Витривалість, яка є статичною характеризується здатністю витримувати м'язове напруження за відсутності руху, а розвиток її може здійснюється за допомогою вправ в упорах тощо. Певна робота, яка спрямована на її розвиток приносить позитивні результати ще й у юнацькому віці.

Використання різних вправ ізометричного характеру є досить ефективними для розвитку витривалості до статичних зусиль. Величина напруження в цих вправах не має бути досить максимальною, тоді як тривалість є короткочасною. До цих комплексів слід віднести вправи, які передбачають утримання та фіксацію різних поз додатковим обтяженням або ж без нього. До них відносять окремі фізичні вправи, які спрямовані на зміцнення м'язів плечового поясу, а також м'язів черевного преса, рук.

Так, Завидівська Н. Н. досліджуючи методичні та організаційні аспекти здоров'язбережувального навчання у теорії і практиці фізичного виховання визначила як один з ефективних методів розвитку швидкісної витривалості на різних етапах заняття - застосування спринтерського бігу з поступовим

зростанням довжини відрізків, а також різноманітні стрибкові та металеві вправи [28].

Вдосконалюючи швидкісну витривалість, необхідно щоб цей вид витривалості був тісно пов'язаний із певним запасом швидкості. Тобто, чим вищі показники розвитку швидкості студента 17-19 років, чим краще у нього розвинуті здібності досить швидко виконувати певну роботу, тим легше йому здійснювати більш тривалу роботу, яка характеризується меншою інтенсивністю.

Для організації заняття на розвиток спеціальної витривалості необхідно вирішити ще одне досить важливе завдання – виховання волевих якостей, розвивати здатність переносити досить неприємні відчуття стомлення.

Рекомендовано загальну і спеціальну витривалість на різних етапах фізкультурно-оздоровчих занять розвивати в процесі фізичних занять, не менше двох разів на тиждень. Згідно досліджень Савко Е. І. у процесі виховання фізичної культури особистості студента в системі безперервної освіти, саме шляхом зростання часу на виконання фізичних вправ в кожній віковій категорії дитини, яка передбачає рух від незначних вправ фізичної руханки до великої кількості фізичних вправ, що виконуються систематично та комплексно шляхом збільшення інтенсивності та підвищення її швидкості, можемо досягнути найкращий розвиток фізичних якостей молоді [63].

Розвиток спеціальної силових витривалості здійснюється за допомогою виконання фізичних вправ у середньому темпі із застосуванням обтяженням, вага при цьому дорівнює майже 50% від максимального можливого значення.

Висновки до розділу 1.

Здоров'я – це стан фізичного, психологічного, духовного та соціального благополуччя людини, який дає змогу повноцінно проявляти себе у різних видах діяльності (освітньому, професійному тощо).

Фізкультурно-оздоровча робота — важлива частина педагогічного процесу яка спрямовується на позитивного ставлення до фізичної культури, спорту, гігієни, формування навичок здорового способу життя, на розвиток та удосконалення рухових якостей, формування правильної постави, виховання морально-вольових якостей.

Проаналізувавши літературні джерела, погоджуємося із висновками науковців щодо очевидної неефективності використання педагогами традиційної форми викладання навчальних занять з фізичної культури, що призводить до зменшення відвідування здобувачами освіти уроків фізичної культури, а отже, веде до відсутності зацікавленості студентів у систематичних заняттях фізичною культурою та спортом.

Погоджуємося із дослідником Сичовим С. О. щодо поступового прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури [65].

Таким чином, погоджуємося із дослідником Волковим В. Л. в тому, що при розвитку фізичних здібностей студентів в системі фізичної підготовки професійно-технічних училищ необхідні фізичні вправи на довгострокову витривалість різних частин організму на різних проміжках фізичних занять, а тому викладачам фізичної культури необхідно приділяти значну увагу для підвищення рівня швидкості руху та розвитку швидкості рухової реакції у здобувачів освіти робітничих професій [10].

Під час підбору та складання комплексу фізичних вправ для фізкультурно-оздоровчих занять, потрібно пам'ятати про статеві особливості фізичного розвитку здобувачів освіти у 17-19 років.

Отже, при раціональному підході фізкультурно-оздоровче заняття має спрямовуватися на розвиток підліткового організму, а також зміцненню органів та систем, підвищенню їх функціональних можливостей, що відповідає Положенню про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах, а отже, й закладах професійно-технічної освіти.

Організаційна діяльність з фізичного виховання та фізичної культури у закладі професійно-технічної освіти повинна бути спрямована на формування

навичок здорового способу життя здобувачів 17-19 років робітничих професій для здобуття на належному рівні навиків та умінь професійної діяльності.

Тому, з метою розвитку фізичної підготовленості студентів робітничих професій у закладах професійно-технічної освіти потрібно приділяти основну увагу засобам фізичного виховання, котрі є стимулом для занять фізичною культурою здобувачами освіти 17-19 років.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ 17-19 РОКІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ

2.1. Методологія та організація проведення дослідження

Для проведення наукового дослідження нами обрано як базу дослідження один із закладів професійно-технічної освіти, а саме: державний навчальний заклад «Сумське міжрегіональне вище професійне училище», яке розташоване за адресою: м. Суми, проспект Курський, 141.

Визначений заклад надає освітні послуги з підготовки фахівців з наступних робітничих професій та їх поєднання:

- штукатур, маляр, лицювальник – плиточник;
- слюсар з ремонту колісних транспортних засобів, майстер з діагностики та налагодження електронного устаткування автомобільних засобів;
- монтажник з монтажу сталевих та залізобетонних конструкцій, електрогазозварник;
- штукатур, лицювальник-плиточник, монтажник гіпсокартонних конструкцій;
- електрогазозварник;
- електрогазозварник, електромонтер з ремонту та обслуговування електроустаткування;
- кухар, кондитер.

Освітня програма державного навчального закладу «Сумське міжрегіональне вище професійне училище» включає навчальні предмети інваріантної та варіативної складової в межах освітніх програм навчальних дисциплін надання загальної середньої та професійно-технічної освіти.

На організаційному етапі здійснення дослідження нами було обрано здобувачів освіти I-II курсів (вікової категорії 17-19 років), групи яких було сформовано на базі повної загальної середньої освіти за двома напрямками робітничих професій:

- штукатур, лицювальник-плиточник, монтажник гіпсокартонних конструкцій – групи I та II курсів;
- електромонтер з ремонту та обслуговування електроустаткування –

групи I та II курсів.

Для проведення базового експерименту на базі державного навчального закладу «Сумське міжрегіональне вище професійне училище» із здобувачів зазначених вище чотирьох груп двох видів робітничих професій було сформовано експериментальна (Е, $n = 48$) та контрольну (К, $n = 28$) групи. Кількість студентів, що взяла участь у базовому експерименті становила 48 осіб 17-19 років.

Дослідження проблеми проводилося поетапно протягом 2021-2022 років на базі державного навчального закладу «Сумське міжрегіональне вище професійне училище».

На першому етапі (вересень 2021 року – листопад 2021 року) відбувалось вивчення і аналіз науково-методичної літератури, визначення мети, об'єкту, предмету і завдань дослідження. Нами був розроблений та проведений базовий експеримент з проведення фізкультурно-оздоровчих занять із студентами експериментальної та контрольної групи, які мали вікову категорію 17-19 років.

На другому етапі (грудень 2021 року - травень 2022 року) досліджувалися особливості розвитку фізичного стану студентів, а саме – розвитку певних фізичних якостей) під час освітнього процесу з фізичної культури, де впроваджувалися комплекси фізкультурно-оздоровчих вправ.

Третій етап (червень 2022 року - жовтень 2022 року) був присвячений визначенню ефективності експериментальної методики, її впливу на розвиток фізичної підготовленості здобувачів освіти 17-19 років робітничих професій. Також проводилось аналітичне узагальнення отриманих експериментальних даних з метою впровадження отриманих результатів у практику.

Для вирішення завдань, визначених у магістерській роботі, нами були використані наступні методи дослідження:

- Аналіз й узагальнення науково-методичної літератури.
- Тестування рівня фізичної підготовленості через розвиток фізичних якостей (сили, спритності, швидкості, гнучкості).

- Синтез та класифікація інформації.
- Педагогічні методи дослідження (тестування, експеримент, спостереження).
- Методи інформаційної діагностики та комп'ютерної обробки інформації,
- Медико-біологічні методи дослідження.
- Антропометричні методи дослідження.
- Методи математичної статистики.

У магістерській роботі проаналізовано наукові статті, збірники наукових праць, монографії, нормативні та законодавчі документи, методичні рекомендації, інші літературні джерела, які дозволили скласти уявлення про стан досліджуваного питання, стосовно фізкультурно-оздоровчих занять для студентів 17-19 років робітничих професій.

Таким чином, вивчаючи науково-методичну літературу ми оцінили важливість обраної проблеми, сформуvalи робочу гіпотезу і визначили завдання дослідження.

Педагогічні методи дослідження. Проводились бесіди з викладачами та здобувачами знань державного навчального закладу «Сумське міжрегіональне вище професійне училище» з метою виявлення, синтезу, класифікації й узагальнення фактів, пов'язаних з організацією фізкультурно-оздоровчих занять на основі вербальної комунікації. Спостереження педагогами проводилось систематично протягом 2021-2022 років. Зазначені педагогічні методи використовувалися комплексно з іншими методами дослідження, з метою збору первинної інформації для визначення напрямків дослідження.

Медико-біологічні методи використовувалися для визначення рівня фізичного стану студентів та їх антропометричних та функціональних можливостей.

Методи математичної статистики застосовувалися при статистичній обробці отриманого у процесі дослідження матеріалу, що забезпечували кількісний та якісний аналіз показників.

У процесі виконання магістерської роботи на різних стадіях

використовувалися інші методи дослідження, наприклад: методи комп'ютерної обробки інформації, тестування, інформаційної діагностики процесу фізичного виховання студентів з використанням комп'ютерних технологій.

2.2. Розроблення комплексу фізичних вправ для студентів 17-19 років робітничих професій для проведення педагогічного експерименту

З метою проведення дослідження нами було організовано проведення вхідного обстеження (до здійснення експерименту) та вихідного обстеження (після проведення експерименту) здобувачів освіти 17-19 років визначених груп: експериментальної та контрольної груп. В ході проведених обстежень у здобувачів знань визначався рівень загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки.

Протягом другого етапу дослідження (з грудня 2021 року по травень 2022 року) з експериментальною групою студентів 17-19 років були проведені фізкультурно-оздоровчі заняття за розробленою нами методикою. Контрольна група студентів 17-19 років займалась за діючою освітньою програмою з фізичної культури для студентів закладів професійно-технічної освіти.

В основу методики розроблення нами комплексів фізично-оздоровчих вправ для здобувачів освіти 17-19 років робітничих професій було покладено набуття певного рівня першочергових фізичних якостей для виконання на високому рівні професійних завдань обраної студентами робітничої спеціальності. З цією метою для побудови структури фізкультурно-оздоровчого заняття для обраної нами робітничої спеціальності, нами було класифіковано за принципом пріоритетності основні фізичні якості, які необхідні студентам 17-19 років для розвитку фізичної готовності здобувача освіти як умови забезпечення працездатності на певній робітничій професії.

Пропонуємо наступну послідовність пріоритетного розвитку трьох основних фізичних якостей на заняттях з фізичної культури у професійно-технічних училищах відповідно до напрямків підготовки фахівців робітничих

професій (від максимального до мінімального показника):

1. Професія «Штукатур, маляр, лицювальник – плиточник»: розвиток силових якостей – витривалості – гнучкості;
2. Професія «Слюсар з ремонту колісних транспортних засобів, майстер з діагностики та налагодження електронного устаткування автомобільних засобів»: розвиток гнучкості - витривалості – спритності та координаційних здібностей;
3. Професія «Монтажник з монтажу сталевих та залізобетонних конструкцій, електрогазозварник»: розвиток силових якостей – витривалості-спритності та координаційних здібностей;
4. Професія «Штукатур, лицювальник-плиточник, монтажник гіпсокартонних конструкцій»: розвиток силових якостей – витривалості – спритності та координаційних здібностей;
5. Професія «Електрогазозварник»: розвиток швидкості – гнучкості – спритності та координаційних здібностей;
6. Професія «Електрогазозварник, електромонтер з ремонту та обслуговування електроустаткування»: розвиток силових якостей – витривалості – спритності та координаційних здібностей;
7. Професія «Кухар, кондитер»: розвиток силових якостей – витривалості – швидкості.

Беручи за основу запропоновану нами послідовність розвитку на заняттях з фізичної культури пріоритетних фізичних якостей відповідно до напрямку робітничої професії під час проведення другого етапу експерименту студентам 17-19 років експериментальної групи обраних нами двох робітничих професій було запропоновано проведення фізкультурно-оздоровчих занять за методикою посиленого впливу на розвиток наступних фізичних якостей:

1. Професія «Штукатур, маляр, лицювальник – плиточник»: розвиток силових якостей – витривалості – гнучкості;
2. Професія «Електрогазозварник, електромонтер з ремонту та

обслуговування електроустаткування»: розвиток силових якостей – витривалості – спритності та координаційних здібностей.

Таким чином, для проведення експерименту дослідження буде розроблено приклади фізкультурно-оздоровчих вправ на розвиток у здобувачів знань 17-19 років обраних напрямків робітничих професій наступних фізичних якостей:

1. Силових якостей;
2. Витривалості;
3. Гнучкості;
4. Спритності та координаційних здібностей.

З метою розвитку силових фізичних якостей експериментальній групі студентам 17-19 років робітничих професій «Штукатур, маляр, лицювальник – плиточник» та «Електрогазозварник, електромонтер з ремонту та обслуговування електроустаткування» було запропоновано силові фізкультурно-оздоровчі вправи із різними видами засобів обтяжень тощо.

З метою розвитку фізичних якостей на витривалість експериментальній групі студентам 17-19 років робітничих професій «Штукатур, маляр, лицювальник – плиточник» та «Електрогазозварник, електромонтер з ремонту та обслуговування електроустаткування» було запропоновано фізкультурно-оздоровчі вправи на витривалість, вправи у поєднанні із силовими вправами, бінарні вправи із використанням елементів загартування організму та спортивно-оздоровчих занять з туризму. тощо

З метою розвитку фізичних якостей на гнучкість експериментальній групі студентам 17-19 років робітничих професій «Штукатур, маляр, лицювальник – плиточник» та «Електрогазозварник, електромонтер з ремонту та обслуговування електроустаткування» було запропоновано фізкультурно-оздоровчі вправи із нахилу вперед сидячи, вправи зі стретчингу, фітнесу, гімнастики тощо.

Приклад виду фізкультурно-оздоровчої вправи:

Нахил вперед сидячи, (см). Досліджуваний сідав на підлогу, ноги нарізно, торкаючись п'ятками нульової відмітки. Виконував нахил вперед без зовнішньої допомоги, намагаючись торкнутися руками якомога далі перед собою, не згинаючи ніг.

При розробці прикладів фізкультурно-оздоровчих вправ було використано дослідження Ареф'єва В. Г., Хоулі Е. Т., Френкс Б. Д., Слобожанінова П. А. щодо оздоровчого фітнесу.

З метою розвитку фізичної якості на розвиток спритності експериментальній групі студентам 17-19 років робітничих професій «Штукатур, маляр, лицювальник – плиточник» та «Електрогазозварник, електромонтер з ремонту та обслуговування електроустаткування» було запропоновано фізкультурно-оздоровчі вправи із бігу та човникового бігу.

Приклади видів фізкультурно-оздоровчих вправ:

Біг 30 м. За командою «На старт!» треба стати перед стартовою лінією. Сильнішу ногу поставити упиртул до стартової лінії, не наступаючи на неї. Другу ногу виставити на 1-2 ступні назад із упором на носок і рівномірно розподілити масу тіла на обидві ноги. Руки вільно опустити вздовж тіла, тулуб та голову тримай прямо.

За командою «Увага!» учень згинає ноги в колінах, тулуб нахиляє під кутом 45 градусів до доріжки. Згинаючи руки у ліктях, одна рука вперед, іншу різнойменну нозі, що стоїть попереду, назад. Вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду.

За командою «Руш!» різко починай біг вперед, не розгинаючи тулуба. Перші 5-6 кроків мають бути трохи коротшими за наступні. Це допоможе краще розігнатись і досягти найбільшої стартової швидкості.

Човниковий біг 4 x 9 м, (с). На відстані дев'яти метрів встановлювалась планка-обмежувач. За командою «Руш!» діти повинні були подолати задану відстань 4 рази, пересуваючись вздовж розміченого майданчика, кожного разу торкаючись до обмежників поля.

+Дутчак М. В. Основні положення концепції гуманізації процесу залучення

населення до рухової активності в Україні // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. Київ, 2007. № 12. С. 47–53.

З метою розвитку фізичних якостей на координаційні здібності експериментальній групі студентам 17-19 років робітничих професій «Штукатур, маляр, лицювальник – плиточник» та «Електрогазозварник, електромонтер з ремонту та обслуговування електроустаткування» було запропоновано фізкультурно-оздоровчі вправи для розтяжки ший, нахили голови з боків, вгору і вниз, бічні розтяжки, знизування плечима і кругові обертання.

Приклади видів фізкультурно-оздоровчих вправ:

1. Поворот ший.

Почніть з найпростішого. Повільно поверніть голову вліво, тримаючи підборіддя на одному рівні. Затримайтеся на десять секунд, потім повільно поверніть голову в іншу сторону. Виконайте 10 повторень.

2. Нахили голови з боків, вгору і вниз.

Тут важливо не робити різких і пружних рухів. Початкове положення – стоячи. Опустіть одну руку вздовж ноги з невеликим зусиллям, ніби тягнетесь до чогось, при цьому голову рухайте в протилежному напрямку. Наприклад, праву руку вниз, а голову – вліво. Повторіть те ж саме в іншу сторону, в цілому по 5-7 разів. Ви повинні чітко відчувати натяг м'язів ший.

Для того, щоб розтягнути передню поверхню ший, слід дотримуватися такого ж принципу, тільки замість однієї руки вниз тягнути відразу обидві, при цьому вони повинні розташовуватися уздовж тулуба, а голова закидається назад. Зробіть 5-7 повторень.

Для ефективного опрацювання задньої поверхні ший, використовуйте свої долоні, скріплені в замок. Помістіть їх на потилицю, опустіть голову вниз і повільно піднімайте її, надаючи невеликий опір руками.

3. Бічні розтяжки

Ще один простий варіант. У положенні стоячи повільно витягніть шию вліво, намагаючись вухом торкнутися плеча. Повторіть з правого боку. Дуже

важливо при цьому стежити за тим, щоб плече, до якого тягнеться вухо, не піднімалося до нього назустріч. Для більш глибокої розтяжки можна задіяти руку.

4. Знизування плечима і кругові обертання.

Дивіться прямо перед собою. Повільно підніміть обидва плеча вгору. Затримайтеся на 5 секунд, потім поверніться у вихідне положення. Зробіть 10 повторень. Стоячи, підніміть плечі прямо вгору, потім рухайте ними по колу, вниз і знову вгору в обох напрямках.

При підготовці вправ на розвиток професійно значущих координаційних здібностей у студентів на заняттях з фізичного виховання було використано дослідження Колумбет О. М.

Від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей студентів таких робітничих професій як «Штукатур, маляр, лицювальник – плиточник» та «Електрогазозварник, електромонтер з ремонту та обслуговування електроустаткування» залежить оволодіння техніко-тактичними навичками даних професій. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей буде у студентів, тим краще вони зможуть оволодіти основами спеціальних професійних технік.

Умовно можна розділити фізичну підготовку даних спеціальностей на загальну і спеціальну. Безумовно, що студенти і молодь взагалі мають бути фізично розвиненими для успішного оволодіння професіями, а студенти робітничих професій таких як «Штукатур, маляр, лицювальник – плиточник» та «Електрогазозварник, електромонтер з ремонту та обслуговування електроустаткування» ще й повинні мати спеціальну фізичну підготовку.

До комплексу загальних вправ можемо включати такі вправи як: повороти тулуба в сторони, вперед і назад, кругові оберти головою, почергові махи ногами. Комплекс спеціальних вправ включає такі вправи як: колові рухи, ривки руками, схрещувальні рухи руками, а також вправи, де навантаження припадає на плечовий пояс, гімнастика для очей.

Для проведення експерименту нами були запропоновані два комплекси фізичних вправ:

1. Комплекс загальних вправ для фізичного розвитку студентів віком 17-19 років спеціальностей «Штукатур, маляр, лицювальник – плиточник»:

Вправа 1. Стрибки на місці

Вихідне положення — руки на поясі, ноги на ширині плечей і починаємо виштовхуючись вгору стрибати на місці. Вправу виконуємо змінно рахуючи до 20: спочатку стрибаємо на обох ногах, на лівій і на правій нозі. Повторюємо 3 підходи.

Вправа 2. Оберти головою

Вихідне положення — руки на поясі, ноги на ширині плечей на рахунок один нахиляємо голову вперед, на рахунок два — голова назад, на три- в ліву сторону, чотири — вправу. Повторюємо 3-5 разів.

Вправа 3. Колові оберти ліктювого суглобу

Вихідне положення — руки в сторони, ноги на ширині плечей. Згинаємо руки по колу в ліктях, на рахунок 1-4 в одну сторону, на рахунок 5-8 в іншу, повторюємо 3 підходи.

Вправа 4. Колові оберти рук в плечовому суглобі

Вихідне положення — руки на поясі, ноги на ширині плечей. Згинаємо руки по колу в плечах, на рахунок 1-4 в одну сторону, на рахунок 5-8 в іншу, повторюємо 3 підходи.

Вправа 5. Ножиці руками

Вихідне положення — руки на поясі, ноги на ширині плечей, руки перед собою. Починаємо виконувати рухи руками у вигляді ножиць, змінюючи положення рук права зверху, потім ліва зверху. На рахунок 1-4 рухи виконуємо перед собою, на рахунок 5-8 — за спиною. Виконуємо 3 підходи.

Вправа 6. Нахили тулуба

Вихідне положення — руки на поясі, ноги на ширині плечей. На рахунок 1 — нахил тулуба вперед, 2 - вихідне положення, 3 - нахил тулуба назад, 4 - вихідне положення, 5 - нахил тулуба вліво, 6 — вихідне положення,

7 — нахил тулуба вправо, 8 - вихідне положення. Виконуємо 3-5 підходів.

Вправ 7. Колові рухи тазом

Вихідне положення — руки на поясі, ноги на ширині плечей.

Виконуємо обертальні рухи тазовою частиною на рахунок 1-4 в одну сторону, на рахунок 5-8 в іншу. Виконуємо 4 підходи.

Вправа 8. Кругові рухи колінного суглобу

Вихідне положення — руки на поясі, ноги на ширині плечей. Згинаємо ногу в коліні і виконуємо обертальні рухи по колу, чергуючи праву і ліву ноги. Виконуємо 4 підходи.

2. Комплекс спеціальних вправ для розвитку професійних вмінь і навичок студентів віком 17-19 років спеціальностей «Електрогазозварник, електромонтер з ремонту та обслуговування електроустаткування»:

Вправа 1. Ривки руками

Вихідне положення — руки в сторони, ноги на ширині плечей. Згинаємо руки ривками в сторони по черзі на рахунок 1 - вліво, на рахунок 2 - вправо. Виконуємо 4-6 підходів.

Вправа 2. Підйоми рук в зігнутому положенні

Вихідне положення — руки зігнуті в ліктях перед собою, ноги на ширині плечей. На рахунок 1 - зводимо руки разом, на рахунок 2 — розводимо, 3 — піднімаємо зігнуті руки над головою, 4 — опускаємо. Виконуємо 4 — 5 підходів.

Вправа 3. Підйоми рук за спиною

Вихідне положення — тулуб нахилений вперед, ноги на ширині плечей, руки по швам. На рахунок 1 — піднімаємо руки, не згинаючи в ліктях, звівши лопатки, 2 — вихідне положення. Виконуємо 5 — 8 підходів.

Вправа 4. Підйоми рук за спиною із зігнутими руками

Вихідне положення — тулуб нахилений вперед, ноги на ширині плечей, руки по швам. На рахунок 1 — піднімаємо руки, згинаючи в ліктях, звівши лопатки, 2 — вихідне положення. Виконуємо 5 — 8 підходів.

Вправа 5. Рухливі плечі

Вихідне положення — опора на 4 точки: на коліна і долоні. На рахунок 1 — намагаємося лівим плечем торкнутися підлоги, 2 — вихідне положення, 3 - намагаємося правим плечем торкнутися підлоги, 4 — вихідне положення. Вправу виконуємо 4 підходи.

Вправа 6. Руки в обхваті за головою

Вихідне положення — опора на колінах, руки за головою, зігнуті в ліктьовому суглобі і обхвачені одна одну. В такому положенні намагаємося рухати руками в ліву і в праву сторони по черзі. Виконуємо 5-6 підходів.

Проаналізувавши, основні види технік і робіт вищезгаданих спеціальностей, зробили висновки, що слід застосовувати комплекс вправ для загального фізичного розвитку студентів, так і комплекс спеціальних вправ.

Висновки до розділу 2.

Отож, базою магістерського дослідження нами обрано заклад професійно-технічної освіти - державний навчальний заклад «Сумське міжрегіональне вище професійне училище», який надає освітні послуги з підготовки фахівців з різних робітничих професій

На організаційному етапі здійснення дослідження нами було обрано здобувачів освіти I-II курсів (вікової категорії 17-19 років) напрямків робітничих професій: «Штукатур, маляр, лицювальник — плиточник» та «Електрогазозварник, електромонтер з ремонту та обслуговування електроустаткування».

Для проведення базового експерименту на базі зазначеного навчального закладу із здобувачів освіти було сформовано експериментальну та контрольну групи. Кількість студентів, що взяла участь у базовому експерименті становила 48 осіб 17-19 років.

Дослідження проблеми проводилося поетапно протягом 2021-2022 років. На першому етапі (вересень 2021 року – листопад 2021 року) відбувалось вивчення і аналіз науково-методичної літератури, визначення

мети, об'єкту, предмету і завдань дослідження. На другому етапі (грудень 2021 року - травень 2022 року) досліджувалися особливості розвитку фізичного стану студентів, а саме – розвитку певних фізичних якостей) під час освітнього процесу з фізичної культури, де впроваджувалися комплекси фізкультурно-оздоровчих вправ. На третьому етапі (червень 2022 року - жовтень 2022 року) визначалася ефективність експериментальної методики, її вплив на розвиток фізичної підготовленості здобувачів освіти 17-19 років робітничих професій, проводилось аналітичне узагальнення отриманих експериментальних даних з метою впровадження отриманих результатів у практику.

Для вирішення завдань, визначених у магістерській роботі, були використані різноманітні методи дослідження: аналіз й узагальнення науково-методичної літератури, тестування рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти, інтез та класифікація інформації, педагогічні методи дослідження, методи інформаційної діагностики та комп'ютерної обробки інформації, медико-біологічні та антропометричні методи дослідження, методи математичної статистики тощо.

Основна увага приділялася вивченню наступних питань: особливостям розвитку організму та фізичних якостей здобувачів освіти 17-19 років засобами фізичного виховання у закладах професійно-технічної освіти; змісту, структурі та організації фізкультурно-оздоровчої занять для студентів 17-19 років робітничих професій; оцінці показників фізичних якостей студентів 17-19 років певних робітничих професій під впливом фізкультурно-оздоровчих занять.

На підставі проведеного дослідження, ми робимо висновок, що у студентів 17-19 років робітничих професій низькі показники фізичної підготовленості, рівень розвитку фізичних якостей недостатній, рівень застосування викладачами інноваційних технологій низький, переважають методики та програми, що не мають належного наукового обґрунтування, а отже, як наслідок, фізична готовність здобувачів знань 17-19 років до реалізацію професійно-прикладної фізичної підготовки недостатня.

Тому, виходячи з вище зазначеного, фізкультурно-оздоровчі заняття треба удосконалювати, робити більш цікавими, спрямованими на розвиток фізичного здоров'я молодого покоління.

Було виявлено особливості фізичного стану, фізичної підготовленості, психоемоційного стану та розумової працездатності студентів, мотиваційного ставлення до занять фізичним вихованням, які і стали підґрунтям для розробки комплексу фізичних вправ на розвиток необхідних фізичних якостей для певного напрямку робітничих професій у процесі фізичного виховання студентів.

На основі визначеної методики були розроблені два комплекси вправ для покращення першочергових фізичних якостей студентської молоді для підвищення працездатності під час виконання завдань майбутніх професій, як «Штукатур, маляр, лицювальник – плиточник» та «Електрогазозварник, електромонтер з ремонту та обслуговування електроустаткування».

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ СТУДЕНТІВ 17-19 РОКІВ В УМОВАХ ДЕРЖАВНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ «СУМСЬКЕ МІЖРЕГІОНАЛЬНЕ ВИЩЕ ПРОФЕСІЙНЕ УЧИЛИЩЕ»

3.1. Особливості змісту та структури фізкультурно-оздоровчих занять для студентів 17-19 років

Враховуючи отримані дані попереднього розділу щодо особливостей розвитку фізичної підготовленості студентами 17-19 років нами була розроблена і запропонована методика проведення фізкультурно – оздоровчих занять для здобувачів освіти робітничих професій (малярів штукатурів та електромонтер з ремонту та обслуговуванню електроустаткування).

Основні завдань :

1. Оздоровчі завдання:

- зміцнення фізичного здоров'я студентів робітничих професій;
- сприяння гармонійному розвитку організму та підготовка його до поступово збільшуючи навантажень;
- підвищення фізичної та розумової працездатності;
- формування правильної постави.

2. Навчальні завдання:

- розвиток необхідних умінь і навичок у основних рухах засобами фізичного виховання;
- розвиток рухових якостей (швидкості, спритності, сили, гнучкості та витривалості);
- отримання необхідних теоретико – методичних знань у галузі фізичної культури.

3. Виховні завдання:

- виховання, за допомогою ігрової діяльності, таких особистісних якостей, як сміливість, дисциплінованість, чесність, взаємодопомога, працелюбність, відповідальність, колективізм та ін.;
- виховання у дітей позитивних емоцій, життєрадісність;
- виховання вміння творчо ставитися до отриманих знань і навичок у своїй руховій діяльності;
- виховання інтересу до активної діяльності.

Дослідженням проблематики змісту, структури, організації та методики

проведення фізкультурно-оздоровчих занять для студентів закладів вищої освіти займалися багато науковців, серед яких можемо виділити дослідження Белікової Н., Кузнєцової О. Т., Пасевич А. М., Петрук Л. А., Томенко О. А., які розробили теоретико-методологічні основи фізкультурної освіти учнівської молоді.

У своїй методиці, ми надали перевагу ігровому методу з експериментальною групою, який передбачає виконання рухів, вправ, дій, завдань, що виконуються з навчальною, виховною та тренувальною цілями у формі гри для збереження інтересу в процесі фізкультурно-оздоровчого заняття.

Під час проведення навчальних занять використовувалися спеціальні вправи для категорії студентів з особливими освітніми потребами, розробляючи які, ми використали дослідження Пантік В. В., Носко М. О., Адирхаєва С. Г., Кузнєцової О. Т., Брежицької І. В.

За результатами педагогічних спостережень, при систематичному виконанні запропонованих фізичних вправ, мотивація до фізкультурно-оздоровчих занять у здобувачів знань 17-19 років покращилася, що позитивно вплинуло на рівень їх фізичного стану та підвищило внутрішню мотивацію студентів до систематичних занять фізичним вихованням.

Загалом, фізкультурно-оздоровчі заняття, які відвідували студенти 17-19 років робітничих професій «Штукатур, маляр, лицювальник – плиточник» та «Електрогазозварник, електромонтер з ремонту та обслуговування електроустаткування» склалися із 3 частин: підготовчої, основної (включала вправи та ігровий підрозділ) та заключної. Кожна з них була розподілена на блоки і виконувала функції та завдання (рис. 3.1).

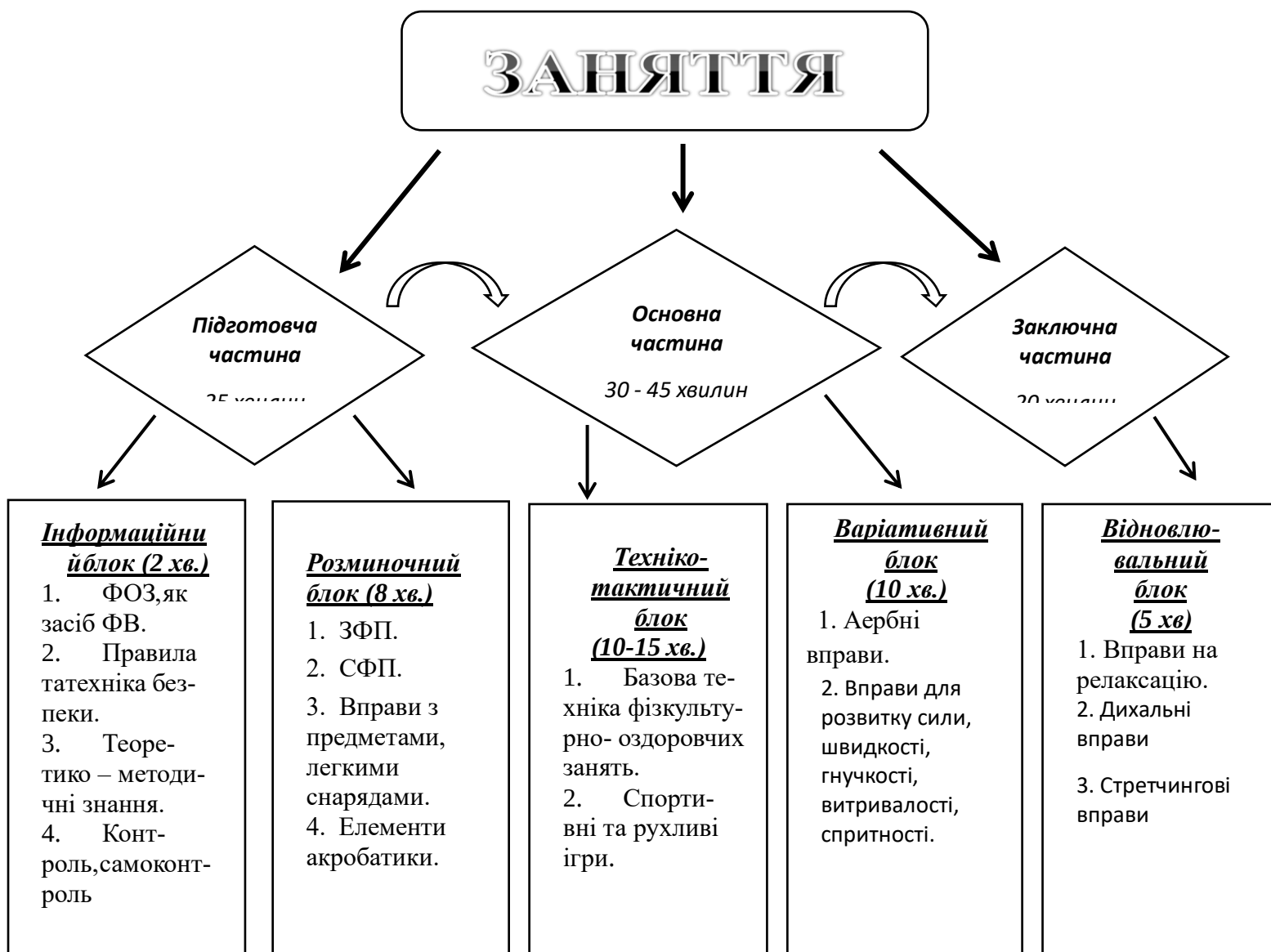


Рис.3.1. Структура фізкультурно-оздоровчого заняття для здобувачів освіти експериментальної групи студентів віком 17-19 років.

Ми намагались постійно створювати у студентів робітничих професій позитивне емоційне ставлення до запропонованої діяльності, використовували похвалу та винагороду, вживали методи заохочування (схвалення), що стимулювало діяльність підлітків, піднімало їм настрій, підтримувало впевненість в успішності виконання вправ.

Підбиваючи підсумки уроку учні отримували домашнє завдання.

У роботі з студентами 17-19 років застосовувалися такі засоби і прийоми фізичної культури, які були об'єднані в методи впливів з метою формування

фізичних якостей, функціональних здібностей. Найбільш прийнятні методи це - переконання, вправа, заохочення, приклад.

Застосовуючи метод переконання, ми через роз'яснення здобувачам освіти розповідали про користь вправи і для чого вона потрібна. Потім пропонувалося виконання комплексу вправ на розвиток фізичних якостей, при складанні якого застосовувався системний підхід, що включав в себе послідовність, плавність, регулярність.

Для кращого освоєння рухів застосовували метод показу на приклад студента, який краще за інших зрозумів, як треба виконувати запропоновану вправу. Це підвищувало спонукальну мотивацію у всіх студентів зробити вправу ще краще, ніж вона виконувалася ними раніше.

3.2. Оцінка динаміки показників фізичних якостей студентів 17-19 років робітничих професій під впливом фізкультурно-оздоровчих занять

Для експериментальної перевірки ефективності запропонованої нами методики фізкультурно-оздоровчих занять для підлітків 17-19 років робітничих професій були сформовані експериментальна та контрольна групи. На початку навчального року було проведено тестування студентів. Групи були складені із учнів з приблизно рівними фізичними показниками. Наприкінці навчального року тестування було проведено повторно.

При обранні методики перевірки розвитку фізичних якостей здобувачів освіти 17-19 років робітничих професій були використані дослідження науковців: Апанасенко Г. Л., Волгіної Л. Н., Бушуєва Ю. В. щодо експрес-скринінгу рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків; Баевского Р. М. щодо прогнозування рівня розвитку якостей; Кузнецової О. Т. щодо узагальнення і систематизації сучасних наукових досліджень з питання вдосконалення програмно-методичного забезпечення процесу фізичного виховання студентів; Хрипко Л. В. щодо застосування інформаційної діагностики та технологій у

фізично-оздоровчій роботі студентів з використанням комп'ютерних технологій.

Для отримання показників розвитку фізичних якостей здобувачів освіти нами проведено тестування визначених трьох фізичних вправ.

При аналізі отриманих експериментальних даних встановлено, що між контрольною і експериментальною групами до експерименту суттєвих відмінностей не спостерігалось ($P > 0,05$).

У табл. 3.1. викладено отримані нами показники вступного тестування рівня фізичних якостей здобувачів знань 17-19 років робітничих професій.

Таблиця 3.1.

Показники вступного тестування рівня розвитку фізичних якостей здобувачів знань 17-19 років робітничих професій*

<i>Найменування тесту</i>	<i>Експериментальна група</i>		<i>Контрольна група</i>		<i>Приріст</i>
	<i>До</i>	<i>Після</i>	<i>До</i>	<i>Після</i>	<i>КГ</i>
Човниковий біг 4×9 м, с	11,65 ± 0,6	10,25 ± 0,07*	11,66 ± 0,28	11,00 ± 0,1	-13,6
Біг, 30 м	6,5 ± 0,6	5,6 ± 0,5	6,6 ± 0,7	6,0 ± 0,6	-16,1
Нахил тулуба з в.п. сид, см	3,31 ± 1,55	5,05 ± 1,34*	3,50 ± 2,36	3,96 ± 2,36	-34,4

Примітка: Під час вхідної діагностики показників фізичної підготовленості здобувачів знань визначалися середні показники результатів обраного тесту та стандартне відхилення. * – достовірно при $p < 0,05$.

Таким чином, фізична підготовленість студентів 17-19 років робітничих професій закладу професійно-технічної освіти як контрольної так і експериментальної груп наприкінці навчального року покращилась. У здобувачів освіти, які займалися за запропонованою нами методикою на більш високому рівні виявились показники гнучкості, спритності та сили.

Результати тестування фізичних якостей студентів контрольної групи мають невеликі відхилення у тестах на витривалість, швидкість і силу, які показано у таблиці 3.2 та рисунку 3.2.

Найвищим показником тестування фізичної якості сили стало підвищення її на 9%, а показник витривалості збільшився на 6%.

Отже, фізична підготовленість студентів 17-19 років робітничих професій закладу професійно-технічної освіти як контрольної так і експериментальної груп наприкінці навчального року покращилась. У здобувачів освіти, які займалися за запропонованою нами методикою на більш високому рівні виявились показники гнучкості, спритності та сили.

За результатами тестування рівня фізичних якостей студентів 17-19 років контрольної групи ми маємо незначну варифікацію у тестах на витривалість, швидкість і силу, які показано у таблиці 3.2 та рисунку 3.2.

Ми розуміємо, що отримана варифікація у показниках рівня фізичних якостей здобувачів знань 17-19 років, можуть мати певний випадковий характер, причини якого можуть бути пов'язані із віковими змінами організму студентів.

Результати про ефективність розробленої методики представлені у таблиці 3.3.

За результатами тесту на гнучкість, пластичність у студентів експериментальної групи покращилась майже на 13%.

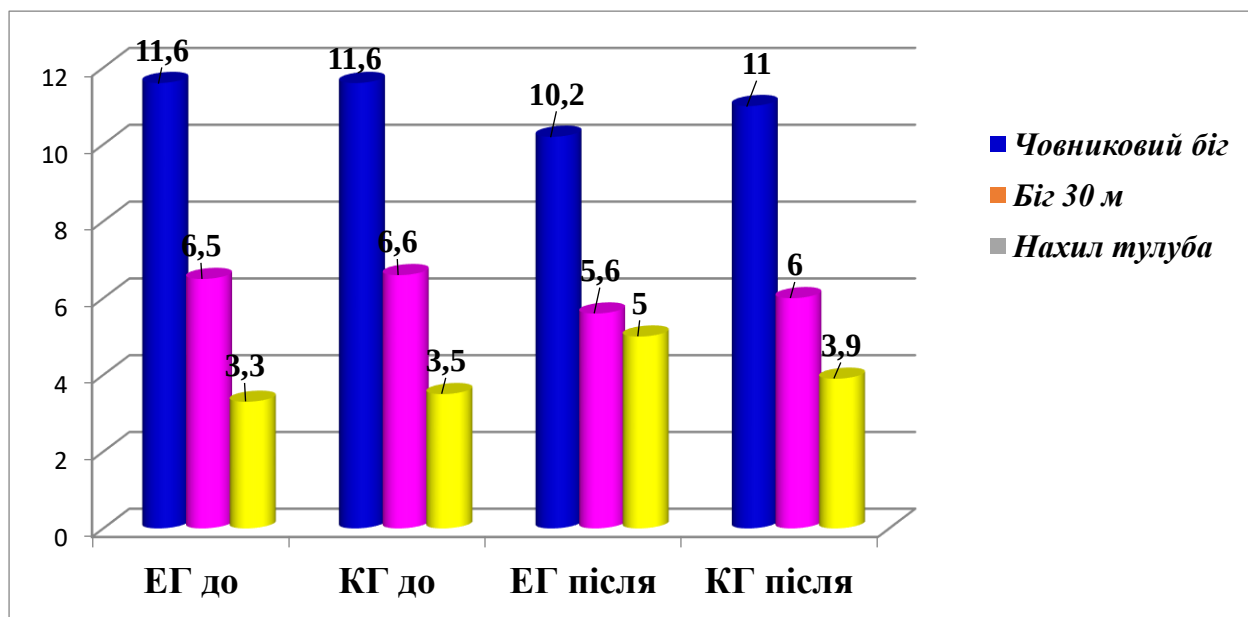


Рис. 3.2. Показники вступного та підсумкового тестування рівня розвитку фізичних якостей студентів експериментальної групи та контрольної групи під час педагогічного експерименту.

Таблиця 3.2.

Динаміка фізичних якостей у контрольній групі протягом експерименту

Назва тесту	Етапи експерименту		Різниця
	Початок	Кінець	
	Березень 2022р.	Вересень 2022р.	
«Тест Реакція», (см)	7,9	7,4	1,5
Визначення спеціальної витривалості ($K_{\text{вitr.}}$)	0,7	0,76	0,12
На силу (рази)	6,5	7,1	2,2

Примітки: $K_{\text{вitr.}}$ – коефіцієнт витривалості;

$K_{\text{відн.}}$ – коефіцієнт відновлення.

Таблиця 3.3.

Показники рівня розвитку фізичних якостей в експериментальній групі
протягом проведеного експерименту

<i>Тести</i>	<i>Етапи експерименту</i>		<i>Різниця</i>
	<i>Початок</i>	<i>Кінець</i>	
	Березень 2022р.	Вересень 2022р.	
«Реакція», (см)	7,9	6,4	1,5
Визначення спеціальної витривалості ($K_{\text{вир.}}$)	0,7	0,82	0,12
На силу (рази)	6,5	8,7	2,2

Таким чином, у результаті проведених нами досліджень ми встановили, що запропонована нами методика фізкультурно – оздоровчих занять з учнями робітничих професій дозволила значно підвищити фізичну підготовленість експериментальної групи.

З даних наведених в таблиці 3.3. ми спостерігаємо зрушення у збільшення силових показників у експериментальній групі у межах 25%, зросли і результати тестів «Реакція» і «На відновлення», порівнюючи з початком дослідження, що у відсотковому відношенні складає 20%. Значно покращились спеціальна витривалість здобувачів освіти експериментальної групи на 15%.

За результатами тесту на гнучкість, пластичність у студентів експериментальної групи покращилась майже на 13%.

Таким чином, у результаті проведених нами досліджень ми встановили, що запропонована нами методика фізкультурно – оздоровчих занять з учнями робітничих професій дозволила значно підвищити фізичну підготовленість експериментальної групи.

У результаті проведеного нами дослідження встановлено, покращення антропометричних показників у студентів ЕГ після фізкультурно-оздоровчих занять ($p < 0,01 - 0,001$), що вказує на ефективність застосованої нами методики. У підлітків ЕГ спостерігають значно вищі середньоарифметичні показники окружності грудної клітки порівняно з КГ ($p < 0,01$).

Значення маси тіла ЕГ і КГ не мали різниці до експерименту, але все ж після експерименту відзначалися менші показники у ЕГ на відміну від КГ ($p < 0,01$) та показники довжини тіла у підлітків обох груп відповідають середньостатистичним даним ($p > 0,05$) і не мають великої різниці (табл. 3.4).

При застосуванні розробленої методики для розвитку силових якостей в студентів ЕГ відбувались зміни в показниках сили кисті та діяльності дихальної системи ($p < 0,001$) (табл. 3.4).

Таблиця 3.4.

Результати визначених антропометричних показників учасників контрольної групи педагогічного експерименту

Група		ЕГ	КГ	$t; p$
Довжина тіла, см	$\bar{X} \pm \sigma$	$152,3 \pm 0,95$	$150,0 \pm 0,97$	$t = 1,37; p > 0,05$
ОГК, см	$\bar{X} \pm \sigma$	$66,2 \pm 0,41$	$66,8 \pm 0,44$	$t = 0,69; p > 0,05$
Маса тіла, кг	$\bar{X} \pm \sigma$	$61,1 \pm 1,17$	$62,0 \pm 0,96$	$t = 1,39; p > 0,05$
Після експерименту				
Довжина тіла, см	$\bar{X} \pm \sigma$	$154,6 \pm 0,96$	$152,3 \pm 0,97$	$t = 1,96; p > 0,05$
ОГК, см	$\bar{X} \pm \sigma$	$68,8 \pm 0,38$	$67,1 \pm 0,45$	$t = 2,87; p < 0,01$
Маса тіла, кг	$\bar{X} \pm \sigma$	$61,6 \pm 0,83$	$61,8 \pm 0,88$	$t = -0,21; p > 0,05$

Таким чином, середні дані величини сили кисті головної руки у ЕГ збільшилась на 37,8%, що на 30,1% більше від студентів професії маляр штукатур та електромонтер КГ. Протягом дослідження фізіометричного показнику здобувачів освіти - після експерименту виявили значні відмінності між учнями двох груп. Такий показник у студентів експериментальної групи від початку експерименту значно покращився на відміну від студентів

контрольної групи. За весь період занять показники ЕГ мали тенденцію до збільшення від $1278,0 \pm 35,2$ мл. до $1566,0 \pm 39,7$ мл. (рис. 3.3, табл. 3.5).



Рис. 3.3. Співвідношення різниці між студентами 17-19 років робітничих професій заключного етапу проведеного експерименту:

1 – експериментальна група;

2 – контрольна група.

Таблиця 3.5

Динаміка отриманих показників рівня фізіологічного розвитку студентів 17-19 років експериментальної та контрольної груп

Період експерименту		До	Після	$t; p$
n		8	8	
Життєва ємність легень, мл	ЕГ	$1278,0 \pm 35,2$	$1566,0 \pm 39,8$	$t = -22,1; p < 0,001$
	КГ	$1336,8 \pm 33,40$	$1413,3 \pm 37,2$	$t = -5,2; p < 0,001$
Сила кисті, кг	ЕГ	$6,6 \pm 0,3$	$9,1 \pm 0,4$	$t = 11,8; p < 0,001$
	КГ	$6,5 \pm 0,3$	$7,0 \pm 0,3$	$t = 1,7; p > 0,05$

Зазначені показники проб Штанге та Генчі можуть варифікуватися у студентів ЕГ та КГ до та після проведеного дослідження, їх збільшення можливо пояснити тим, що в процесі занять ЕГ були наявні фізичні вправи, які мали навантаження аеробного впливу (табл. 3.6).

Таблиця 3.6.

Показники щодо стану розвитку фізичних якостей студентів

Група		ЕГ	КГ	t; p
Проба Генчі, с	до	20,3 ± 0,5	21,6 ± 0,7	t = -1,30; p > 0,05
	після	34,9 ± 0,9	24,5 ± 0,8	t = 8,42; p < 0,001
Проба Штанге, с	до	13,6 ± 0,5	13,3 ± 0,7	t = 0,27; p > 0,05
	після	16,4 ± 0,4	13,6 ± 0,7	t = 3,29; p < 0,001

Під час педагогічного експерименту показник ЧСС у студентів робітничих професій ЕГ суттєво знизився. А у КГ показник ЧСС після експерименту збільшився до 84,2 уд·хв⁻¹, тоді коли у ЕГ цей показник відповідав нижній границі норми 80,9 уд·хв⁻¹ (табл. 3.7).

Таблиця 3.7.

Показники щодо стану серцево-судинної системи студентів робітничих професій: маляр-штукатур та електромонтер з ремонту та обслуговування електроустаткування

Група	ЕГ	КГ	t; p
До експерименту			
Частота скорочень серця, уд·хв ⁻¹	87,5 ± 1,1	86,3 ± 0,8	t = 0,84; p > 0,05
систоличний, мм рт.ст.	98,2 ± 1,1	98,7 ± 1,4	t = -0,25; p > 0,05
діастолічний, мм рт.ст.	59,0 ± 1,1	58,8 ± 1,3	t = 0,41; p > 0,05

<i>Після експерименту</i>			
<i>Частота скорочень серця, уд·хв⁻¹</i>	80,9 ± 1,1	84,9 ± 0,7	t = -3,27; p < 0,01
<i>систоличний, мм рт. ст.</i>	93,6 ± 0,7	97,6 ± 1,4	t = 2,74; p < 0,01
<i>діастолічний, мм рт.ст.</i>	53,6 ± 0,7	60,1 ± 0,9	t = 5,63; p < 0,001

Примітки: ЧСС – частота серцевих скорочень;

АТ – артеріальний тиск.

Артеріальний кров'яний тиск за період експерименту достовірно знизився в ЕГ досліджуваних здобувачів освіти у порівняно із студентами КГ.

За результатами досліджень встановили, що статистичне покращення фізіологічних показників у ЕГ ($p < 0,05$ – $0,001$), порівняно з КГ. У студентів професій маляр штукатур та електромонтер КГ спостерігалися зміни менше вираженні, ніж показники артеріального тиску, а показники змінились у порівнянні з вихідними даними ($p < 0,05$ – $0,01$).

Достовірність відмінностей визначалася за критерієм Стюдента. Статистична обробка результатів обстеження студентів проводилась на персональному комп'ютері з використанням програми Microsoft EXCEL.

Було виявлено особливості фізичного стану, фізичної підготовленості, психоемоційного стану та розумової працездатності студентів, мотиваційного ставлення до занять фізичним вихованням, які і стали підґрунтям для розробки основ методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів.

За результатами педагогічного експерименту нами отримано показники вхідного та вихідного тестування студентів 17-19 років робітничих професій закладу професійно-технічної освіти, які вказують на ефективність використаної нами методики впровадження під час фізкультурно-оздоровчих занять системи вправ, направлених на переважний розвиток певних фізичних

якостей студентів експериментальної групи у порівнянні зі студентами контрольної групи.

Достовірність відмінностей визначалася за критерієм Стюдента. Статистична обробка результатів обстеження студентів проводилась на персональному комп'ютері з використанням програми Microsoft EXCEL.

Під час проведення формувального етапу педагогічного експерименту нами було виявлено покращення показників фізичних якостей студентів 17-19 років експериментальної групи, що суттєво вплинуло на особливості фізичного стану, фізичної підготовленості, психоемоційного стану та розумової працездатності визначеної категорії студентів, покращило їх мотиваційного ставлення до занять фізичним вихованням, які і стали підґрунтям для розробки основ методичної системи застосування фізично-оздоровчих технологій у процесі застосування фізичних вправ під час фізкультурно-оздоровчих занять фізичного виховання студентів.

Висновки до розділу 3.

1. Теоретично обґрунтовано зміст та методику проведення фізкультурно-оздоровчих занять з студентами робітничих професій, розкрито специфіку практичного використання даної методики з метою розвитку фізичної підготовленості.
2. За результатами педагогічного експерименту нами отримано показники вхідного та вихідного тестування студентів 17-19 років робітничих професій закладу професійно-технічної освіти, які вказують на ефективність використаної нами методики впровадження під час фізкультурно-оздоровчих занять системи вправ, направлених на переважний розвиток певних фізичних якостей студентів експериментальної групи у порівнянні зі студентами контрольної групи.
3. Достовірність відмінностей визначалася за критерієм Стюдента. Статистична обробка результатів обстеження студентів проводилась

на персональному комп'ютері з використанням програми Microsoft EXCEL.

4. Під час проведення формувального етапу педагогічного експерименту нами було виявлено покращення показників фізичних якостей студентів 17-19 років експериментальної групи, що суттєво вплинуло на особливості фізичного стану, фізичної підготовленості, психоемоційного стану та розумової працездатності визначеної категорії студентів, покращило їх мотиваційного ставлення до занять фізичним вихованням, які і стали підґрунтям для розробки основ методичної системи застосування фізично-оздоровчих технологій у процесі застосування фізичних вправ під час фізкультурно-оздоровчих занять фізичного виховання студентів.
5. Повторно перевірено експериментальним шляхом згідно Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України тести занять для здобувачів освіти 17-19 років робітничих професій з дисципліни «Фізичне виховання» у закладах професійно-технічної освіти

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Виконана магістерська робота розвинула теоретичні і методичні засади загальної та професійної фізкультурної освіти, розробила та науково обґрунтувала розроблені комплекси фізичних вправ, перевірила ефективність їх застосування під час фізкультурно-оздоровчих занять для студентів 17-19 років робітничих професій у системі професійно-технічної освіти.

Одним із основних завдань викладача фізичного виховання закладу освіти заключається в тому, щоб спеціалісти з різних галузей, а в особливості робітничих, були здоровими, активними і як показало життя, то завжди готовими до захисту України. Саме з цієї причини в кожному закладі треба максимально працювати над установкою покращення якості життя студента.

Проаналізувавши достатньо велику кількість науково-методичної та педагогічної літератури, встановили, що на заняттях з фізичної культури вирішують такі завдання виховання:

- освіта та розвиток, що має на меті гармонійне вдосконалення форм та функцій організму, вдосконалення рухових навичок та розвиток фізичних якостей;
- розвиток та надбання важливих фізичних навичок та вмінь, що можуть сприяти фаховій підготовці;
- виконання оздоровчих дій з метою підвищення функціонування організму та для зняття втоми і швидке відновлення працездатності, профілактика захворювань.
- виховання емоційно-вольових, моральних якостей у студентів як особистості;
- засвоєння спортивної програми різної складності у виконанні.

Протягом проведення дослідження ми порівнювали отримані результати по черзі у контрольній і у експериментальній групах і могли з'ясувати, що розроблена методика має позитивний вплив на динамічність приросту фізичних якостей, функціональних можливостей організму в цілому. За результатами педагогічного експерименту встановили, що покращились

антропометричні показники у студентів 17-19 років ЕГ після занять ($p < 0,01 - 0,001$), що може вказувати на ймовірну ефективність методики проведення даних уроків. У студентів ЕГ, які мали змогу займатись за розробленою методикою, спостерігалися вищі середньо-арифметичні показники окружності грудної клітини, порівняно з КГ ($p < 0,01$).

Розроблена і експериментально обґрунтована методика фізкультурно-оздоровчих занять студентів робітничих професій є одним із найефективніших засобів активізації пізнавальних процесів і фізичної підготовки студентів 17-19 років і може використовуватися у закладах професійно-технічної та загальної середньої освіти.

Розроблено організаційно-методичний інструментарій для впровадження розроблених комплексів фізичних вправ під час фізкультурно-оздоровчих занять з метою переважного розвитку визначених фізичних якостей у процесі фізичного виховання студентів 17-19 років обраних робітничих професій.

Експериментально перевірено вплив запропонованих фізичних вправ під час систематичних фізкультурно-оздоровчих занять на розвиток фізичних якостей студентів 17-19 років на прикладі підготовки фахівців робітничих професій «Штукатур, маляр, лицювальник – плиточник» та «Електрогазозварник, електромонтер з ремонту та обслуговування електроустаткування».

Поглиблено поняттєвий апарат здійснення процесу здійснення фізичного виховання студентів 17-19 років робітничих професій закладів професійно-технічної освіти. Покращено процедуру застосування методів збору та обробки наукової інформації, зокрема, під час використання класифікації інформації, використання методів інформаційної діагностики та комп'ютерної обробки інформації.

Із впровадженням розробленої нами методики розвитку фізичних якостей підлітків 17-19 років засобами фізкультурно-оздоровчих занять в експериментальній групі студентів робітничих професій змінилися показники рівня фізичної підготовленості, а в контрольній групі студентів суттєво

змінився тільки один показник. Проаналізувавши показники проведених тестів доводить, що специфіка підготовки підлітків експериментальної групи дала змогу нам забезпечити якісну фізичну підготовку в процесі їх фізичного виховання. Найкращими показниками виявилися показники сили і становили зростання у межах 9%. А спеціальної витривалості збільшилися на 6%.

Значного покращення набула спеціальна витривалість студентів експериментальної групи у межах 19%. Також результати гнучкості студентів, їхня пластичність покращилась на 13%. Студенти ЕГ не відрізнялись за показниками маси тіла за студентів КГ ($p > 0,05$).

Таким чином, визначено ефективним систематичне застосування під час фізкультурно-оздоровчих занять спеціальних комплексів фізичних вправ для розвитку фізичних якостей студентів 17-19 років в умовах закладів професійно-технічної освіти. Експериментально встановлено відповідність між видами робітничих професій системи професійно-технічної освіти та застосуванням переважного виду фізкультурно-оздоровчих занять для розвитку необхідних фізичних якостей здобувачів освіти. Розроблені та експериментально досліджені спеціальні розроблені фізкультурно-оздоровчі вправи, що підтвердили взаємозалежність рівня розвитку фізичних якостей у здобувачів освіти 17-19 років та систематичності їх виконання під час фізкультурно-оздоровчих занять.

Результати проведеного дослідження можуть бути використані в подальших наукових розробках для організації освітнього процесу з фізичної культури в практиці закладів системи професійно-технічної освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова О. Є. Педагогічні технології та їх класифікація як наукова проблема // Сучасні технології в освіті. Ч. 1. Сучасні технології навчання : наук.-допом. бібліогр. покажч. Вип. 2 / [упоряд.: Філімонова Т. В., Тарнавська С. В., Орищенко І. О. та ін. ; наук. консультант Антонова О. Є. ; наук. ред. Березівська Л. Д.]. Київ, 2015. С. 8–15.
2. Бабенкова Є. А., Приймаков О. О., Присяжнюк С. І., Хорошуха М. Ф. Використання здоров'язбережувальних технологій адаптивного фізичного виховання в спеціальних медичних групах навчальних закладів : навч. посіб. Київ, 2011. 178 с.
3. 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.
4. Баканова А. Ф. Инновационный метод организации учебного процесса // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2014. № 1 (25). С. 16–20.
5. Блавт О. З. Диференційований підхід до рухового режиму студентів спеціальних медичних груп залежно від характеру і тяжкості захворювання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту за спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2012. 22 с.
6. Блавт О. З. Система контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп : монографія. Львів, 2016. 512 с.
7. Боднар І., Породько М. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2003. № 16. С. 79–87. 29.
8. Буліч Е. Г. Здоров'я студента в суперечностях системи фізичного виховання з педагогікою і гігієною // Молода спортивна наука України. Вип. 7. Т. 2. Львів, 2003. С. 201–205.

9. Верховська М. В. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій у практичних заняттях з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2016. Вип. 46. С. 303–307.
10. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : монографія. Київ, 2011. 420 с.
11. Вржесневський І. І. Оцінка фізичних можливостей студентів у системі медико-педагогічного контролю процесу фізичного виховання спеціального відділення ВНЗ : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту зі спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2011. 21 с.
12. Гаркуша С. В. Соціально-педагогічні та нормативно-правові підходи до формування здорового способу життя учнів та студентів в Україні // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія Педагогічні науки. 2014. Вип. 115. С. 51–55.
13. Городинський С., Ібрагімова Л., Ібрагімова С., Куліш Н. Використання інноваційних технологій у галузі фізичного виховання як засіб покращення організації навчального процесу // Нова педагогічна думка. 2014. № 1. С. 108–110.
14. Грибан Г. П. Проблеми фізичного виховання в умовах євроінтеграції // Буковинський науковий вісник. Вип. 3. Чернівці, 2007. С. 6–10.
15. Грибан Г. П. Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні : монографія. Житомир, 2008. 106с.
16. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир, 2009. 594 с.
17. Грибан Г. П. Оцінка стану здоров'я студентів в навчальному процесі фізичного виховання // Молода спортивна наука України. Вип. 15. Львів, 2011. Т. 4. С. 25–29.

18. Гриньова М. В. До питання про класифікацію здоров'язберезувальних технологій // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Валеологія : сучасність і майбутнє». Т. 19. Вип. 1149. С. 21–24.
19. Гуменюк С. В. Гуманізація та демократизація процесу фізичного виховання студентської молоді у ВНЗ // Гуманізм та освіта : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції URL : <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2010/txt/gymenyk.php> (дата звернення: 06.08.2022).
20. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : навч. посіб. Київ, 2004. 352 с.
21. 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.
22. Дубасенюк О. А. Технологічний підхід до професійно-педагогічної підготовки: пошуки та перспективи // Технології професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів : навч. посіб. [за ред. О. А. Дубасенюк]. Житомир, 2001. Ч. 1 : Технології загально-педагогічної підготовки майбутніх учителів. С. 3–10.
23. Дубогай О. Д., Цьось А. В., Євтушок М. В. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. Луцьк, 2012. 276 с.
24. Дубогай О. Д. Обґрунтування інформаційно-комунікаційних технологій моніторингу психофізичного вдосконалення організму студентів СМГ в системі фізичного виховання у ВНЗ // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». Київ, 2014. Вип. 3К (44) 14. С. 216–219.
25. 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.

26. Дутчак М. Актуальні проблеми формування здоров'я студентської молоді в контексті професійного становлення особистості // Професійне становлення особистості. Хмельницький, 2013. С. 25–30.

27. Завидівська Н. Н. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання : автореф. дис. ... д-ра пед. наук зі спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Київ, 2013. 40 с.

28. Завидівська Н. Н. Методичні та організаційні аспекти здоров'язбережувального навчання у теорії і практиці фізичного виховання // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2014. С. 257–263.

29. 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.

30. Іванова Л. І., Путров С. Ю., Карпюк Р. П. Теорія і методика оздоровчої фізичної культури. Київ, 2010. 276 с.

31. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства : навч. посіб. – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.

32. Кашуба В. О., Футорний С. М. Із досвіду використання інформаційних технологій у процесі занять фізичним вихованням різних груп населення // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2016. Вип. 21. С. 81–90.

33. Кожевнікова Л. К., Дзюба З. Г., Вертелецька Н. І. Гуманізація фізичного виховання як умова формування педагогічної креативності студентів // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2009. №2. С. 140–145.

34. Корягін В. М., Блавт О. З. Корекція морфофункціонального стану студентів спеціальних медичних груп із офтальмологічними захворюваннями

у процесі реалізації експериментальної технології контролю // Теорія та методика фізичного виховання. Том 17 (1). 2017. С. 33–41.

35. Кузнєцова О. Т. Фізична культура як соціальне явище та складова навчального процесу в умовах сучасного вищого навчального закладу // Освіта і здоров'я : формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Суми, 25–26 вересня 2008 р.). С. 143–151.

36. Кузнєцова О., Брежицька І., Шумарова О. Визначення психологічних особливостей студентів в умовах спортивної і традиційно організованої фізкультурної діяльності // Актуальні проблеми юнацького спорту : матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (Херсон, 25–26 вересня 2008 р.). С. 149–157.

37. Кузнєцова О. Т., Петрук Л. А. Проблеми формування здорового способу життя молоді // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2011. Вип. 12. Т. 1. С. 207–214.

38. Кузнєцова О. Т., Стадніков Г. В. Гуманізація процесу фізичного виховання студентів ВНЗ : тлумачення педагогічної проблеми у сучасних наукових дослідженнях // Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх : досвід, досягнення, тенденції. Тернопіль, 2012. С. 102–106.

39. Кузнєцова О. Т. Наступність як актуальна проблема сучасної фізкультурної освіти // Нова педагогічна думка. Рівне, 2013. № 1. Ч. 1. С. 198–200.

40. 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.

41. Кузнєцова О. Т. Сутність, взаємозв'язок та місце педагогічних технологій в системі фізичного виховання студентської молоді // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні : досвід, проблеми, перспективи. Житомир, 2015. Вип. 2. С. 83–89.

42. Кузнєцова О. Т. Методичні рекомендації до використання у процесі фізичного виховання інформаційної бази даних рівнів соматичного здоров'я студентів денної форми навчання. Рівне, 2016. 26 с.

43. Кузнєцова О. Т. Фізичний розвиток та функціональний стан студентів спеціального навчального відділення // Освіта і здоров'я підростаючого покоління : матеріали Міжнародного симпозиуму (Київ, 26–28 квітня 2016). Вип. 1. С. 210–214.

44. Кузнєцова О. Застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні з врахуванням індивідуально-психологічних особливостей та фізичної підготовленості студентів // Journal of European humanities studies : Education and training. Kyiv–Slupsk, 2016. II. Р. 312–323.

45. Куроченко І. О. Фізична культура і спорт : Інформаційно-методичний довідник з питань фізичної культури і спорту. Київ, 2004. 1184 с.

46. Магльований А. В. Динаміка показників психофізіологічних функцій студентів технічних спеціальностей в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки // Перший Незалежний Науковий Вісник. Вип. № 2–1 / 2015. С. 50–54.

47. Максимова К. В., Мулик К. В. Актуальні питання збереження та зміцнення здоров'я студенток 17–21 років вищих навчальних закладів за рахунок фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2017. Вип. 10. С. 301–311.

48. Малахова Ж. В. Здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання і спорту за спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2013. 24 с.

49. Медведєва І. М., Радзієвський В. П., Новікова І. В. Теоретичні та методичні основи навчання технологій оздоровчої спрямованості в системі фізичного виховання студентів ВНЗ // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні

проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2016. Вип. 3 К (80) 16. С. 67–72.

50. Мудрік В. І., Леонов О. З., Мудрік І. В., Ільченко А. І., Козак Є. П. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : монографія / За ред. В. І. Мудріка. Київ, 2010. 192 с.

51. Національна доктрина розвитку освіти. Нормативне правове забезпечення освіти. У 4-х ч. 2004. Ч. 1. 144 с.

52. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту : Указ Президента України № 1148 від 28 вересня 2004 року.

53. Носко М. О., Гаркуша С.В., Воєділова О. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : монографія. Київ, 2014. 300 с.

54. Павлов Ю. Застосування здоров'язберігаючих технологій в оздоровчому вихованні молоді України та країн Євросоюзу // Молодь і ринок. №11 (94), 2012. С. 41–45.

55. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури : навч. посіб. Київ, 2010. 294 с.

56. Педагогічний словник / за ред.. М. Д. Ярмаченка. Київ, 2001. 516 с.

57. Присяжнюк С. І., Оленєв Д. Г., Парчевський Ю. М. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій : підручник. Київ, 2016. 508 с.

58. Приходько В. В. Педагогические основы физкультурного образования студентов (Опыт игрового проектирования и экспертизы) : автореф. Дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». Москва, 1992. 47 с.

59. Про вищу освіту. Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2014, № 37-38, ст. 2004).

60. Про освіту. Закон України від 11.04.2017 № 1556-VII (Управління комп'ютеризованих систем Апарату Верховної Ради України).

61. 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.

62. Про фізичну культуру і спорт. Закон України від 01.07.2017 № 1556-VII (Управління комп'ютеризованих систем Апарату Верховної Ради України).

63. Савко Э. И. Воспитание физической культуры личности и здоровья в системе непрерывного образования // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. № 8 (267). Ч. I. 2013. С. 62–68.

64. Салук І. А., Трач В. М. Застосування комп'ютерної програми „Different“ для розподілу студентів на різні типологічні підгрупи в залежності від рівня фізичного здоров'я // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2011. Вип. 86. Т. 1. С. 156–160. 214.

65. Сичов С. О. Теоретико-методичні засади прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури : автореф. дис. ... д-ра пед. наук за спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Київ, 2011. 41 с.

66. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах: дис. ... д-ра пед. наук зі спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Київ, 2009. 593 с.

67. Тимошенко О. В., Грибан Г. П., Краснов В. П. Аналіз причин низького рівня фізичного стану студентів спеціальної медичної групи // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. Вип. 139 (1). С. 180–182.

68. Товт В. А., Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Сусла В. Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. Ужгород, 2015. 88 с.

69. Цьось А., Деделюк Н. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку XIX ст. : навч. посіб. Луцьк, 2014. С. 126–142.
70. Шиян Б. М., Гуменюк С. В. Гуманізація процесу фізичного виховання школярів // Фізичне виховання в школі. 2009. № 3. С. 40–46.
71. Шматков Є. В., Коваленко Д. В. Інноваційні технології навчання : навч. посіб. Харків, 2008. 172 с.
72. Adyrkhaev S. G. Optimization of the motor activity of students suffering from diabetes mellitus during physical education classes // European Scientific Journal. January, 2014. Vol. 10, № 6. P. 72–81.
73. Deobald N. V. (2010) Development of modern health technologies and integrated program improvement. Togliatti State University, Togliatti (Russia). Vol. 2(2), pp. 36–38.
74. Dudkiewicz K. Edukacja zdrowotna // Życie Szkoły. 2004. № 2. S. 67.
75. Futorny S. Actual issues of improving the process of student`s physical education through the application of modern health-saving technologies // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Л. Українки. Луцьк, 2014. Вип. 14. С. 26–30.