МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

на тему:  **вПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТЗАЛОМ НА РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0172-ф-з-дн

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

М.М. Козленков

Керівник: професор, д.пед.н, Конох А.П.

Рецензент: професор, д.пед.н., Маковецька Н.В.

Запоріжжя

2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 017 фізична культура і спорт

Освітня програма фізичне виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А. П. Конох

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 року

З А В Д А Н Н Я

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

Козленкову Миколі Миколайовичу

1.Тема роботи (проекту): Вплив занять футзалом на рівень рухової активності студентів закладів вищої освіти

керівник роботи Конох Анатолій Петрович, д.пед.н., професор,

затверджені наказом ЗНУ від 01.05.2023 року № 652-с.

 2. Срок подання студенткою роботи 25 листопада 2023 р.

 3. Вихідні дані до роботи. Удосконалена методика фізичної підготовки студентів засобами футзалу сприяла збільшенню обсягу загальної рухової активності у студентів експериментальної групи за період 2022-2023 навчального року з на 35,2%, а фізкультурно-оздоровчої рухової активності на 39,7%, тоді як в контрольній групі змін практично не відбулося.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що їх належить розробити) Теоретично узагальнити та визначити особливості стану здоров'я, фізичної підготовленості, рухової активності студентів 1-4-х курсів закладу вищої освіти. Вивчити спортивно-оздоровчі потреби студентів та можливість їх задоволення засобами футзалу в умовах закладу вищої освіти. Удосконалити методику фізичної підготовки студентів закладу вищої освіти на заняттях з футзалу. Дослідити вплив занять футзалом за розробленою методикою на фізичну підготовленість та рівень рухової активності студентів закладу вищої освіти.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень) 96 сторінок, 18 таблиць, 64 літературних джерел.

 6. Консультанти розділів роботи

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата |
| завдання видав | завданняприйняв |
| Вступ | Конох А.П., професор  |  |  |
| Огляд літератури | Конох А.П., професор  |  |  |
| Визначення завдань та методів дослідження | Конох А.П., професор  |  |  |
| Проведення власних досліджень | Конох А.П., професор  |  |  |
| Результати та висновки роботи | Конох А.П., професор  |  |  |

 7. Дата видачі завдання 2 вересня 2022 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконанняетапів роботи | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | Вересень 2023 | виконано |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи  | Вересень-жовтень 201 | виконано |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження  | Вересень-жовтень 2022 | виконано |
| 4 | Проведення власних досліджень | Вересень 2022-січень 2023 | виконано |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | Вересень-жовтень 2023 | виконано |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | Листопад 2023 | виконано |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | листопад 2023 | виконано |
| 8 |  Захист дипломної роботи на ДЕК  | грудень 2023 | виконано |

Студент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.М. Козленков

 ( підпис )

Керівник роботи (проекту) А. П. Конох

 ( підпис )

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер П. Ф. Пиптюк ( (підпис)

ЗМІСТ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Реферат....................................................................................................................Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень та термінів……. | 68 |  |
| Вступ….……………………………………………………………...…................ | 9 |  |
| 1 Огляд літератури.................……………….…..................................................1.1 Концептуальні основи фізичного виховання студентів……………1.2 Місце і значення фізкультурно-спортивної активності у способі  життя студентської молоді…………………………………………..1.3 Футзал як ефективнй засіб підвищення рухової активності  студентів закладів вищої освіти…………………………………….2 Завдання, методи та організація дослідження………………………………. 2.1 Завдання дослідження………..………………………………………  [2.2 Методи дослідження](#_Toc528366031) …………………………………………… [2.3 Організація дослідження](#_Toc528366039)……….…………………………………… 3 Результати дослідження………………………………………………………..3.1 Фізичне здоров’я студентів……………………………………………3.2 Характеристика спортивно-оздоровчих потреб студентів та можливостей їх задоволення під час навчання…………………………3.3 Оцінка ефективності впливу занять футзалом на рівень фізичного стану студентів …………………………………………………………. Висновки………………………………………………………………………….Перелік посилань…………………………………………………………………Додатки…………………………………………………………………………… | 101020394747475255555869757784 |  |

 РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 96 сторінок, 18 таблиць, 64 літературних джерел.

Об’єкт дослідження – рухова активність студентів закладу вищої освіти.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність впливу занять футзалом на рівень рухової активності студентів закладу вищої освіти.

Методи дослідження – аналіз наукової та науково-методичної літератури; педагогічний експеримент; загальнонаукові методи пізнання узагальнення, синтез, аналіз, дедукція; спостереження; тестування; методи математичної статистики.

В ході еспериментального дослідження, Удосконалено методику фізичної підготовки студентів засобами футзалу, що впроваджена в Дніпропетровському гуманітарному університеті: передбачена можливість займатись обраним, пріоритетним видом спорту (футзалом), система етапів, засобів і методів навчання, самостійна роботу студентів та запровадження регулярного контролю рухової активності та фізичної підготовленості студентів в кінці кожного змістового модулю навчальної програми. Розроблено співвідношення засобів фізичного виховання, що використовуються на заняттях з футзалу та комплекси вправ для розвитку фізичних якостей, а також комплекси для додаткових (самостійних) занять студентів фізичними вправами. Удосконалена методика фізичної підготовки студентів засобами футзалу сприяла збільшенню обсягу загальної рухової активності у студентів експериментальної групи за період 2022-2023 навчального року з на 35,2%, а фізкультурно-оздоровчої рухової активності на 39,7%, тоді як в контрольній групі змін практично не відбулося.

ФУТЗАЛ, РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ, СТУДЕНТи, ЗАКЛАДи ВИЩОЇ ОСВІТИ

ABSTRACT

Qualification work - 96 pages, 18 tables, 64 literary sources.

The object of the research is the motor activity of students of a higher education institution.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and experimentally verify the effectiveness of futsal classes on the level of motor activity of students of a higher education institution.

Research methods – analysis of scientific and scientific-methodical literature; pedagogical experiment; general scientific methods of cognition, generalization, synthesis, analysis, deduction; observation; testing; methods of mathematical statistics.

In the course of an experimental study, the method of physical training of students by means of futsal, which was implemented at the Dnipropetrovsk Humanitarian University, was improved: the opportunity to engage in the chosen, priority sport (futsal), a system of stages, means and methods of learning, independent work of students and the introduction of regular control of motor activity and physical fitness of students at the end of each content module of the curriculum. The ratio of the means of physical education used in futsal classes and sets of exercises for the development of physical qualities, as well as sets for additional (independent) classes of students with physical exercises, has been developed. The improved method of physical training of students by means of futsal contributed to an increase in the volume of general motor activity among students of the experimental group for the period of 2022-2023 academic year by 35.2%, and physical culture and health motor activity by 39.7%, while in the control group the changes were almost did not happen

FUTSAL, LEVEL OF MOTOR ACTIVITY, STUDENTS, INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,

СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

фізичний

АТ(діаст) – діастолічний артеріальний тиск

АТ(сист) – систолічний артеріальний тиск

ЗВО – заклад вищої освіти

ВООЗ – всесвітня організація охорони здоров’я

ЕГ – експериментальна група

ЖЕЛ – життєва ємність легень

ЖІ – життєвий індекс

ЗІВ – індекс зросту ваги

ЗФП – загальна фізична підготовка

ІРА(т) – індекс рухової активності за тиждень

КГ – контрольна група

ОГК – окружність грудної клітки

ППФП – професійно – прикладна фізична підготовка

РФП – рівень фізичної підготовленості

РФЗ – рівень фізичного здоров’я

Т(Т) – сума часу за тиждень

ФОРА – сума часу на зайняттях фізкультурно – оздоровчими вправами

ЧСС – частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність. Дослідження останніх років щодо рухової активності різних соціально-демографічних груп населення дозволили виявити деякі її закономірності і взаємозв'язки з фізичною підготовленістю.

Серед сучасних науковців, питання рухової активності досліджували, В.В. Романенко [118], А.І. Драчук [52] та інші. Проте, вказані дослідження, в першу чергу, стосувалися професіонально-прикладних, вікових і статевих аспектів і деякою мірою регіональних особливостей рухової активності різних груп населення. Також є дослідження взаємозв'язку різних за змістом видів фізкультурно-спортивної та оздоровчої активності і рівнем рухової активності.

При цьому важливо зазначити, що специфіка навчання у ЗВО вивчена недостатньо. Зауважимо, що більшість робіт мали констатуючий характер, зокрема досліджувалися проблеми перспектив різних видів рухової активності, в тому числі конкретних фізичних вправ з метою забезпечення раціональних режимів рухової активності студентів певних профілів закладу вищої освіти. Методичні аспекти забезпечення самостійних занять досліджувались паралельно, поза контекстом змісту рухової активності і її регіональних особливостей, які мають вплив на формування мотивації щодо участі студентів у фізкультурно-спортивній і оздоровчій роботі.

У той же час урахування бажання студентів займатися фізичними вправами досить важливе, оскільки при обмеженому виборі форм і видів фізкультурно-спортивних і оздоровчих занять без опори на конкретні інтереси студентів, значно знижується чисельність осіб, залучених до них [33].

Аналіз наукової літератури [16, 17, 28] свідчить про те, що існуючі методи організації фізичного виховання у закладах вищої освіти недостатньо ефективні для підвищення рівня рухової активності, фізичної підготовленості, інтересу значної кількості студентів до занять фізичними вправами.

Проблема оптимізації фізичного виховання на основі спортивних інтересів і мотивів фізичного вдосконалення студентської молоді вже давно є предметом уваги багатьох дослідників [26, 29]. Ефективність занять з фізичного виховання з конкретною спортивною спрямованістю підтверджено низкою наукових досліджень [35, 47].

Не дивлячись на особливу популярність футзалу серед студентів, як серед юнаків, так і серед дівчат, та наявність наукових досліджень з футзалу [12], потрібно зазначити, що в силу об’єктивних і суб’єктивних причин футзал, як ефективний засіб підвищення рівня фізичної підготовленості, рухової активності та підтримання постійного інтересу до занять, не знайшов свого використання в програмах з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Це і зумовило вибір теми нашого дослідження.

Об’єкт дослідження – рухова активність студентів закладу вищої освіти.

Предмет дослідження – вплив занять футзалом на рівень рухової активності студентів закладу вищої освіти.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність впливу занять футзалом на рівень рухової активності студентів закладу вищої освіти.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

 1.1 Концептуальні основи фізичного виховання студентів

В цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання - здоров'я нації» [27], в напрямку «Фізичне виховання і фізкультурно-оздоровча робота у навчально-виховній сфері» важливим є комплекс питань, які спрямовані на збільшення обсягу рухової активності, підвищення якості навчального процесу, формування у дітей та молоді потреби зміцнення здоров'я засобами фізичної культури і спорту. Згідно програми фізичне виховання має в комплексі формувати розумові і фізичні якості особистості, удосконалювати фізичну і психічну підготовку на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості [12].

З метою визначення шляхів для вирішення проблем фізичної культури і спорту, які існують на сьогоднішній час, Указом Президента України від 8 листопада 2002 року №998 / 2002 «Про додаткові заходи державної підтримки в розвитку фізичної культури і спорту в Україні» доручено розробити Національну Доктрину розвитку фізичної культури і спорту [114].

На базі Законів України «Про освіту» [109], «Про фізичну культуру і спорт» [113] було затверджено «Концепцію фізичного виховання в системі освіти країни» [110]. Національна система фізичного виховання дітей і молоді в країні має зв'язок з традиціями народу, його життям, інтересами, моральними цінностями. Як підкреслено в документі, фізичне виховання в навчальних закладах повинно базуватися на принципах індивідуального та особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення, безперервності цього процесу врахування регіональних умов.

Основою системи фізичного виховання дітей та молоді є обов'язкові заняття дошкільних, середніх і вищих навчальних закладах усіх типів і форм власності з дисципліни «Фізична культура» і навчальної дисципліни «Фізичне виховання» [27]. Їх зміст визначається програмами, які враховують вікові особливості, пов'язані з іншими предметами, що формують особистість в процесі освіти.

Організаційною основою системи фізичного виховання є структурні підрозділи Міністерства освіти і науки України, які опікуються процесом фізичного виховання дітей та молоді, кафедри фізичного виховання і спорту, оздоровчі і спортивні центри, ДЮСШ, СДЮШОР, спортивні клуби ЗВО, ліцеїв, училищ, гімназій, загальноосвітніх шкіл.

Нормативне забезпечення системи фізичного виховання – це регламентація її Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України, визначення обсягу рекомендованого рухового режиму, мінімальної кількості обов'язкових занять на тиждень, допустимих обсягів річного навантаження учнів і студентів. Критеріями ефективності фізичного виховання дітей і молоді є рівень фізичної підготовленості та показників здоров'я, уміння використовувати основні засоби і форми фізичного виховання, дотримуватися здорового способу життя, відсутність негативних звичок [23].

Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України (затверджені 15.01.1996) с основою нормативних вимог до фізичної підновленості населення, критерієм фізичного здоров'я, життєдіяльності здатності тесті до високопродуктивної прані. Наукова основа системи фізичного виховання в країні включає дослідження, які є базовим елементом удосконалення та підвищення професійної підготовки фахівців. Для реалізації фундаментальних досліджень системи фізичного виховання в Україні передбачається утворені банку наукових розробок, виконаних в Україні та інших державах, створені комп’ютерних технологій для розробки індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм, мережі науково-дослідних центрів [90].

З метою сприяння задоволенню потреб суспільства у досягненні оптимальної фізкультурної освіти, стану психічного та фізичного здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості підростаючого покоління розроблено нові програми фізичної культури для загальноосвітніх шкіл і ЗВО. Вони пропонують для дітей і молоді навчальний пріоритетний матеріал, вправи для обов'язкового повторення домашні завдання, контрольні навчальні нормативи та вимоги, орієнтовні комплексні тести оцінки стану фізичної підготовленості [49].

Загалом нові законодавчі акти та програми є значним кроком вперед в удосконаленні системи фізичного виховання. Водночас залишається проблема їх виконання, а також факт недостатньої фахової підготовки вчителів, теоретично-методичного і матеріального забезпечення фізичного виховання, недооцінка ролі фізичного виховання як основного чинника, який зміцнює здоров'я, формує інтереси, світогляд дитини. Цей момент відзначають численні науковці у своїх – друкованих працях [26, 33]. Так, Р.Т. Раєвський [11], І. Кучеров [29] негативним вважають те, що система освіти України недостатньо враховує велику роль, яку фізичне виховання здатне відігравати у справі зміцнення здоров'я молоді, профілактиці захворювань, підвищенні працездатності, організації повноцінного дозвілля. Фізична культура повинна посідати в навчально-виховному процесі закладів освіти належне місце, бо хвора чи недостатньо фізично розвинута людина не здатна ефективно набувати знання та вміння.

На сучасному стані розвитку суспільства фізична досконалість визначається як оптимальний рівень всебічної рухової підготовленості людини, яка необхідна їй у сфері соціально обумовлених видів діяльності. Досягнення фізичної досконалості людини засобами фізичної культури потребує оптимальної організації спеціалізованого педагогічного процесу. Сьогодні фізичне виховання студентської молоді, на жаль, далеке від досконалості, що обумовлено рядом причин: 1) недостатня кількість занять за навчальним планом; 2) такий рівень мотивації до систематичних занять фізичними вправами; 3) низький рівень використання технічних засобів під час навчальних занять; 4) недостатнє фінансове забезпечення; 5) низька ефективність управління фізичним вихованням, яке здійснюється у вищих навчальних закладах [15, 45].

Важливого значення для активізації студентів у процесі фізичного виховання набуває державне тестування й оцінювання фізичної підготовленості різних груп і категорій населення, до яких кожного року в Україні залучається близько 8 млн. людей, населення для студентів обов’язкових заліків з фізичного виховання, які передбачають звіт з теоретичної, методичної і фізичної підготовленості. Значну роль відіграє також залучення студентів до занять масовим спортом через багатоетапну систему спортивних змагань різних рівнів [37].

У багатьох вищих навчальних закладах керівництво намагається посилити оздоровчу результативність фізичного виховання шляхом розширення спортивних відділень «спортивної спеціалізації» [40].

На сьогодні розроблені нові підходи щодо покращення якості фізичного виховання в закладах вищої освіти, що відображено в роботах, А.І. Драчука [52], А.С. Домашенко [51] та ін..

Отже, у сучасних умовах проводяться різноманітні дослідження питань вдосконалення фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах.

Автори підкреслюють, що основна їх спрямованість – оздоровча, за умови раціонального дозування навантажень відповідно до індивідуальних показників фізичного стану.

Проте, на сучасному етапі розвитку суспільства ми стоїмо перед загрозою кризи національної системи фізичного виховання, яка не відповідає вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини. Застарілі форми та методи викладання не лише приводять молодь до нервово-психічних перевантажень, але й обмежують її творчий розвиток, нівелюють їхню індивідуальність необґрунтовано використовують далеко не безмежні ресурси організму [21]. Зрозуміло, що необхідно вносити науково обґрунтовані корективи в діючу систему фізичного виховання.

Навчальна потреба внесення змін обумовлюється такими причинами : існуюча реальність ставить підвищені вимоги до способу життя людини, що підвищує актуальність виховання у підростаючого покоління навичок здорового способу життя, уміння контролювати та впливати на свій фізичний стан; необхідність формування стійких переконань у високій ефективності занять фізичними вправами; виховання свідомої потреби у систематичній руховій діяльності.

Вчений Б.М. Шиян [27] концептуальними положеннями формування національної системи фізичного виховання вважає наступні:

1. Ідеологія системи фізичного виховання дітей і молоді має відображати загальнолюдські гуманістичні цінності, будуватись на національних засадах.
2. Шкільна і вузівська фізична культура є певною цінністю для кожної особистості.
3. Навально – виховний процес забезпечує досягнення індивідуально можливого рівня фізкультурної освіти.
4. Зміст фізичного виховання являє собою взаємозв’язок таких основних блоків: знання, способи рухової діяльності, способи власної культурно – оздоровчої діяльності, способи спортивної діяльності.
5. Національна система фізичного виховання базується на інноваційній діяльності, спрямованій на розвиток фізичної можливосте особистості.
6. Визначальною умовою побудовою педагогічного процесу з фізичного виховання є забезпечення на заняттях взаємної поваги, співпраці вчителя і учнів.

В Україні, з метою створення умов для реалізації нових технологій у сфері зміцнення здоров’я засобами фізичного виховання та задоволення потреб у фізичному та духовному розвитку, прийнято низку документів [19].

Рухова активність - невід'ємний компонент життєдіяльності людини, що виявляється у виконанні певної кількості рухових актів. Вона визначається соціально-економічними і культурними факторами, залежить від віку і ролу занять, індивідуальних, психологічних, фізичних і функціональних особливостей, кількості вільного часу і характеру його використання, присутності спортивних споруд і місць відпочинку, а також від кліматегеографічних умов, що сприяють активному відпочинку [5].

Результати дослідження свідчать, що до використання факторів фізичної культури залучена, в кращому випадку лише, третина дорослого населення, а до раціональної фізкультурної активності – не більше 10%. На жаль, за свідченням деяких досліджень, активність занять фізичними вправами і спортом у дитячих і юнацьких роках майже не зберігається в наступні періоди життя, точніше знижується більш, ніж в 2-3 рази [15]. Більш того, тривале тренування на рівні спорту вищих досягнень не є гарантом гарного здоров'я і фізичного стану в зрілі роки та після припинення активних занять фізичними вправами [9].

З віком витрати часу на заняття знижуються. Так, дані дослідження [20] свідчать, що з дорослих, які раніше займалися фізичними вправами самостійно, на момент дослідження зберегли свою фізкультурну активність у тій же формі 36,7%. У той же час із числа тих, хто раніше займався у спортивних секціях колективів фізичної культури, до самостійних занять перейшли лише 29,4%, а з тих, хто раніше займався у централізованих секціях ДТО - 29% [15].

Аналогічна картина спостерігається й у молодших за віком людей: тут не виявляють фізкультурної активності 8% з числа тих, хто раніше займався самостійно, 25% - колишніх членів спортивних секцій шкіл і 36% - раніше займалися в ДЮСШ [115].

Таким чином ті, хто займається фізичними вправами самостійно, вдвічі рідше припиняють активні заняття, ніж колишні вихованці спортивних секцій різного рівня. Цей факт свідчить про те, то саме самостійна форма занять фізичними вправами найбільш дієва і перспективна у відношенні їхньої систематичності та стійкості. І це не дивно, тому що формування потреби в постійному фізичному удосконаленні відбувається тільки в ході індивідуальної о освоєння культури суспільства. Це власне, і є не що інше як культура суспільства, перетворена в особисту «власність», у принцип діяльності особистості [60].

Фізкультурно-спортивна активність обумовлена, головним чином, внаслідок зовнішнього спонукання тими чи іншими обставинами (обов'язкові академічні заняття в навчальному закладі для одержання заліку чи оцінки з предмету і.п.). як правило, малопродуктивна і носить тимчасовий характер саме через не сформованість особистих культурних потреб [3].

Не спостерігається однозначної залежності між фізкультурною і спортивною активністю. Фізкультурна активність у тимчасовому аспекті зберігається в звичній для кожної людини формі, а близько 70% колишніх спортсменів не приступили до занять фізичними вправами в будь-якій формі після припинення спортивної діяльності [15]. Очевидно, тут позначається той факт, що в сферу спорту приходять у тому віці, коли отримане лише елементарне рухове, але аж ніяк не фізкультурне утворення (знання, уміння, навички в області самостійних занять фізичними вправами), що створює передумови зазначеної стабільності в орієнтації на визначені форми занять.

Більш того, в основі спортивної діяльності лежить спонукання ззовні (змагання з іншими, престижні моменти га ін.). що й призводить до фізкультурної пасивності після завершення дії стимулу.

Визначена залежність від форми занять спостерігається і стосовно віку їхнього припинення. Близько 60% дорослих відійшли від регулярних занять фізичними вправами і спортом у віці 20-25 років, причому до 20 років – кожен другий був членом секції спортивних організацій, секцій колективів фізкультури, шкіл і тільки 1/3 займалися самостійно. Діти ж ідуть із секцій і ДЮСШ в основному в 14-15 років. Однак треба сказати, що падіння фізкультурно-спортивної активності школярів старших класів далеко не настільки тісно, як здавалося, пов'язане з горезвісною проблемою «зайнятості». Однозначного зв'язку не встановлено [95]. Істотне значення мас розвиток матеріальної бази. При оптимальних умовах фізкультурна активність зростає майже на третину. Ще більше значення має, фактор спрямованості особистості на самовдосконалення, загальний рівень культури, коли кожний багато в чому визначає і індивідуальну фізичну культуру (тут співвідношення практично 2 до 3).

Отже, постає питання про орієнтацію самих форм занять фізичними вправами, сам процес фізичного виховання при регламентованих заняттях (секційних при ЗВО, ДЮСШ, а також самостійних) на пошук найбільш раціональних форм у відношенні фізичного удосконалення надалі. Тому в такій ситуації першочергове значення має обов'язковий розподіл сполучених до занять фізичними вправами за їх цільовою настановою, проведення комплексних досліджень з вивчення проблеми формування здорового способу життя.

І тільки такий підхід до проблеми дозволить проаналізувати в органічному взаємозв'язку як компонентів формування здорового способу життя населення, так і умов (у єдності їх об'єктивних і суб'єктивних сторін), що мають вирішальний вплив на процес формування здорового способу життя.

У літературі є ряд досліджень, що розглядають цю проблему з погляду фізкультурної активності різних соціально-демографічних груп [10], спонукальних мотивів занять фізичними вправами [73] ролі фізичної культури і спорту у зміцненні здоров'я [72], підвищення фізичних можливостей і всебічного розвитку особистості [11]. Однак, вони недостатні, носять фрагментарний характер і тому некоординовані, дослідження ведуться розрізнено і за різними методиками. Аналіз літературних джерел також показав, то у дослідженнях, як правило, переважає один із підходів: педагогіко-методичний, медико-біологічний чи психологічний. Більш того, різні компоненти здорового способу життя розглядаються ізольовано один від одного, не виявляється їхній взаємозв'язок, взаємозумовленість.

Однак, заняттями у вільний час не вичерпується різноманітність форм фізичної культури. Багато факторів і форм фізичної культури використовується безпосередньо в режимі прані, навчання, органічно пов'язані з виробничим процесом.

На думку багатьох фахівців [55], фізична культура в режимі навчальної діяльності студентів значно підвищує розумову працездатність. З різних джерел значення впливу оцінюється від 12 до 25% і вище. Слід зазначити, що вплив фізичної культури на розумову працездатність студентів відбувається не прямо, а опосередковано.

Через комплекс параметрів (захворюваність, професійна працездатність, тривалість у віковому аспекті та ін.) характеризується стан розумової працездатності і її вплив на успішність [44].

Правильне і раціональне включення фізичних вправ у режим навчального дня студентів можливе ліпне за умови детального вивчення динаміки розумової і фізичної працездатності студентів, характер) навчальної втоми, особливостей, властивих конкретному виду праці динамічного стереотипу. Тільки з урахуванням вищезазначеного фізичне тренування організму можна розглядати як один з факторів, що позитивно впливає на професійну діяльність. Саме тому фізкультурні заходи в режимі навчального дня і фізичної праці дуже різняться і детермінуються особливостями виробництва [15].

Функціональні особливості трудової діяльності мають формуючий вплив як на соціальний статус людини взагалі, так, зокрема, і на її фізичну сферу, висувають конкретні вимоги до рівня розвитку його фізичних якостей і певним чином впливають на формування відносин до фізичної культури і спорту.

Цікаві дані були отримані в дослідженні Н.С. Абрамова [1] і В.І. Козлова [68], де виявлено, що недолік рухової активності студентів, тісно пов'язаний з характером їхньої трудової діяльності. Так, респонденти, навчальний процес яких визначається обмеженою руховою активністю, відчувають велику потребу в русі і значно частіше вважають свій звичайний руховий режим недостатнім для нормального функціонування організму. І навпаки, більшість студентів, характер навчання яких більш рухливий, вважають свій звичайний режим достатнім. Результати цього дослідження показують, то суб'єктивна оцінка власного рухового режиму, а також власного фізичного стану є гарним підґрунтям для залучення їх до фізкультурно-спортивної діяльності.

У дослідженнях, проведених у технічних ЗВО, встановлено тенденцію до більш широкого використання вільного часу для фізичного удосконалення, ніж у студентів гуманітарного профілю. Так, із середньодобового бюджету вільного часу студенти технічних ЗВО витрачають на фізичну культуру в тиждень 6 годин і 20 хвилин, студенти гуманітарного профілю – 4 години і 30 хвилин. Загальна величина вільного часу, що відводиться для фізкультурних занять студентів гуманітарного профілю виявилася нижчою, ніж у студентів технічного профілю. Крім того, заняття ранковою гімнастикою користуються також більшою популярністю серед студентів технічного профілю, ніж серед студентів гуманітарного профілю. На думку авторів, це пояснюється специфічними особливостями навчальної праці з одного боку і об'єктивним впливом організації навчального процесу з іншого. Розрахунок енерговитрат за таблично-хронометражним методом показує, що енерговитрати студентів технічного профілю значно перевищують енерговитрати студентів, спосіб життя яких малорухливий. Ця обставина і породжує у студентів гуманітарного профілю більш сильне прагнення до рухової активності. Узагальнюючі результати багатьох соціологічних досліджень, можна зробити висновок: пасивний відпочинок частіше розповсюджений у студентів гуманітарного профілю.

Таким чином, можна констатувати, що різний характер трудової діяльності людей по-різному визначає залучення їх до занять фізичною культурою і спортом.

Незважаючи на значну кількість проведених досліджень з даної проблеми, ще не маємо досить об'єктивної картини впливу характеру навчально-виховного процесу на залучення студентів до фізкультурно-спортивних занять. Одна з причин цього − відсутність єдиної методики у вивченні даного питання.

У подібних дослідженнях необхідне застосування суворих науково обґрунтованих згрупованих ознак, то відображають об'єктивний процес постійної інтелектуалізації навчальної праці студентів. Це дасть можливість не тільки порівняти результати досліджень, отриманих у різних ЗВО, а й простежити тенденцію впливу процесу інтелектуалізації навчальної праці студентів за ставленням до фізичної культури і спорту, що є дуже важливим для забезпечення подальшого планування і прогнозування розвитку фізичної культури у закладах вищої освіти.

1.2 Місце і значення фізкультурно-спортивної активності у способі життя студентської молоді

Загальновідомо, що рухова активність вдосконалює фізичні здібності людей, підвищує загальну працездатність, стимулює високу розумову діяльність. У той же час зниження рухової активності призводить до порушення злагодженості в роботі м'язового апарату і внутрішніх органів молоді внаслідок зменшення інтенсивності пропріоцептивної імпульсації зі скелетних м'язів до центрального апарату нейрогуморальної регуляції, падає імунологічна активність, а також стійкість організму до перегрівання, охолодження, недостатністю кисню, що в підсумку призводить до загального зниження працездатності і інтелектуальної діяльності (А.Г. Щедріна).

Серед чинників здорового способу життя важко виділити головні і другорядні, оскільки лише в комплексі вони можуть надавати бажаний оздоровчий ефект, формувати і розвивати здоров'я людини. Проте, не можна не виділити такий фактор способу життя, як рухова активність людини, звичний руховий режим, від особливостей якого в значній мірі залежать здоров'я, а саме рівень і гармонія фізичного розвитку і функціонального стану організму.

Природа людини філософами розглядається як продукт історії. При зміні в процесі праці зовнішньої природи людина змінює і свою власну природу. Але людина стала людиною не тільки в ході розвитку знарядь праці, а й в ході постійного вдосконалення самого людського тіла, свого організму. У руховій активності людини приховані величезні можливості для розвитку і мобілізації фізичних здібностей, що грають істотну роль в розвитку індивіда і суспільства. У зв'язку з цим зростає значимість активізації рухової активності молоді засобами фізичної культури і спорту, включаючи пропаганду здорового способу життя. Надзвичайно важливо організувати в процесі індивідуального розвитку молодої людини такий комплекс зовнішніх організаційно-педагогічних впливів, які б в максимальному ступені сприяли вдосконаленню психофізіологічного потенціалу людини, на основі формування і реалізації рухової потреби студентської молоді в процесі навчання у ЗВО.

На сьогоднішній день, студентство як соціальна структура являє собою групу, що знаходиться в зоні дії багатьох факторів ризику. Студенти частіше, ніж інші соціальні групи, страждають різними захворюваннями, соціальною дезадаптацією, підвищеним рівнем тривожності і психоемоційної напруги. Для студентської молоді теперішнього часу характерні наступні захворювання: міопія, карієс зубів, холецистит, ревматизм, хронічна патологія лор-органів і верхніх дихальних шляхів і т.д. На тлі вищевказаних сумних фактів ще драматичніше виглядають знання студентів про здоров'я, здоровий спосіб життя, фізичну культуру. Елементарні уявлення про ранкову гімнастику, режим харчування, про шкоду куріння і вживання спиртного мають 8-10% молоді, ранкову гімнастику роблять регулярно 4-7% студентів, займаються в спортивних секціях 6-7%, активно рухаються на добу 0,5 години, при нормі 1,5-1,7 години (Т.А. Мартиросова, Л.Н. Яцковська, А.А. Андрієвський). Вищевказаний аналіз стану здоров'я сучасних студентів показав його негативну тенденцію, що істотно позначатиметься згодом на формуванні соціально активного, інтелектуального і працездатного молодого покоління сьогодення і майбутнього трудового потенціалу країни.

В основі здоров'я людини лежить рухова активність, як важлива і необхідна умова гармонійного розвитку живого організму, про це писав і говорив ще в 20-х роках минулого століття академік А.А. Ухтомський. Роль рухової активності у становленні та вдосконаленні молодого організму людини величезна, і якщо людина в дитячому і молодому віці не реалізувала рухову потребу, то це може привести згодом до різних порушень в інтелектуальному становленні і фізичному розвитку молодої людини. Створення необхідних організаційно-педагогічних умов для стимулювання та реалізації рухової активності молодих людей у ​​процесі навчання у ЗВО є важливим завданням держави, якщо ми хочемо мати здорових і компетентних фахівців. Тому розвиток і становлення людини, її здоров'я, перш за все, залежить від науково обґрунтованого й системного підходу до стимулювання і реалізації рухової активності індивіда.

Рухові фізичні вправи є своєрідним регулятором, який забезпечує управління важливими процесами і підтримує баланс внутрішнього середовища. Тому рухова активність є засобом збереження здоров'я.

Кожен орган людини має відношення до певного м'язу нашого тіла. Тіло людини складається з 260 кісток, понад 600 м'язів і 365 суглобів, і кожен з цих складових елементів знаходиться в постійному русі. Кров весь час в русі, легкі безперебійно постачають кисень, весь організм знаходиться в постійному ритмі. Як тільки в будь-якому місці відбувається зупинка, людина відразу відчуває себе погано.

Організм людини будь-якого віку, за своєю будовою призначений для різноманітного руху. На думку академіка В.А. Максимовича, здорова сучасна людина, для того щоб відчувати себе добре і фізично і психологічно, повинна отримувати фізичне навантаження не менше 5-6 годин на день [33, с. 89].

Слід зазначити, що не кожний рух або заняття спортом допомагає підтримувати здоров'я. Навпаки, інтенсивні, граничні навантаження призводять до численних травм і передчасних проблем зі здоров'ям. Однак рух, який робиться з задоволенням, спонтанно і за своїм бажанням, приносить не з чим не порівнянний ефект оздоровлення.

Людина може за допомогою роботи з м'язами впливати на стан своїх почуттів і емоцій.

Рухова активність позитивно впливає на всі психологічні функції студентської молоді. Добре відомий прямий зв'язок характеру рухової активності з проявами сприйняття, пам'яттю, емоціями і мисленням. Іншими словами, рухова активність не тільки створює енергетичну основу для нормального розвитку організму, але і сама по собі стимулює формування психічних функцій.

Руховий розвиток являє собою основу, яка забезпечує загальне психічне становлення студента. Так відбувається інтеграція рухового і загального психічного розвитку. Не випадково багато відомих психологів і педагогів стверджували думку про те, що інтелектуальний розвиток безпосередньо залежить від рухового (Ж. Піаже, М. Ібука, П.Ф. Лесгафт, Л.С. Висоцький, Н.А. Бернштейн, М. Монтессорі та ін.).

Дослідження впливу руху на навчання, проведені з більш ніж 500 канадськими студентами, виявили, що студенти, які щодня займалися в спортзалі, на іспитах показали значно кращі результати, ніж їх менш активні ровесники. При ретельному аналізі 30 різних досліджень, присвячених виявленню зв'язків між фізичними вправами і інтенсивністю мислення, виявилося, що вправи стимулюють розвиток мозку.

Отже, одним з основних факторів способу життя є рухова активність людини, звичний руховий режим, від якого залежать здоров'я, рівень та гармонія фізичного розвитку, функціональний стан організму, за особливостями якого судять про морально-вольові якості і ціннісно-мотиваційні установки.

Науково-технічний процес в корені змінив характер трудових процесів. На сучасному етапі переважна більшість професій не пов'язана з м'язовими енерговитратами, різко підвищилися вимоги до швидкості переробки інформації, стійкості до численних впливів зовнішнього середовища, рівням нервово-психічної напруженості.

У XXI столітті найбільш небезпечні захворювання серцево-судинної, нервової систем, хвороби обміну речовин обумовлені малорухомістю [37, с. 96]. При недостатньому рівні рухової активності у людей знижені енергетичні резерви в нервових клітинах, рівень імунного захисту, підвищується ризик захворювань шлунково-кишкового тракту, остеохондрозу, радикуліту та ін.

Оптимальний руховий режим - найважливіша умова здорового способу життя. В основі позитивного впливу фізичної активності на організм людини лежить теорія моторно-вісцеральних рефлексів Д.М. Анікєєва, суть якої в тому, що існує зв'язок скелетної мускулатури з внутрішніми органами [3, с. 3]. Від нервових закінчень, що знаходяться в м'язах, зв'язках і сухожиллях, через центральну нервову систему передаються імпульси певної частоти у внутрішні органи. Якщо м'язи людини мають гарний тонус, досить розвинені, людина фізично активна, то на внутрішні органи впливають імпульси оптимально необхідної частоти, що нормалізує діяльність мозку і внутрішніх органів.

Науковими дослідженнями останніх десятиліть виявлено тісний зв'язок між станом здоров'я і витривалістю. Загальна витривалість є інтегративним показником функціонального резерву всіх найважливіших систем організму.

Недостатня рухова активність негативно впливає на функції міжклітинного простору організму людини. Це знижує загальні захисні сили організму і збільшує ризик виникнення різних захворювань. Розумне поєднання праці і відпочинку, нормальний сон і харчування, відмова від шкідливих звичок і систематичне фізичне навантаження підвищують розумову, психічну і емоційну сфери життя людини, організм стає більш витривалий до різних психоемоційних навантажень.

Людина, яка веде рухливий спосіб життя, може виконати більший обсяг робіт, ніж людина, яка веде малорухливий спосіб життя.

Обмін енергії і речовин в організмі проявляється в складних біохімічних реакціях. Живильні речовини, надходять в організм з їжею, їх розщеплення відбувається в шлунково кишковому тракті (ШКТ). Продукти розщеплення потрапляють в кров і переносяться до клітин. Кисень, проникає в кров з повітря через легені, він бере участь в процесі окислення, який відбувається в клітинах. Речовини, які утворюються в результаті біохімічних реакцій, виводяться з організму через нирки, легені, шкіру.

Обмін речовин являє собою джерело енергії для всіх процесів, що відбуваються в організмі.

Культура поведінки, пасивні форми дозвілля та розвиток засобів комунікації призводять до поширення гіподинамії, яка слугуэ серйозними відхиленнями у здоров'ї, перш за все, в роботі м'язової і серцево-судинної систем. Зниження судинного тонусу і сили скорочення серцевого м'яза в свою чергу викликає погіршення кровопостачання органів і тканин та обміну речовин в них, включаючи ліпідний.

Отже, фізичні вправи впливають на всі групи м'язів, зв'язки і суглоби. За вдяки руховій активності збільшуються обсяг і еластичність м'язів та швидкість їх скорочення. Інтенсивна м'язова діяльність змушує працювати серце з додатковим навантаженням, а також легені та інші органи організму. Все це підвищує функціональні можливості людини, та сприяє зміцненню організму.

Систематичні заняття фізичними вправами впливають на м'язи і опорно-руховий апарат. При фізичних навантаженнях в м'язах утворюється тепло, і організм відповідає збільшеним потовиділенням. При фізичних навантаженнях посилюється кровоток, кров доставляє до м'язів кисень і необхідні поживні речовини, які розпадаються і виділяють енергію. Рухи м'язів відкривають резервні капіляри, кількість надходження крові зростає і викликає прискорення обміну речовин.

У відповідь реакції організму людини на фізичне навантаження, є вплив кори головного мозку на регулювання функцій карді респіраторної системи, газообміну, метаболізму та ін.

Вправи посилюють перебудову опорно-рухового апарату та серцево-судинної систем, покращують тканинний обмін. Помірні фізичні навантаження збільшують працездатність серця, вміст гемоглобіну і кількість еритроцитів, підвищують фагоцитарну функцію крові. Удосконалюються робота і будова внутрішніх органів, удосконалюється переробка і просування їжі по кишківнику. Злагоджена діяльність м'язів і внутрішніх органів перебуває під контролем нервової системи, діяльність якої вдосконалюється під впливом фізичних вправ.

Якщо ж м'язи не відчувають фізичного навантаження, то зменшуються їх сила і обсяг, знижуються пружність і еластичність, м'язи стають в'ялими і слабкими. Пасивний спосіб життя сприяю розвитку різних патологічних змін в організмі людини.

Експериментальні й клінічні дослідження до теперішнього часу дозволили скласти досить повне уявлення про зміни, які викликаються обмеженням рухової активності.

Недостатність рухів викликає цілий комплекс функціональних і органічних змін та симптомів хвороб, що відзначаються практично у всіх органах і системах, які W. Raab ще у 1961 запропонував об'єднати під терміном "гіпокінетична хвороба". При цьому відбувається неузгодженість взаємодії як окремих систем меж собою, так і організму із зовнішнім середовищем в цілому. Провідними патогенетичними ланками є порушення пластичного й енергетичного обміну, що впливає, в першу чергу, м'язову систему.

Якщо зменшуються функціонального навантаження, м'язи стають слабкими, через це розвиваються різні порушення, такі як: порушення постави, деформація хребетного стовпа, грудної клітки, таза, зміна зводу стопи і т. д. Все це може спричинити зниження працездатності [3, с. 16].

Обмеження рухової активності, включаючи життєво важливі моторно-вісцеральні рефлекси, призводить до значних змін резервів та функцій внутрішніх органів. При цьому особливої вразливістю відрізняється серцево-судинна система.

Отже, зниження рухової активності – гіпокінезія розглядається як найважливіший фактор ризику багатьох захворювань. Експериментальними і клінічними дослідженнями встановлено, що обмеження рухливості викликає несприятливі зміни у всіх органах і системах організму. Все це обумовлює необхідність розробки практичних заходів щодо профілактики та подолання гіпокінезіі. Найважливішою з них є стимулювання рухової активності.

В даний час є багато даних про позитивний вплив фізичної культури на розумову працездатність людини. Спорт і фізична культура за висловом І. П. Павлова – джерело сили для діяльності головного мозку. Після помірної фізичної роботи внаслідок, деякого підвищення тиску крові та збільшення припливу пропріоцептивних імпульсів від рухового апарату в кору півкуль, підвищуються збудливість і працездатність мозку. Разом з тим за допомогою моторно-вісцеральних рефлексів поліпшується протікання вегетативних функцій, що також сприяє збільшенню розумової працездатності.

Плето і Бейкер (США) зібрали відповіді учених на спеціальну анкету. Деякі з них відзначають, що кращі думки приходять в той час, коли вони пішки йдуть на роботу або повертаються з роботи додому.

Рух – шлях не тільки до здоров'я та краси, а й до розвитку інтелекту. В Мюнхені було проведено цікавий експеримент, в результаті якого всі 750 малюків, які навчилися плавати раніше, ніж ходити, за рівнем розумового розвитку були вище середнього.

Рух – головний прояв життя; без нього немислима творча діяльність. Обмеження рухів або їх порушення несприятливо позначається на всіх життєвих процесах [9].

Особливо велика кількість рухів потрібна студентській молоді, оскільки нерухомість втомлює, та призводить до затримки розумового розвитку і зниження боротьби організму з інфекційними захворюваннями.

Різноманітна м'язова діяльність благотворно позначається на фізіологічних функціях всього організму, допомагає пристосовуватися до різних умов зовнішнього середовища» [10].

Активна м'язова діяльність, за даними багатьох дослідників (І. Аршавский, Т.І. Осокіна, Е.А. Тимофєєва, Н.А. Бернштейн, Л.В. Карманова, В.Г. Фролов, Г.П. Юрко і ін.), є обов'язковою умовою для нормального розвитку і формування молоді.

Рухова активність – це основа індивідуального розвитку і життєзабезпечення організму студентської молоді [16, с. 7]. Вона підпорядкована основному закону здоров'я.

Особливості енергетики на рівні цілісного організму і його клітинних елементів знаходяться в прямій залежності від характеру функціонування скелетних м'язів в різні вікові періоди. Рухова активність є фактором функціональної індукції процесів організму (анаболізму).

Особливість останніх полягає не просто у відновленні початкового стану в зв'язку з недостатньою діяльністю організму а в обов'язковому надмірному відновленні. Завдяки руховій активності студент забезпечує собі фізіологічно повноцінне індивідуальний розвиток [5, с. 89].

Т.І. Осокіна і Е.А. Тимофєєва відзначають [43, с. 45], що «від систематичної роботи м'язи збільшуються в обсязі, стають міцнішими і в той же час не втрачають характерну еластичність. Посилена діяльність м'язової маси тіла, викликає і посилене функціонування всіх органів і систем організму, оскільки вона стимулює обмінні процеси. Чим краще забезпечується м'яз кров'ю, тим вище його працездатність.

На думку авторів, зростання і формування мускулатури відбувається одночасно з розвитком кісткової системи студента.

Надзвичайно важливим в організмі є вплив м'язової діяльності на формування природних вигинів хребта. «Для гарної постави необхідно рівномірний розвиток м'язів тулуба. Правильна постава має не тільки естетичне, але і фізіологічне значення, оскільки забезпечує правильне положення і нормальну діяльність внутрішніх органів, особливо серця і легенів» [41, с. 18]. «Саме тому в результаті рухів розвивається м'язова маса, що забезпечує здоровий розвиток організму. Але це не просто приріст маси, це передумова (структурно-енергетичне забезпечення) до виконання ще більших за обсягом і інтенсивності навантажень» [21, с. 7].

Аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що рухова активність розглядається як:

1) Головний прояв життя, природне прагнення до фізичного і психічного вдосконалення;

2) Основа індивідуального розвитку і життєзабезпечення організму студента; вона підпорядкована основному закону здоров'я: набуваємо, витрачаючи;

3) Кінетичний фактор, що визначає розвиток організму і нервової системи поряд з генетичним і сенсорним факторами.

Дослідження показали, що збільшення обсягу та інтенсивності рухової активності сприяють удосконаленню діяльності основних фізіологічних систем організму (нервової, серцево-судинної, дихальної); фізичній і нервово-психічного розвитку.

Були розглянуті дослідження: Л.В. Кармановой, В.Г. Фролова та ін. Про використання фізичних вправ на свіжому повітрі, спрямоване на збільшення рухової активності молоді.

Фізіологи Н.А. Бернштейн і Г. Шеперд вважають, що «рухова активність – кінетичний фактор, який багато в чому визначає розвиток організму і нервової системи поряд з генетичним фактором і впливом сенсорної різномодальної інформації. Повноцінний фізичний розвиток, формування правильної постави, рухових якостей, оптимального рухового стереотипу через рух нерозривно пов'язане з гармонійною послідовною організацією нервової системи, її чутливих і рухових центрів, аналізаторів» [4, с. 36]. Таким чином, на думку вчених, програма вищої освіти «Фізичний розвиток і здоров'я» в однаковій мірі повинна бути націлена і на фізичний, і на нервово-психічний розвиток студента.

Зниження потоків імпульсів від працюючих м'язів призводить до порушення роботи всіх внутрішніх органів, в першу чергу серця, відбивається на проявах психічних функцій, обмінних процесах на рівні клітин [21, с. 6].

Говорячи про рухову активність як основу життєзабезпечення організму людини, Е.Я. Степаненко вказує, що саме вона впливає на розвиток нервово-психічного стану, функціональні можливості і працездатність. «Під час м'язової роботи активізується не тільки виконавчий (нервово-м'язовий) апарат, а й механізм моторно-вісцеральних рефлексів (тобто рефлексів з м'язів на внутрішні органи) роботи внутрішніх органів, нервова і гуморальна регуляція (координація фізіологічних і біохімічних процесів в організмі). Тому зниження рухової активності погіршує стан організму в цілому: страждають і нервово-м'язова система, і функції внутрішніх органів »[16].

Т.І. Осокіна і Е.А. Тимофєєва також відзначають у своїх дослідженнях, що в процесі м'язової діяльності удосконалюється робота серця: воно стає сильнішим, збільшується його обсяг. Навіть хворе серце, відзначають вони, під впливом фізичних вправ значно зміцнюється [22, с. 16].

«Кров очищається від вуглекислоти і насичується киснем в легенях. Чим більше чистого повітря зможуть вмістити легені, тим більше кисню понесе тканинам кров. Виконуючи фізичні вправи, студенти дихають набагато глибше, ніж в спокійному стані, внаслідок чого зросте рухливість грудної клітини, ємність легенів».

Автори відзначають, що особливо активізують процеси газообміну фізичні вправи на свіжому повітрі. Студент, перебуваючи систематично тривалий час на повітрі, загартовується, в результаті чого підвищується опірність організму до інфекційних захворювань [9].

Таким чином, узагальнюючи все вищесказане, можна відзначити рухову активність як біологічну потребу організму, від ступеня задоволення якої залежить здоров'я студентів, їх фізичний і загальний розвиток.

Руховий режим – одне з основних складових здоров'я. У нього входять не тільки навчально-тренувальні заняття. Руховий режим - це якраз те, про що точно сказав Семашко «Фізкультура – 24 години на добу!»

Руховий режим – це раціональне поєднання різних видів, форм і змісту рухової активності студента. У нього включаються всі види організованої та самостійної діяльності, в яких чітко виступають дії, пов'язані з переміщенням у просторі. У літературі зустрічаються терміни «достатній руховий режим», «нормальний», «підвищений». Всі вони орієнтують на забезпечення оптимальної рухової активності студента. Однак це одностороннє висвітлення сутності рухового режиму [19, с. 65].

Тривалість рухової активності повинна становити не менше 50-60% періоду неспання, що дорівнює 6-7 годин на добу.

До організованої форми рухової активності відносяться: фізкультурні заняття; фізкультурно-оздоровчу роботу протягом дня; активний відпочинок; домашні завдання з фізкультури; індивідуальну та диференційовану роботу (зі студентами які мають відхилення у фізичному і руховому розвитку; секційно-гурткові заняття; профілактичні та реабілітаційні заходи (за планом лікаря).

Головна мета рухового режиму – домогтися покрашення здоров'я студентів, їх всебічного фізичного розвитку, забезпечити оволодіння руховими вміннями, навичками і знаннями з фізичної культури, створити умови для різнобічного (розумового, морального, естетичного) розвитку і виховання у них потреби в систематичних фізичних вправах [8].

Отже, потреба в русі – одна з загально біологічних особливостей організму, вона покращує важливу роль в його життєдіяльності. Формування людини на всіх етапах еволюційного процесу відбувалося в нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, яка стала одним з основних чинників, що забезпечують постійність внутрішнього середовища організму, його гомеостаз. Зв'язок рухової активності зі станом здоров'я людини незаперечна. За словами В. В. Ларіна, рухова активність «надходить до числа основних факторів, що визначають рівень обмінних процесів організму і стан його кісткової, м'язової та серцево-судинної систем».

Фізична активність тісно пов'язана з трьома аспектами здоров'я; фізичним, психічним і соціальним. Протягом життя людини відіграє різну роль. У студентському віці фізична активність підтримує нормальний функціональний стан організму, його працездатність і фізіологічні резерви.

Обсяг рухової активності студента і потреба організму в ній індивідуальна і залежать від багатьох факторів: віку, статі, конституції, рівня фізичної підготовленості, способу життя, умов праці та побуту, географічних і кліматичних умов. Для кожного індивідуума можливий певний діапазон рівня рухової активності, необхідної для нормального розвитку і функціонування організму, збереження здоров'я. Цей діапазон обмежує мінімальний, максимальний та оптимальний рівні виду рухової активності. Мінімальний рівень дозволяє підтримувати нормальний функціональний стан організму. При оптимальному досягається найбільш високий рівень функціональних можливостей і життєдіяльності організму; максимальні межі відокремлюють надмірні навантаження, які можуть призвести до перевтоми, перетренування, різкого зниження працездатності.

Розвиток цивілізації, повільно, але прискорюють темпи витісняючи фізичні навантаження з життя людини, в тій же мірі підвищує значення м'язової діяльності для організму. Відомо, що питома м'язова робота, як генератор енергії, скоротилася за останні 100-120 років в 188 разів. У сучасних умовах студенти втрачають найважливіший елемент стимулювання своєї життєдіяльності - фізичне навантаження і набувають нервово-емоційного навантаження.

Недостатність рухів викликає цілий комплекс функціональних і органічних змін і хворобливих симптомів, що відзначаються майже у всіх органах і системах, які W. Raab запропонував об'єднати під терміном «гіпокінетична хвороба». При цьому відбувається неузгодженість взаємодії як окремих систем між собою, так і організму в цілому із зовнішнім середовищем. Провідними патогенетичними ланками є порушення енергетичного і пластичного обміну, що зачіпають, в першу чергу, м'язову систему.

При зменшенні функціонального навантаження в м'язах відзначається атрофія із структурними та функціональними змінами, що призводить до прогресуючої м'язової слабкості. Через ослаблення м'язів, зв'язкового і кісткового апарату тулуба, нижніх кінцівок, які не можуть повноцінно виконувати свої функції розвиваються різні порушення постаті, деформація хребетного стовпа, грудної клітки, таза, зміна зводу стопи і т. д., які тягнуть за собою цілий ланцюг подальших порушень здоров'я, зниження працездатності.

Обмеження рухової активності, включаючи життєво важливі моторно-вісцеральні рефлекси, детренируючи організм, призводить до значних змін функцій і резервів внутрішніх органів. При цьому особливо ​​вразливою є серцево-судинна система.

Зниження фізичної активності розглядається як один з факторів, що сприяють розвитку цілого ряду так званих хвороб цивілізації. В їх числі: гіпертонічна хвороба; атеросклероз; ішемічна хвороба серця та інфаркт міокарда; вегетативно-судинна дистонія; ожиріння: часто зустрічаються порушення постави з пошкодженням кісткового, зв'язкового і м'язового апарату; облітеруючий ендартеріїт: деякі гермартрічні захворювання, що характеризуються функціональною слабкістю внутрішніх органів та ін. Статистика показує, що ці захворювання і ранні симптоми спостерігаються у великій кількості людей, причому вони виявляються першорядними причинами непрацездатності, захворюваності та смертності [22, с. 16].

Значення фізичної активності як визначального фактору підтримки і зміцнення здоров'я відомо з давнини. Аристотель створив школу, в якій проводив уроки, прогулюючись разом із учнями. Фізична культура була у великій пошані у стародавніх греків і римлян, і такі видатні люди тієї епохи, як Сократ, Аристотель, Платон, Демосфен, Цезар, Піфагор до глибокої старості відвідували гімнастичні зали. Знаменитий лікар стародавності Гіппократ, сам відомий спортсмен, високо цінував тілесну культуру і використовував її в своїй лікувальній практиці.

Прославлений таджицький учений Авіценна писав, що якщо займатися фізичними вправами і дотримуватися гігієнічного режиму - не буде потреби у вживанні ліків.

Особливої актуальності проблема оптимізації рухової активності людей отримала за останню чверть століття в зв'язку з автоматизацією виробництва і очевидністю несприятливого впливу соціально обумовленої гіпокінезії.

Гіпокінезія розглядається в даний час як найважливіший фактор ризику багатьох захворювань. Експериментальними і клінічними дослідженнями встановлено, що обмеження рухливості викликає несприятливі зміни у всіх органах і системах організму. Все це обумовлює необхідність розробки практичних заходів щодо профілактики та подолання гіпокінезії. Найважливішою з них є стимулювання рухової активності.

Резервні можливості змінюються протягом життя. Їх збільшення чи зменшення пов'язано не тільки з віковими особливостями, але багато в чому визначаються способом життя. Постійне тренування, створює умови для зміцнення здоров'я і навпаки, її відсутність неодмінно веде до зниження резервних потужностей організму, тобто до кількісного зниження здоров'я.

Всім вже давно відомо, що заняття з рухової активності (ті, що викликають прискорений подих – ходьба, біг, танці і т.п.), позитивно впливають на працездатність організму в цілому і діяльність серця зокрема.

Зазначимо деякі з засобів рухової активності, та їх вплив на стан здоров'я студентiв.

Регулярні заняття фізичними вправами здатні зменшити ризик розвитку ракових пухлин. Згідно інформації Американського Товариства Онкологів, фізкультура несе як прямий позитивний вплив фізкультури в якості профілактики онкологічних захворювань, так і непрямий, - шляхом підтримки здорової маси тіла.

Численні дослідження вказують на прямий зв'язок фізичної активності і ризику розвитку пухлини товстого кишки і прямої кишки. Навіть легкі і помірно-інтенсивні заняття, що проводяться регулярно, зменшують ризик виникнення ракової пухлини в порівнянні з малорухливим способом життя.

Вчені-медики з університету Вашингтона з Сент-Луїса, проаналізувавши 52 проведених в світі дослідження про роль фізичних навантажень на розвиток раку прямої кишки, встановили, що більш фізично активні особи приблизно на 21% менше схильні до цього діагнозу.

Однак для профілактики раку молочної залози потрібно більше, ніж всього лише регулярна ходьба швидким кроком. Помітне зниження ризику спостерігається тільки при більш посилених фізичних навантаженнях.

Про роль фізичних навантажень в успішній підтримці здорової ваги знає кожен. У цьому полягає непрямий позитивний вплив фізкультури на профілактику онкологічних та інших захворювань.

Заняття фізкультурою створюють нові клітини мозку.

На дослідах з лабораторними тваринами було встановлено, що фізичні навантаження значно покращують кровопостачання клітин головного мозку і стимулюють зростання і взаємодію нових клітин.

Визнано, що аеробні вправи збільшують постачання протеїном (так званим нейротропний фактор), відповідальним за розумові здібності і пам'ять. Нагадаємо, що до аеробних вправ відносяться ті фізичні навантаження, при яких частішає дихання, і при цьому відбувається кисневий обмін в клітинах організму. Прикладами азробной активності можуть служити помірно-швидка ходьба, біг, танці, лижі.

Порушення пам'яті, що приводить до труднощів в орієнтації. Проведені дослідження вказують на суттєвий зв'язок між фізичною формою людини і функціональним аспектом його пам'яті. Аеробні вправи, як з'ясувалося, також позитивно впливають на здатність приймати рішення, виправляти помилки і адекватно реагувати на зміну ситуації.

Силовий тренінг тут теж вельми ефективний. Всього лише кілька місяців регулярних занять на розвиток м'язової маси здатні на 20% поліпшити чутливість організму до інсуліну [26, с. 16].

У поєднанні з правильно підібраною програмою харчування регулярні заняття фізкультурою здатні не тільки запобігти, але й перемогти діагноз!

Сидячий спосіб життя здатний погубити людину. Вже давно відомий зв'язок між кількістю часу, проведеному біля екранів телевізорів і схильністю до ожиріння, розвитку метаболічного синдрому, стану, при якому збільшується ризик розвитку діабету і хвороб серця. Метаболічний синдром характеризується набором наступних ознак: збільшений розмір талії в обхваті, підвищений (але не високий) кров'яний тиск, а також підвищений рівень цукру і триглі церидів в крові.

На думку вчених, коли ми довго сидимо, наші м'язи абсолютно неактивні, і цей стан м'язової тканини може впливати на біо-хімічні процеси регулювання інсуліну і глюкози в організмі.

Фізичні заняття запобігають накопиченню внутрішніх (вісцеральних) жирових відкладень. Вісцеральний жир, на відміну від підшкірного, розташовується в самій глибинній області живота (abdomen), навколо життєво важливих внутрішніх органів. Цей тип жирових відкладень є найбільш небезпечним для здоров'я. Саме з ним асоціюють нестабільне дію інсуліну, збільшення ризику виникнення високого артеріального тиску, хвороб серця і діабету 2-го типу.

Розглянемо різницю між посиленими фізичними навантаженнями і середньо-інтенсивними.

При середньо-інтенсивних навантаженнях помітно підвищується серцевий ритм і прискорюється дихання. Приклади середньо-інтенсивних навантажень: бальні танці, катання на велосипеді по відносній рівній поверхні, веслування, волейбол, водна аеробіка, прогулянки в швидкому темпі.

При посилених фізичних навантаженнях навантаження, помітно прискорюється серцевий ритм і посилюється потовиділення. Приклади посилених навантажень: аеробіка або інтенсивний танець, їзда на велосипеді при швидкості понад 15 миль в годину (приблизно 23 км / год), похід в гору, біг, теніс, баскетбол, хокей, футбол, швидкісне плавання, стрибки зі скакалкою.

Сьогодні, в століття технічного прогресу, коли знижується рівень здоров'я населення при великій технічній навантаженні і недостатньою руховою активності, зростає роль фізичної культури і спорту. Можна не сумніватися, що насичений емоційний фон в достатній мірі впливає на рівень самопочуття, здоров'я та психіку студентів. Все це обумовлює актуальність пошуків найбільш адекватних методів та шляхів зміцнення психофізичного стану студента, виявлення педагогічних та психологічних умов оптимізації цього процесу, розробки оздоровчих технологій, здатних знизити фізіологічну і психологічну адаптації та вплинути на формування стійких установок що до здорового способу життя [5, с. 5].

Рухова активність в житті суспільства, зокрема і в житті студентів ЗВО, виступає як фактор виховного значення.

Встановлено, що студенти, які систематично займаються фізичними вправами, відрізняються досить високою активністю, впевненістю у собі, комунікабельністю, оптимізмом, енергійністю, наполегливістю, рішучістю та лідерськими якостями.

Все це говорить про позитивний вплив систематичних занять фізичною культурою та спортом стосовно характерологічних особливостей особистості студентів.

Планування обсягу рухової активності залежить від біологічних, соціальних, трудових факторів. Розумовий і малорухлива праця тягне біохімічні, фізіологічні зміни, відновлення яких відбувається в кілька разів повільніше, ніж при трудових процесах, що вимагають фізичних навантажень. Японські вчені вважають, що 10 тис. кроків на добу є достатнім мінімумом рухової активності [4, с. 8]. Вчені науково-дослідного інституту фізичної культури визначили, що тижневий руховий обсяг повинен бути для студентів 10-14 годин.

Енерговитрати (1700-2000 ккал в тиждень) повинні реалізовуватися у вигляді м'язових навантажень вправами з акцентом на зміцнення м'язів ніг, живота, спини; розвиток фізичних якостей.

Важливим фактором оптимізації рухової активності є самостійні заняття студентів фізичними вправами (ранкова гімнастика, мікро паузи з використанням вправ спеціальної спрямованості, прогулянки, дихальна, аутогенне гімнастика, самомасаж).

При цьому необхідними умовами самостійних занять є вільний вибір засобів і методів їх використання, висока мотивація, позитивний емоційний і функціональний ефект від виконаного навантаження.

Найбільш оптимальний варіант оздоровчих заходів для студентів наступний: щоденна ранкова гімнастика - 15-30 хвилин, щоденні фізкультпаузи, фізкультхвилинки - 5-10 хвилин через 3-4 години малорухливого праці, спортивні ігри на свіжому повітрі або оздоровчий біг три-чотири рази на тиждень по 45-90 хвилин, комплекси спеціальних вправ.

Одним із завдань в даний час є створення моди на здоровий спосіб життя і фізичну активність студентів. Для мотивації та залучення молоді до здорового способу життя необхідно впровадження в навчальний процес нових нетрадиційних оздоровчих видів рухової активності, таких як стретчинг, калланетика, шейпінг, пілатес, йога та ін.

Розвиток ідей здорового способу життя, вичленення позитивних і негативних впливів зовнішніх умов на здоров'я, потреба усвідомленого вибору тих чи інших засобів і форм фізичної активності настійно висувають значимість впливу фізичних вправ на механізм здоров'я.

Таким чином, забезпечення систематичного оптимального рухового режиму студентів дозволить підвищити їх рухову активність, що сприятливо позначиться на стані здоров'я.

1.3 Футзал як ефективний засіб підвищення рухової активності студентів закладу вищої освіти

Для повноцінного використання цінностей фізичної культури, з метою формування основ здорового способу життя, підвищення рівня фізичної підготовленості студентів вищої школи необхідним є використання різноманітних форм та варіативності змісту фізичного виховання у ЗВО, які дозволяють, в свою чергу, організувати фізичну активність згідно його ціннісних орієнтацій,інтересів, потреб [2; 9].

Пріоритетними в педагогічних конструкціях виявляються такі методи і форми навчання і виховання, використання яких з найбільшою ефективністю формує відношення людини до засобів фізичної культури. Це створює передумови до її фізичного самовиховання, саморозвитку і самореалізації. Самовизначення, як відомо, базується на задатках і здібностях людини до певного виду діяльності. З цього слідує, що єдина для всіх навчальна програма з фізичного виховання буде завідомо неефективною для кожного з тих, хто займається, разом з тим, арсенал засобів і методів фізичного виховання настільки широкий і різноманітній, що дозволяє знайти адекватні рішення для використання засобів і методів фізичного виховання в узгодженні з індивідуальними особливостями кожної людини [29]. Таким чином, формування фізичної культури людини вимагає відмови від надлишкової уніфікації і стандартизації змісту виховання, створення як найбільшої кількості варіативних програм [22], які враховують інтереси тих, хто займається, матеріально-технічну забезпеченість конкретних закладів освіти [19].

З давніх часів, люди надавали великого значення фізичній культурі та спорту, як основним складовим рухової активності з метою зміцнення здоров'я і всебічного розвитку особистості.

Діюча система фізичного виховання населення в нашій країні має найважливіше значення для збереження і зміцнення здоров'я молоді. Реалізація системи безперервного фізичного виховання здійснюється за такими напрямами: формування ціннісного ставлення до фізичної культури, здоров'я та здорового способу життя; впровадження сучасних здоров'язберігаючих технологій в освітньо-оздоровчий процес; розвиток важливих соціально-психологічних і педагогічних умінь з саморозвитку і створення свого здоров'я; здоров'язберігаюча система управління фізичним вихованням в освітніх установах [40, с. 27].

Слід зазначити, що при безпосередньому вирішенні цілого ряду прикладних задач, фізичне виховання набуває спеціалізований характер. У таких випадках вживають термін фізична підготовка, стосовно конкретної трудової, спортивної діяльності. Фізичне виховання стосовно трудової діяльності має термін - професійно-прикладна фізична підготовка, а безпосередньо до спортивної діяльності - спортивна підготовка. Вирішення цих важливих завдань передбачає залучення молоді до регулярних занять фізичними вправами і спортом, що призводить до збільшення кількості студентів, які ведуть здоровий спосіб життя та займаються спортом. Таким чином, найголовнішим завданням фізичного виховання в країні є подальший розвиток масового спорту, як одного з найважливіших засобів виховання молоді.

Одним із засобів масового спорту є спортивні ігри. Спортивні ігри – це вищий ступінь рухливих ігор. У процесі розвитку суспільства змінювалася структура спортивних ігор через корінні зміни свідомості і духовних потреб людей. Важливим фактором зміни у внутрішній структурі будь-якого виду спорту був також природний процес розвитку науки і техніки. З впровадженням результатів різних наукових відкриттів у багатьох видах спорту удосконалювалися конструкція і якість спортивного інвертарю й обладнання, змінювалися і самі правила змагань. Прогрес в науці і техніці сприяв постійному вдосконаленню теорії, методико-біологічного забезпечення тренувального процесу, методів і засобів відновлення працездатності в макро і мікро циклах спортивної підготовки і т.д.

Основою розвитку масового фізкультурного і спортивного руху в нашій країні є підвищення рівня спортивної майстерності. Величезне значення має фізичне виховання студентської молоді в ЗВО. Таким чином, використання рухливих ігор – це шлях до здоров'я, перемог в спорті, успіху в житті.

Сучасна спортивна гра – багатопланова діяльність, в якій поряд з високою технікою володіння м’ячом потрібна витривалість, вольова напруга і вміння мислити. У навчально-тренувальній роботі зі спортивних ігор поряд зі спеціальними вправами застосовуються і рухливі ігри, що сприяють вирішенню завдань фізичної, технічної та тактичної підготовки студента. Багато викладачів, тренерів – пропонують в процесі навчання використовувати ігрову форму виконання вправ з м’ячом. Поступово ускладнюючи рухливі ігри, вони вводять в ігри елементи протиборства, привчають студентів до самостійного вибору рішень. Подібні дії дозволяють закріпити потрібний навик і вдосконалювати його в умовах, приближених до змагальних.

Різні спортивні ігри маю багато подібних компонентів технічних та тактичних дій. Тому ігри з відбором м'яча можуть однаково успішно застосовуватися наприклад у футболі, баскетболі та хокеї. Поряд з цим, кожна спортивна гра має свої специфічні прийоми і тактичні варіанти. Баскетбол, наприклад, характеризується веденням боротьби за м'яч, що відскочив, хокей - силовим єдиноборством, у волейболі важливе уміння ставити блок у сітки, у футболі - грати головою і т.д.

Необхідно відзначити той факт, що проведення пор по існуючим правилам потребує наявності доброї матеріальної бази, якісного інвентарю та обладнання. Невелика кількість годин, відведених для спортивних ігор на навчальних заняттях. також заважає їх проведенню зі студентами. Все це вказує на те, що на сучасному етапі розвитку вищої школи в Україні доцільно розвивати серед студентів футзал, по суті, спрощений варіант великого футболу, тобто гру на майданчику менших розмірів і з меншим числом гравців в командах. Футзал можна проводити на баскетбольних і гандбольних майданчиках. в спортивних залах, в хокейній коробці (влітку) та на футбольному полі (поперек поля з його половин), а також на будь-якій, місцевості, при необхідності по спрощеним правилам. Розміри майданчика можна вибирати виходячи з того, що є в наявності з матеріальної бази, а також з кількості тих хто займається.

Педагогічну оцінку малому футболу дає С.М. Андрєєв (1989), що один з перших оцінив заслуги цієї гри [11]. Футзал – гра дуже приваблива, захоплююча. Граючи в футзал, кожен значно частіше, ніж, скажімо, в футболі торкається м’яча і приймає участь в загальних ігрових діях (а це, погодьтесь, приємно). Та і голів в футзалі забивається набагато більше, і це теж цікаво. Футзал – спрощений варіант великого футболу - невибагливий. В цю гру можна грати на майданчиках малих розмірів і з меншою кількістю гравців в командах. Отже, для цього можна пристосувати будь-яку галявину. В футзал з успіхом можна грати в шкільних спортивних залах, в хокейних «коробках», на найпростіших майданчиках, в жилих кварталах. Словом, можна сміливо стверджувати, що футзал це універсальна гра, немов спеціально створена для загального захоплення. Нині футзал виріс з «коротких штанів» і одержав загальне визнання. Він став ще кращим і привабливішим. Вважається, що першими в Європі почали грати в сучасний футзал австрійці. В 1958 році один з селекціонерів збірної Австрії Йозеф Аргауер привіз ідею цієї гри зі Швеції з чемпіонату світу з футболу. На ідею Аргауера наштовхнули двосторонні тренувальні ігри бразильців в залі. Він захопився футзалом і запропонував організувати турнір. Гра-експеримент всім припала до душі. Поступово футзал завоював популярність і в інших країнах. Правда, в СІЛА і Канаді футзал називають «індор-соккер», тобто зальний футбол. Немало прихильників «кишенькового» футболу, в Німеччині. В Голандії «молодший брат» носить назву «цаал-футбол», в Бразилії – «футбол де салон». Проведення чемпіонатів світу показало, що футзал має повне право на існування як окремий вид спорту, а змагання з футзалу – захоплююче видовище. Це не така атлетична і жорстка гра, як сучасний-футбол. І все ж достатньо інтенсивна, захоплююча і видовищна, вимагає від гравців високої техніки, уміння добре орієнтуватися і взаємодіяти з партнерами в умовах постійного дефіциту часу і простору. З допомогою систематичних занять футзалом можна розвинути не тільки швидкість, спритність, силу і витривалість, а ще й такі риси характеру, як взаємодопомога, колективізм, відповідальність, відчуття поваги до суперників. Гра в футзал пред'являє до свої прихильників достатньо високі вимоги. Невеликі розміри ігрового майданчика заставляють всіх гравців активно діяти на будь-якій його ділянці. Нападаючі в ході гри часто виконують роль захисників, а гравцям оборони, яким доводиться періодично вклинюватися в захисні порядки суперників, треба вміти діяти як нападаючим. Одним словом, кожен гравець в футзалі в певній мірі повинен володіти і прийомами відбору м'яча, і ударом по воротах, і різноманітними «фінтами».

Вчений В.В. Кравцов [75] відзначає, що гра в футзал дуже емоційна, проходить весь час у швидкому темпі. Гра змушує щосекунди приймати участь у боротьбі за м'яч кожного гравця, перевіряє здатність всіх без винятку вміло взаємодіяти умовах тісної опіки захисників і невеликих розмірів ігрового майданчика. Кожен гравець в футзалі значно частіше торкається до м'яча, кожен футболіст повинен діяти з повною віддачею сил, встигаючи захищати свої ворота і атакувати ворота суперників. Крім того, при грі в футзал, м'яч практично весь час знаходиться в грі, гра, проходить без вимушених зупинок.

А.Ф. Поляков [81] констатує, що в останнє десятиріччя серед ігрових видів спорту футзал стрімко набирає оберти і стає все більш популярним. За великий проміжок часу команди України становилися призерами чемпіонату світу і Європи. В футзалі приваблює стрімкий біг, швидка зміна техніко-тактичних маневрів гравців на майданчику, а також непередбачуваність їх ідей. Все це змушує глядачів слідкувати за грою протягом всього матчу. Гра наскільки захоплює і гравців, і глядачів, що здається, вона пролітає без всяких зусиль в одну мить. Підбиваючи підсумки, слід зазначити, що футзал для студентської молоді є грою захоплюючою, цікавою і необхідною для зміцнення їх здоров'я та рекомендується для впровадження в навчально-педагогічний процес кафедр фізичного виховання і спорту ЗВО.

A.A. Смірнов [86] наголошує, що футзал в останні роки стрімко розвивається завдяки йото доступності, темпераменту, швидкому темпу, блискавичній зміні подій на майданчику. Футзал особливо добре прижився в студентському середовищі. В США і Канаді більшість гравців – це студенти університетів і коледжів, в Італії – їх майже половина. При університетах, інститутах, академіях, студентських містечках великих футбольних полів одиниці, а спортивних майданчиків достатня кількість. І хоча вони передбачені для інших спортивних ігор – баскетболу, волейболу, гандболу, частіше всього студенти ганяють м'яч на них саме ногами. В багатьох ЗВО створені команди майстрів, які успішно виступають в різних лігах, при чому в змаганнях – приймають участь не тільки чоловічі, а й жіночі команди. Футзал включений в програму по спортивним іграм для студентів факультетів фізичної культури. Перевага використання футзалу перед великим футболом заклечається в тому, що футзал потребує менше матеріальних витрат і в нього можна грати круглий рік, тоді як змагання з футболу проводяться в основному в літній час, коли у студентів канікули. При проведенні спортивних змагань ЗВО найпопулярнішим видом у студентів є футзал, так що за футзалом - велике майбутнє [81].

На жаль, ми повинні констатувати той факт, що науково обґрунтовані дослідження, присвячені теоретичному і методичному обґрунтуванню футзалу як самостійного виду спорту і можливостей його застосування в фізичному вихованні студентської молоді, дуже небагаточисельні.

У зв'язку з європейською орієнтацією та входженням України до Європейського освітнього і наукового простору системою вищої освіти України реалізується ідеї Болонського процесу [22]. Зміцнення державності України і інтеграція її в світове співтовариство неможливі без реформування національної Системи вищої освіти, яка повинна бути спрямована на розвиток особистості майбутнього спеціаліста, забезпечення його мобільності, працевлаштування та конкурентоспроможності в умовах ринкової економіки [26]. Згідно нормативних документів [25], до основних завдань предмету фізичне виховання в навчальних закладах відноситься розвиток у студентів основних фізичних якостей та рухових здібностей, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь, виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості. Одним з універсальних засобів вирішення цих завдань, з нашої точки зору, є використання футзалу в фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. Футзал належить до універсальних видів спорту, які сприяють різнобічному фізичному розвитку людини. Заняття, що проводяться зі студентами як на свіжому повітрі, так і в умовах спортивного залу, забезпечують оздоровчий вплив, що сприяє зміцненню нервової системи, розвитку рухового апарату, покращенню роботи серцево-судинної і дихальної системи, покращенню обміну речовин в організмі [6]. Футзал розширює діапазон функціональних можливостей організму. Він розвиває здібність долати певні напруження і труднощі. В процесі занять футзалом у студентів формується ряд важливий морально-вольових якостей: колективізм, цілеспрямованість, витримка, дисциплінованість, сміливість.

Низький рівень рухової активності (гіпокінезія) і фізичної підготовленості студентів, особливо дівчат, порушення норм харчування, як наслідок надлишкова маса тіла, викликають необхідність в цілеспрямованих заняттях фізичними вправами. Приймаючи участь в грі, студенти непомітно для себе переносять значне навантаження, виконання якого в інших умовах, за інших обставин було б пов’язане з проявом значних вольових зусиль. Особливо важливо, що великий об’єм рухів в футзалі обумовлений високим емоційним фоном, який є важливим фактором, що підтримує інтерес до занять з фізичного виховання. Футзал може широко використовуватись як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки студентів різних спеціальностей. Використання футзалу характеризує його як один з найбільш ефективних засобів фізичної підготовки студентів. Ось чому детальний аналіз використання засобів футзалу в якості базового виду спорту, характеристика його засобів і сполучень з іншими видами спорту, з врахуванням їх «енергоємності» і оздоровчої ефективності, суттєво могла сприяти оптимізації навчального процесу з фізичного виховання студентів закладу вищої освіти.

Аналіз літературних джерел в сфері фізичного виховання дозволив зробити наступні висновки:

Зростання рівня захворюваності студентської молоді, зниження їх робото здатності, виражене погіршення фізичного, психічного, розумового розвитку студентської молоді актуалізують проблему збереження здоров’я студентів ЗВО. Здоров’я молоді є одним із пріоритетних напрямів розвитку нашої держави, що відображено в нормативних документах, які визначають завдання що до збереження та зміцнення фізичного, психічного та духовного здоров’я. Фізичне виховання студентів необхідним чином має включати в навчальну програму блоки професійно-прикладної фізичної підготовки, орієнтовані до умов майбутньої трудової діяльності.

При достатньому розвитку рухових здібностей, студенти не тільки в подальшому можуть оволодіти новими руховими діями, але і значно розширити свій фізичний і духовний кругозір, а також розвиток рухових здібностей сприяє встановленню людських і ділових контактів.

Футзал, в поєднанні з різними вправами, використовуються як найважливіший засіб в процесі фізичного виховання та є визначальним фактором здорового способу життястудентської молоді.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Відповідно до мети були поставлені такі завдання:

1) Теоретично узагальнити та визначити особливості стану здоров'я, фізичної підготовленості, рухової активності студентів 1-4-х курсів закладу вищої освіти.

2) Вивчити спортивно-оздоровчі потреби студентів та можливість їх задоволення засобами футзалу в умовах закладу вищої освіти.

3) Удосконалити методику фізичної підготовки студентів закладу вищої освіти на заняттях з футзалу.

4) Дослідити вплив занять футзалом за розробленою методикою на фізичну підготовленість та рівень рухової активності студентів закладу вищої освіти.

2.2 Методи дослідження

Поставлені завдання вирішувались на основі вивчення науково-методичної літератури, узагальнення передового практичного досвіду з використанням наступних методів дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.
2. Анкетування.
3. Педагогічні спостереження.
4. Педагогічний експеримент.
5. Метод педагогічних контрольних випробувань (тести).
6. Медико-біологічні методики.
7. Метод визначення рухової активності.
8. Методи математичної статистики.
9. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.

Аналіз літератури дозволив ознайомитись із сучасними програмами рухової активності, вивчити спеціальну літературу, яка висвітлює питання використання традиційних і нетрадиційних засобів та методів фізичної культури з метою підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді.

1. Анкетування.

Анкетування в ході дослідження проводилось тричі. Перше з метою дослідження рівня здоров'я за методикою В.П. Войтенко (додаток А) та ступенем можливого ризику розвитку серцево-судинних захворювань за методикою С.О. Душаніна (додаток Б). Друге анкетування проводилось з метою вивчення спортивно-оздоровчих потреб студентів та рівня їх задоволення в їх вищого педагогічного навчального закладу. При розробці анкети застосовувались різноманітні типи запитань: закриті, напівзакриті, відкриті, опитування-меню. Вона включала 21 запитання (додаток В). Перше та друге анкетування студентів дозволило виявити самооцінку стану здоров'я студентів, ступень ризику серцево-судинних захворювань, спосіб життя, систематичність відвідування занять з фізичного виховання, мотивацію до систематичних занять фізичними вправами, реальні показники рухової активності, ставлення до організації навчального процесу та його оцінку.

Респондентами були студенти Дніпропетровського гуманітарного університету, що представляли факультет туризму та права (м. Дніпро, вул. Орловська 1-б).

Третє анкетування проводилось по завершенню педагогічного експерименту з метою виявлення ставлення студентів контрольної групи до занять ЗФП та експериментальною – до нової методики занять з фізичного виховання. Анкета складалася з 15 питань (додаток Б).

1. Педагогічні спостереження.

Педагогічні спостереження проводились впродовж всієї експериментальної роботи. Об'єктом спостережень було виконання студентами завдань традиційної програми у вищих закладах освіти міста Дніпро та розробленої нами методики, а також вивчення їх реакції на фізичні навантаження. Аналіз проводився за показниками (визначення ЧСС, АТ, ЖЄЛ) і за зовнішніми ознаками втоми студентів. Здійснювалися спостереження за активним відпочинком студентів, вивчалась рухова активність впродовж доби.

Дані педагогічних спостережень використовувались для обґрунтування отриманих результатів, аналізу динаміки функціонального стану і фізичної підготовленості студентів, а також для корекції режиму рухової активності й оздоровчого процесу.

1. Педагогічний експеримент.

Педагогічний експеримент проводився протягом 2022-2023 років і складався з двох частин: констатуючого і формуючого. У процесі констатуючого експерименту було визначено рівень фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, рухової активності та спортивно-оздоровчих потреб студентів, а також була розроблена методика оптимізації фізичної підготовленості студентів засобами футзалу. Формуючий експеримент був спрямований на визначення ефективності розробленої методики оптимізації фізичної підготовленості студентів закладу вищої освіти засобами футзалу. Експеримент полягав у наступному: у передбачених за розкладом навчальних форм занять студентів експериментальної групи замість загальноприйняті ЗФП займались тренуваннями з обраного виду спорту (футзалу), який був обраний в ході анкетування. Заняття проводилися за спеціально розробленою методикою. В ході експерименту вивчалась фізична підготовленість, фізичне здоров’я студентів, рівень рухової активності, фізична та розумова працездатність та вплив запропонованої методики на навчальний процес з фізичного виховання.

5. Метод педагогічних контрольних випробувань (тести).

Педагогічне тестування включало комплекс методик визначення фізичної підготовленості студентів. Вона оцінювалась за результатами семи контрольних вправ, результати яких свідчать про стан розвитку фізичних якостей: 1) біг 100 м – характеризує рівень прояву швидкість; 2) човниковий біг (4х9м) – характеризує рівень прояву спритності; 3) згинання і розгинання рук упорі лежачи – характеризує рівень прояву сили рук; 4) нахил тулуба вперед положення сидячи – характеризує рівень прояву гнучкості; 5) піднімання тулуба вхід за 1 хв – характеризує рівень прояву сили черевних м'язів та м'язів спини; 6) стрибок у довжину з місця – характеризує рівень прояву «вибухової сили». Для отримання об'єктивного уявлення про виконання вправ, що оцінюються в різних одиницях ми переводили отримані значення в бали згідно Державних нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України. Якісну оцінку фізичної підготовленості визначалися за сумою балів системи показників. При цьому оцінка витривалості, згідно Державних тестів, враховувалась із коефіцієнтом 2 (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Шкала оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості

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

1. Медико-біологічні методики

Методом анкетування проводилося дослідження на предмет рівня здоров’я за методикою В.П. Войтенко (додаток А) та ступенем можливого ризику розвитку серцево-судинних захворювань за методикою С.О. Душаніна (додаток Б).

Анкета з самооцінки здоров'я за В.П. Войтенко містить 27 питань. На перші 26 передбачені відповіді «так» або «ні», на останнє – «добрий», «задовільний», «поганий», «дуже поганий». На перші 26 запитань з негативними відповідями для респондента нараховується 0 балів, якщо відповіді позитивні – 1 бал. Підсумкова цифра дає кількісну самооцінку здоров'я. Відповідно, якщо на останнє питання анкети респондентами дана відповідь «поганий», або «дуже поганий", додається 1 бал. Самооцінка рівня здоров'я студентів визначалася за табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Оцінка рівня стану здоров'я

|  |  |
| --- | --- |
| Кількість балів | Стан здоров'я |
| 0-3 | Ідеальний |
| 4-7 | Добрий |
| 8- 13 | Посередній |
| 14- 20 | Задовільний |
| 21 – 27 | Незадовільний |

Анкета оцінки ступеня ризику розвитку серцево-судинних захворювань за С.О. Душаніним містить 10 питань, які оцінені в балах - від 0 до 8 балів, оцінка ризику серцево-судинних захворювань визначалася за табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Оцінка анкети ризику розвитку серцево-судинних захворювань

|  |  |
| --- | --- |
| Кількість балів | Ризик розвитку серцево-судинних захворювань |
| 13 | Відсутній |
| 14-23 | Мінімальний |
| 24-29 | Виражений |
| 30 – 37 | Явний |
| 38 | Ризик максимальний |

7. Метод визначення рухової активності.

Рухова активність студентів визначалась за методикою О.С. Куца [86]. В її основу був покладений тижневий хронометраж з наступним групуванням усіх видів рухів (додаток Г). Визначалась загальна і фізкультурно-оздоровча рухова активність за формулою:

ІРА(Т)= ((∑ПРА + ∑ФОРА)/Т(Т)) Ч100,%,

Де ІPA(T)- індекс рухової активності за тиждень;

∑ПPA - сума часу, витрачена на побутові рухи (хв);

∑ФОРА - сума часу, витрачена на заняття фізкультурно-оздоровчими вправами (хв);

Т (Т) – сума часу доби за тиждень (хв).

8. Методи математичної статистики.

Отримані результати проаналізовані за допомогою загальноприйнятих методів варіаційної статистики з розрахунком середніх величин окремих показників та стандартного відхилення.

Для статистичної перевірки гіпотез про достовірність відмінностей був використаний t – критерій Стюдента для зв'язаних і незв'язаних вибірок.

2.3 Організація дослідження

Базою дослідно-експериментальної праці був Дніпропетровський гуманітарний університет, що представляли факультет туризму та права. Дослідження проводилось зі студентами 1-4 курсів навчання. Вирішення завдань роботи проводилось в три взаємопов'язаних етапи.

Мета першого етапу (вересень – жовтень 2022 рр.) – обґрунтування проблеми і розробка інструментарію дослідження. На цьому етапі було проведено аналіз літературних джерел і нормативно-правових документів (теоретичний розділ роботи). Були визначені: мета, завдання, об'єкт, предмет і програма досліджень, відібрані анкети для визначення стану здоров'я та тести для визначення фізичної підготовленості студентів, методи дослідження функціонального стану організму студентів, рухової активності, розроблено анкети для вивчення спортивно-оздоровчих потреб студенті.

Другий етап досліджень (жовтень – листопад 2022 рр.) був присвячений проведенню констатуючого експерименту. Його мета – збір інформації про стан здоров’я, рівень фізичної підготовленості, рухової активності, фізичну культуру, інтереси і спосіб життя студентів, ставлення до фізичної культури і спорту. Використовувались такі методи: педагогічне тестування, анкетування та методи математичної статистики. Стан здоров’я студентів вивчався за результатами анкетування за методиками В. П. Войтенко і С.О. Душаніна. Всього було проаналізовано 464 анкети. Фізична підготовленість вивчалась у студентів основної медичної групи за комплексом державних тестів. Рухова активність визначалась за методикою О.С. Куца.

Рівень спортивно-оздоровчих потреб студентів та рівень їх задоволення під час навчання у вищому педагогічному навчальному закладі вивчали за результатами анкетування.

Третій етап (листопад 2022 – травень 2023 рр.) було присвячено розробці ефективної методики фізичної підготовки студентів засобами футзалу. На основі даних науково-методичної літератури, педагогічних спостережень, власного педагогічного досвіду роботи у ЗВО з врахуванням рівня здоров'я, фізичної підготовленості студентів було проведено попередній відбір та узагальнення вправ які в найбільшому об'ємі виконувались в режимі змішаного енергозабезпечення (зона високої потужності В.С. Фарфелю) із арсеналу футзалу та з інших видів спорту, які сприяють покращенню фізичної підготовленості студентів, підвищенню їх рухової активності та рівня фізичного стану. Розроблена методика фізичної підготовки студентів засобами футзалу передбачала втілення в навчальний процес з фізичного виховання найбільш енергетично «вигідних» засобів футзалу, розроблені комплекси вправ для концентрованого розвитку фізичних якостей з дозуванням навантаження та етапи навчання.

Четвертий етан (вересень 2022 – квітень 2023 рр.) передбачав експериментальну перевірку ефективності впливу занять футзалом на фізичний стан студентів. Всього було залучено 27 студентів, з яких 14 склали експериментальну групу і 13 − контрольну. В експериментальній групі було впроваджено розроблену методику фізичної підготовки студентів засобами футзалу. Заняття в контрольній групі проводились за традиційною методикою. Проведено анкетування студентів контрольної та експериментальної груп яке дало змогу виявити їх ставлення до запропонованої методики проведення занять з фізичного виховання. Ефективність фізичної підготовленості студентів засобами футзалу оцінювалась шляхом порівняння показників фізичної підготовленості, рівня рухової активності та ставлення до запропонованої методики проведення занять з фізичного виховання студентів контрольної і експериментальної груп. Здійснювалась подальша математично статистична обробка отриманих даних, літературне оформлення роботи, впровадження результатів дослідження та публікаціях фрагментів роботи у наукових виданнях.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Фізичне здоров’я студентів

По-перше, одним з вихідних базових визначень у нашій роботі є термін «здоров’я». Існує багато підходів щодо визначення поняття «здоров'я». Вони зумовлені відсутністю, чіткої класифікації його носіїв. Крім того, окремими авторами при визначені терміну «здоров'я» за основу беруться різні його аспекти. Розширеною є думка, що сформовали уніфіковане поняття «здоров'я» не можна шляхом механічного об'єднання різних понять.

Більшість авторів вважають, що найкраще визначення «здоров'я» подав професор Т. Сигериста, який ще у 1941 році сформулював його таким чином: здоровою можна назвати ту людину, в якої гармонійно відбувається фізичний і розумовий розвиток, ця людина добре адаптована до фізичного і соціального довкілляя. Вона вичерпно реалізує усі свої фізичні і розумові здібності, може – присовуватися до змін у природному довкіллі, якщо ці зміни не виходять за межі норми. Тому здоров'я не полягає у відсутності захворювань. На цьому пункті постає визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ): здоров’я – це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороби чи фізичних дефектів. Ми дотримуємось визначення, запропонованого ВООЗ. Але це визначення можна вважати – правильним лише з погляду методології, тому що воно має загальний характер.

«Здоров'я» - це такий стан організму людини, коли функції усіх його органів систем гармонійно функціонують у взаємодії з природним довкіллям і в організмі відсутні які-небудь хворобливі зміни». У термін «здоров'я» вкладаються не тільки якісні, але й кількісні ознаки, оскільки існує поняття про рівень здоров’я... До поняття «здоров'я» входить і соціальна повноцінність людини» А.Д. Апанасенко [19].

Вчені Н.М. Амосов, Я.А. Вендет вважають, що поняття «здоров'я» - це винятково якісне поняття меж норми або комплекс звичних показників. Водночас вони стверджують, що основним є поняття «кількість здоров'я», що складається з суми «резервних потужностей» основних функціональних систем. Однак усі ці характеристики є винятково якісними і не встановлюють оцінний рівень здоров'я конкретної людини. Таким чином неможливо провести порівняльний аналіз здоров’я студентів чи виявити рівень впливу окремих чинників: способу життя, сексуальності, природного довкілля, спадковості.

Стан здоров'я студентів, як було зазначено вище, поряд з іншими показниками визначався рівнем рухової активності за допомогою об'єктивних і суб’єктивних показників, а також статистичних даних лікарського контролю.

Самооцінка здоров'я й оцінка ступеня можливого розвитку серцево-судинних захворювань проводилася за допомогою анкетування (додатки А, Б), результати якого наведені в табл. 3.1.

Як свідчать дані табл. 3.1, самооцінка власного здоров’я студентів різних курсів неоднакова: свій стан здоров’я 25,5% першокурсників визначили як ідеальний; на другому таких виявилось 5,9%, на третьому і четвертому курсах таких не було. Більш реально оцінили своє здоров’я на старших курсах. Добрим свій стан здоров’я на другому курсі вважає 25,5% студентів, 33,3% - посереднім, задовільним – 25,5% і 9,8% студентів другого курсу вважають стан свого здоров'я незадовільним. На третьому курсі студентів, що оцінюють стан свого здоров'я як ідеальний, не виявлено.17,8% студентів оцінюють стан свого здоров'я як добрий, 37,7% − як посередній, 26,7% − як задовільний і 17,8% студентів оцінили стан свого здоров'я як незадовільний. На четвертому курсі оцінили своє здоров’я відповідно 0%, 12,8%, 20,5%, 35,9% і 30,8% студенток. Відсутній ризик розвитку захворювань серцево-судинної системи у 38,3% першокурсників, 9,8% студентів другого та 8,9% студентів третього курсу, 5,1% студентів четвертого курсу. У 8,9-20,5% першого-четвертого курсів він явний і максимальний.

Таблиця 3.1

Самооцінка стану здоров’я та оцінка ступеня можливого розвитку серцево-судинних захворювань студентів 1-4-х курсів

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Курс | n | Стан здоров’я (кількість випадків,%) |
|  |  | Ідеальнийризик відсутній | Добрийризикмінімальний | Посереднійризик виражений | Задовільнийризикявний | Незадовільнийризикмаксимальний |
| 1 | 47 | 25,5/38,3 | 40,4/34,0 | 15,0/17,0 | 19,1/10,7 | -/- |
| 2 | 51 | 5,9/9,8 | 25,5/51,0 | 33,3/19,6 | 25,5/9,8 | 9,8/9,8 |
| 3 | 45 | -/8,9 | 17,8/42,2 | 37,7/20,0 | 26,7/20,0 | 17,8/8,9 |
| 4 | 39 | -/5,1 | 12,8/30,8 | 20,5/30,8 | 35,9/20,5 | 33,8/12,8 |

Примітка. У чисельнику – кількісна самооцінка здоров’я за Войтенко В.П., у знаменнику – показники за методикою Душаніна С.О.

В анкеті В.П. Войтенко [40] всі питання нами були поділені на 4 групи залежно від симптомів, які дають можливість виявити ознаки захворювання. До першої групи були віднесені захворювання серцево-судинної системи: тахікардія, брадикардія, міокардит, ішемічна хвороба серця, гіпертонія, гіпотонія. Другу групу склали психічні хвороби: невроз астенічний та істеричний, невроз нав’язливих станів. До третьої групи увійшли захворювання центральної нервової системи (головного та спинного мозку): остеохондроз різних відділів хребта, мієліт (інфекційне ураження речовин спинного мозку), судинна дистонія, черепно-мозкові травми (струс головного мозку), менінгіт (запалення оболонок головного мозку). Остання, четверта група охоплює поширені захворювання системи травлення: гастрит, гепатит, дизентерію, коліт, грижу, холецистит, жовчнокам’яну хворобу та виразку шлунку.

Слід відзначити, що на молодших курсах отримано найбільшу кількість несприятливих відповідей на питання, які за симптомами належали до першої (захворювання серцево-судинної системи) і четвертої (гастрити і коліти) груп. На старших же курсах студенти скаржаться на захворювання серцево-судинної системи та неврози з другої групи захворювань.

Навчання у ЗВО часто призводить до напруження психічних функцій, емоційного перенавантаження, перевтоми і, загалом, до психічного знесилення організму в цілому, що є основною передумовою неврозу та інших захворювань.

При проведенні медичного огляду студентів-першокурсників у 60% виявлено відхилення у стані здоров’я. З них до спеціальної медичної групи належать 22%, до підготовчої – 18%, до основної – 60%. В окремих студенток зафіксовано по декілька захворювань.

3.2 Характеристика спортивно-оздоровчих потреб студентів та можливостей їх задоволення під час навчання

З метою вивчення спортивно-оздоровчих потреб студентів та рівня їх задоволення в умовах вищого педагогічного навчального закладу проводилось анкетування (додаток В). В ньому брали участь студенти другого, третього та четвертого року навчання в кількості 135 осіб. На заняттях з фізичного виховання всі вони входили в групу загальної фізичної підготовки. Опитування проводилось на початку навчального року і студенти першого курсу не залучались до дослідження, оскільки вони ще не були достатньо ознайомлені з навчальним процесом.

У процесі опитування виявлено тільки 8,7% студенти, котрі дотримуються здорового способу життя, а кількість тих, які мають шкідливі для здоров’я звички – в тричі більша. Не зовсім здоровим або скоріше не здоровим вважають свій спосіб життя 34,4% та 33,6% опитаних відповідно.

На підставі проведеного анкетування з’ясовано також найбільш суттєві причини, які заважають студентам назвати свій спосіб життя здоровим: куріння тютюну – 49%, незбалансоване харчування – 30,7%, відсутність повноцінного відпочинку – 28,2%, постійна перевтома – 27,3% та недостатня рухова активність – 18%.

Впродовж навчання від курсу до курсу зростає кількість студентів, котрі не збалансовано харчуються, постійно перевтомлюються та не повноцінно відпочивають. На третьому році навчання спостерігається збільшення на 9,8% кількості студентів, котрі курять тютюн, а на четвертому курсі вона зростає на 14,1%. Таким чином, як свідчать дані опитування, більшість студентів не дотримуються здорового способу життя і мають шкідливі звички.

У ході опитування з’ясовано тижневі обсяги рухової активності студентів впродовж навчання у вищому педагогічному навчальному закладі. Виявлено, що 49,3% студентів займаються додатково фізичними вправами від 2 до 4 годин, 25,3% - від 5 до 7 годин, 9,1% - від 8 до 10 годин і лише 5,5% студентів займаються більше 10 годин на тиждень. Як було зазначено у першому розділі, мінімальною нормою тижневої рухової активності, яка сприяє підтриманню належного рівня фізичної підготовленості та здоров’я фахівці називають 8-10 годин. Отже, лише одна з кожних десяти опитаних студентів дотримується оптимальних обсягів тижневої рухової активності, що негативно позначається як на поточному стані здоров’я опитаних студентів, так і є передумовою для зниження працездатності та зростання захворюваності у подальшому житті.

Відомо, що студентська молодь значну кількість часу присвячує навчанню. На питання: «Чи втомлюєтеся Ви під час навчання?» отримано наступні відповіді: 21,2% респондентів відчувають втому, 10,8% - ні. Незначно втомлюються 47,3%, майже не втомлюються 20,7% студентів. Таким чином, навчання призводить до втоми більшості студентів, що може свідчити як про низький рівень фізичної і функціональної підготовленості, так і про невдале поєднання розумової праці з фізичною.

В процесі анкетування встановлено види занять, яким студенти надають перевагу у вільний час. Результати відповідей були нами проранжовані та представлені у табл. 3.7.

Серед основних форм занять, яким студенти надають перевагу на дозвіллі є заняття за комп’ютером, перегляд телепередач, зустрічі з друзями, читання літератури та азартні ігри – ці види занять посіли перші місця у ранговому переліку.

Таблиця 3.7

Види занять на дозвіллі, які зазначили в анкетах студентів різних курсів

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Варіантивідповідей | Курси навчання | Загальна кількість відповідей |
| 2 | 3 | 4 |
| % | Ранг | % | Ранг | % | Ранг | % | Ранг |
| Займаюсь спортом | 10,1 | 6 | 8,5 | 6 | 6,3 | 7 | 8,3 | 6 |
| Читаю літературу | 15,2 | 5 | 23,2 | 4 | 26,3 | 3 | 21,5 | 4 |
| Дивлюсь телепередачі | 39,2 | 2 | 25,6 | 2 | 46,2 | 1 | 37,0 | 2 |
| Граю в азартні ігри | 26,6 | 4 | 20,7 | 5 | 15,0 | 5 | 20,8 | 5 |
| Займаюсь за комп’ютером | 50,6 | 1 | 41,5 | 1 | 37,5 | 2 | 43,2 | 1 |
| Ходжу в гості | 27,8 | 3 | 21,9 | 3 | 26,2 | 4 | 25,3 | 3 |
| Відвідую змагання | 5,0 | 7 | 8,5 | 6 | 7,5 | 6 | 7,0 | 7 |
| Інше | 4,3 | 8 | 8,5 | 6 | 6,2 | 8 | 6,3 | 8 |

Заняття спортом та відвідування змагань не користуються серед студентів популярністю. Лише 8,3% опитаних студентів займаються спортом та 7% відвідують спортивні змагання. Імовірно існуючі організаційні форми занять спортом не сприяють активному включенню студентів до спортивної діяльності. Звертає на себе увагу той факт, що значущість занять спортом від курсу до курсу знижується.

На четвертому курсі лише 6,3% опитаних свідчать про продовження занять спортом у вільний від навчання час. Це найнижчий рейтинг серед інших видів занять на дозвіллі. Кількість студентів, які відвідують змагання на третьому і на четвертому курсах дещо вища, ніж на другому. Імовірно ті, що припинили тренуватися, переключилися на відвідування змагань. У ранговому списку цей захід посідає шосту позицію. Вищенаведені результати знову ж таки підтверджують те, що фізична культура і спорт у житті студентів не набули належного значення, перевага надається інтелектуальним розвагам та пасивному відпочинку.

Вивченням мотивації студентів до занять з фізичного виховання, з’ясовано найважливіші фактори, що спонукають дівчів їх відвідувати. Варіанти відповідей були нами проранжовані та подаються у табл. 3.8.

Аналіз відповідей всіх опитаних студентів свідчить, що головним мотивом відвідування занять з фізичного виховання є потреба отримати залікову оцінку (62,4%). Це означає, що майже дві третини студентів відвідують заняття з фізичного виховання лише задля виконання навчальних нормативів, а не для гармонійного розвитку чи зміцнення здоров’я. Слід відзначити, що велика кількість студентів (42,7%) відвідують заняття з фізичного виховання з надією покращити статуру. Інші мотиви мають для студентів значно меншу вагу: активізація розумової діяльності, покращення настрою, підвищення працездатності, зміцнення та збереження здоров’я (від 25,3% до 20,3% опитаних).

Аналіз мотивів у залежності від року навчання свідчить, що на всіх курсах навчання найважливішими потребами, що спонукають студентів відвідувати заняття з фізичного виховання є отримання залікової оцінки та формування гарної статури. При цьому спостерігається цікава тенденція – потреба отримання залікової оцінки хоч і посідає на всіх курсах перше місце за рейтингом, але її вага від курсу до курсу суттєво знижується (2 курс – 74,6%, 3 курс – 60,0%, 4 курс – 52,5% опитаних). Натомість, незважаючи на постійну другу рангову позицію, кількість бажаючих «сформувати гарну статуру» від курсу до курсу суттєво зростає (2 курс – 34,4%, 3 курс – 41,5%, 4 курс – 51,2% опитаних).

Таблиця 3.8

Мотиви відвідування студентами різних курсів занять з фізичного виховання

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ВаріантиВідповідей | Курси навчання | Загальна кількість відповідей |
| 2 | 3 | 4 |
| % | Ранг | % | Ранг | % | Ранг | % | Ранг |
| Зміцнення та збереження здоров’я | 17,7 | 5 | 19,5 | 5 | 23,7 | 6 | 20,3 | 6 |
| Зняття втоми | 11,4 | 7 | 13,4 | 6 | 15 | 8 | 13,3 | 8 |
| Активізація розумової діяльності | 22,8 | 4 | 25,6 | 4 | 27,5 | 3 | 25,3 | 3 |
| Підвищення працездатності | 15,2 | 6 | 25,6 | 4 | 25 | 4 | 21,9 | 5 |
| Виховання вольових якостей | 22,8 | 4 | 13,4 | 6 | 16,2 | 7 | 17,6 | 7 |
| Формування гарної статури | 35,4 | 2 | 41,5 | 2 | 51,2 | 2 | 42,7 | 2 |
| Покращення настрою | 29,1 | 3 | 20,7 | 3 | 23,8 | 5 | 24,5 | 4 |
| Отримання залікової оцінки | 74,6 | 1 | 60 | 1 | 52,5 | 1 | 62,4 | 1 |
| Інше | 7,6 | 8 | 4,8 | 7 | 6,2 | 9 | 6,2 | 9 |

Високе місце в структурі потреб відвідування занять з фізичного виховання у студентів другого і третього курсів навчання має "покращення настрою" (третя рангова позиція і 29,1% та 20,7% опитаних). З переходом на четвертий курс ця потреба відходить на задній план (5 рангова позиція), а на третю позицію вийшла потреба активізації розумової діяльності. Зростає також вагомість такої потреби у відвідуванні занять з фізичного виховання, як підвищення працездатності (2 курс – 15,2%, а третій і четвертий – відповідно 25,6 та 25,0% опитаних).

Більше половини (59,4%) опитаних студентів зовсім не цікавляться спортивною тематикою у засобах масової інформації, інколи цікавляться – 38,6%. Лише 20,8% студентів позитивно відповіли на це запитання.

Слід зазначити, що на четвертому році навчання, у порівнянні із третім, удвічі більше студентів цікавляться спортивною інформацією у ЗМІ, а тих які не цікавляться стає на 13,6% менше.

В ході дослідження ми намагалися виявити позанавчальні обсяги рухової активності респондентів. Результати опитування виявили 34,4% студентів, які дуже рідко займаються фізичними вправами. Не займаються додатково фізичними вправами 29,8% дівчат, рідко – 17,4% і тільки 13,7% постійно займаються додатково фізичними вправами (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Відповіді студентів про рухову активність у позанавчальний час (%)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Частота занять | Курси навчання | Загальна кількість відповідей |
| 2 | 3 | 4 |
| Постійно | 10,1 | 13,4 | 17,5 | 13,7 |
| Рідко | 12,7 | 17 | 22,5 | 17,4 |
| Дуже рідко | 39,2 | 33 | 31,1 | 34,4 |
| Ніколи | 34,1 | 29,2 | 26,2 | 29,8 |
| Інше | 3,9 | 7,4 | 2,7 | 4,7 |

Разом з тим, на кожному курсі навчання спостерігається збільшення кількості студентів, які постійно займаються фізичними вправами, окрім обов’язкових занять за розкладом. До четвертого курсу їх число зростає на 7,4%. Студентів третього та четвертого років навчання, які ніколи додатково не займаються фізичними вправами стало менше, частина перейшла до групи тих, які рідко займаються фізичними вправами, окрім обов’язкових занять за розкладом. Отже, вищенаведені результати дослідження свідчать про позитивні зміни поглядів незначної кількості студентів старших курсів на фізичну культуру і спорт і розуміння користі рухової активності.

Подальший аналіз відповідей студентів свідчить про те, що значна їх кількість (42,3%) ніколи не залучалася до участі у спортивно-оздоровчих заходах, що проводяться навчальним закладом, 23,2% - робили це дуже рідко, 15% - рідко. Лише 14,5% опитаних засвідчили постійну участь у вище зазначених заходах.

На четвертому році навчання спостерігається зменшення на 9,5% кількості студентів, які постійно беруть участь у цих заходах, а кількість тих які ніколи не брали участі на 21,7% - збільшується. Отже, існує необхідність більш активного залучення до участі в спортивно-оздоровчих заходах студентів старших курсів.

Аналізуючи результати обробки всіх анкет з’ясовано, що 51,6% студентів ставляться до обов’язкових занять фізичним вихованням байдуже і лише 29,8% - позитивно. 18,6% опитаних висловили негативне ставлення до цих занять. Кількість відповідей про нейтральне ставленням респондентів до навчальної форми занять на третьому курсі, порівняно з другим, на 3,7% зменшується, а на четвертому курсі – на 8,2% збільшується. Кількість студентів, які позитивно ставляться до цих занять на кожному курсі поступово зростає. Збільшується кількість студентів, які ставляться до обов’язкових занять негативно, так на четвертому курсі вона зростає на 2,1%.

У ході опитування студенти оцінювали традиційний зміст занять фізичним вихованням у вищому педагогічному навчальному закладі. Найбільша кількість (35,7%) дівчат назвали традиційний зміст занять незадовільним, 31,1% - добрим, 23,7% - задовільним. Зовсім незначну кількість студентів (9,5%) зміст занять задовольняє і вони оцінили його на відмінно.

Виявлено, що з кожним роком навчання студентська оцінка традиційного змісту занять з фізичного виховання у ЗВО погіршується. Якщо на другому курсі такі заняття не задовольняють тільки 22,9% студентів, то до четвертого курсу їх кількість зростає удвічі і становить 43,7%. Одночасно зменшується кількість студентів які оцінюють заняття на відмінно. На четвертому році навчання спостерігається зменшення їх кількості на 4,1%. Отже, традиційний зміст занять більшість студентів не задовольняє, що свідчить про необхідність здійснення пошуку нового змісту проведення занять з фізичного виховання у ЗВО.

Для вирішення цього завдання респонденти у відповідях на питання анкети запропонували заходи, які сприятимуть змінам традиційного змісту занять. Їх відповіді були проранжовані і подані у табл. 3.10.

Перше, що на думку респондентів треба запровадити – це замінити зміст занять з фізичного виховання (46,% від всіх опитаних). При цьому на другому курсі традиційний зміст занять з фізичного виховання не задовольняє 51,8% респондентів, на третьому – 45,7% а на четвертому – 38,7%. На другому місці за вагомістю є пропозиція запровадити заняття за вибором. При цьому привертає увагу той факт, що задоволених традиційним змістом занять з фізичного виховання від курсу до курсу стає все менше, а бажаючих займатися за вибором все більше (від 21,9% на другому курсі, до 31,2% на четвертому). Умовами занять з фізичного виховання значна кількість студентів незадоволена і вимагає їх покращення (третя рангова позиція). Четверте місце у ранговому списку посідають пропозиції розширення теоретичного розділу та заміни навчальної форми на факультативну. Набагато менше відповідей стосується збільшення кількості занять та проведення їх у більш цікавій формі.

На різних курсах навчання запропоновані студентами заходи щодо покращення змісту занять мають різну рангову структуру. Лише пропозиція щодо зміни змісту занять та надання можливості займатися фізичними вправами за вибором посідають чільні місця на всіх курсах. Такої думки дотримуються більше двох третин опитаних на кожному курсі.

Таблиця 3.10

Відповіді студентів про заходи щодо покращення навчального процесу з фізичного виховання у вищому педагогічному навчальному закладі ( %)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зміст заходів | Курси навчання | Загальна кількість відповідей |
| 2 курс | 3 курс | 4 курс |
| % | Ранг | % | Ранг | % | Ранг | % | Ранг |
| Покращити умови проведення занять | 21,5 | 2 | 14,6 | 6 | 20,0 | 3 | 18,7 | 3 |
| Збільшити кількість занять | 12,2 | 7 | 16,3 | 4 | 13,1 | 5 | 13,8 | 5 |
| Розширити теоретичний розділ | 15,1 | 4 | 19,0 | 3 | 9,0 | 7 | 14,3 | 4 |
| Замінити навчальну форму на факультативну | 12,7 | 6 | 15,9 | 5 | 14,3 | 4 | 14,3 | 4 |
| Замінити зміст занять | 51,8 | 1 | 47,5 | 1 | 38,7 | 1 | 46,0 | 1 |
| Запровадити заняття за вибором | 21,9 | 3 | 27,3 | 2 | 31,2 | 2 | 26,8 | 2 |
| Проводити заняття більш цікаво | 14,0 | 5 | 11,0 | 7 | 12,5 | 6 | 12,5 | 6 |
| Інше | 3,8 | 8 | 8,5 | 8 | 5,0 | 8 | 5,8 | 7 |

Досить багато студентів вважають доцільним обов’язкові заняття з фізичного виховання будувати на матеріалі одного виду спорту. Кількість таких відповідей становить 43,8%. Майже п’ята частина (18,2%) студентів хотіли б займатися різними видами спорту, 16% - вважають доцільними заняття ЗФП, 10,5% студентів не визначилися щодо доцільного змісту занять з фізичного виховання. Найменша кількість (7,5%) опитаних вважають доцільними заняття лише ППФП (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Відповіді студентів на питання анкети про доцільний зміст занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти (%)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Різновиди занять | Курси навчання | Загальна кількість відповідей |
| 2 | 3 | 4 |
| Різними видами спорту | 15,2 | 18,2 | 21,2 | 18,2 |
| Одним видом спорту | 40,0 | 45,1 | 46,3 | 43,8 |
| ЗФП | 18,9 | 15,8 | 13,2 | 16,0 |
| ППФП | 8,8 | 4,9 | 8,7 | 7,5 |
| Важко відповісти | 11,4 | 12,2 | 8,0 | 10,5 |
| Інше | 5,7 | 3,8 | 2,6 | 4,0 |

Аналіз відповідей студентів щодо доцільного змісту занять з фізичного виховання дозволив виявити цікаву закономірність – кількість тих, які хотіли б на обов’язкових заняттях з фізичного виховання займатися одним або кількома видами спорту від курсу до курсу зростає, а тих, які надають перевагу традиційному змісту занять – зменшується.

Одне із питань анкети пропонувало обрати найбільш привабливий для кожного студента вид спорту, яким би вони хотіли займатись на заняттях з фізичного виховання (табл. 3.11).

Найбільша кількість студентів 2-го курсу бажає займатись футзалом (22%), атлетизмом (17.2), волейболом (17,2%) та.

У студентів 3-го курсу на першому місці серед видів спорту, яким вони хотіли б займатись на заняттях з фізичного виховання, були: футзал – 24%, на другому місці – атлетизм – 17,2%, на третьому – волейбол – 16,5%.

На 4-му курсі вподобання виду спорту виявились наступними: футзал – 20,6%, атлетизм – 18,4%, волейбол – 17,2%.

Аналізуючи відповіді загальної кількості респондентом на це запитання, виявили, що 21,4% студентів на заняттях з фізичного виховання бажають займатись футзалом, 17,2% -атлетизмом, 16,8% - волейболом, 9,6% - туризмом, 7,4% - плаванням, 6% - баскетболом.

Таблиця 3.11

Відповіді студентів на питання про найбільш бажаний для них вид спорту на заняттях з фізичного виховання у навчальному закладі ( у %)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Види спорту | Курси | Загальна кількість відповідей |
| 2 | 3 | 4 |
| Футзал | 22,0 | 24,0 | 20,6 | 21,4 |
| Легка атлетика | 1,2 | 2 | 2,.5 | 1,8 |
| Плавання | 1,2 | 1,2 | 2,4 | 1,6 |
| Лижний спорт | 8,8 | 6,0 | 6,8 | 7,4 |
| Баскетбол | 1,8 | 1,2 | 1,2 | 1,6 |
| Волейбол | 5,0 | 5,0 | 6,6 | 6,0 |
| Атлетизм | 17,2 | 16,5 | 17,2 | 16,8 |
| Гандбол | 16,5 | 17,2 | 18,4 | 17,2 |
| Туризм | 3,6 | 5,0 | 5,0 | 4,2 |
| Спортивне  | 7,5 | 9,6 | 10,8 | 9,6 |
| Орієнтування | 3,6 | 4,1 | 2,4 | 3,2 |
| Теніс | 2,4 | 3,2 | 3,2 | 3,2 |
| Кульова стрільба | 3,0 | 2,4 | 3,2 | 2,4 |
| Стрільба з лука | 2,4 | 2,4 | 1,2 | 2,0 |
| Інші види | 5,0 | 3,6 | 3,2 | 3,8 |

Інші відповіді в кількісному відношенні не набирають і 5% кожна.

Отже, результати проведеного опитування за участю студентів другого-четвертого курсів виявили їх незадоволеність традиційним змістом занять. Більшість респондентів пропонує замінити його і запровадити заняття за вибором. Це, на їх думку, здатне покращити систематичність відвідування занять фізичним вихованням і сприяти підвищенню рівня фізичної підготовленості та здоров’я.

Виявлені фізкультурно-спортивні пріоритети студентів повинні братися до уваги при розробленні програми з фізичного виховання у вищому педагогічному навчальному закладі.

Наше соціологічне дослідження виявило значну кількість студентів, які бажають займатися улюбленим видом спорту, але не всім студентам вигідний час занять та доступна комерційна основа. Тому запровадження занять улюбленим видом спорту у навчальний час, на нашу думку, підвищить інтерес до обов’язкових занять з фізичного виховання, частоту їх відвідування та сприятиме покращенню рівня фізичної підготовленості студентів.

3.3 Оцінка ефективності впливу занять футзалом на рівень фізичного стану студентів

З метою визначення впливу занять футзалом на фізичне здоров’я студентів, нами проведено дослідження, в якому приймали участь студенти першого курсу Дніпропетровського гуманітарного університету

Одержані результати проведеного педагогічного експерименту виявили різний приріст показників у учнів досліджуваних груп. Доведено, що заняття футзалом дозволило значно підвищити рівень розвитку фізичних якостей юнаків спериментальної групи (табл. 3.12).

Так, після завершення педагогічного експерименту при виконанні нахилу тулуба вперед із положення сидячи результат в студентів експериментальної групи порівняно з контрольною був достовірно кращим на 34% (9,9±0,8 см – у контрольній і 15,0±0,8 см – в експериментальній групах), аналогічні показники зафіксовані при підтягуванні на гімнастичній перекладині – на 27% (11,5±0,9 і 15,8±0,8 к-сть повторень), у підніманні тулуба в сід за 1 хв. – 12% (43,1±1,3 і 49,1±1,2 к-сть повторень).

Покращення результатів спостерігається за показниками швидкісних і швидкісно-силових здібностей у юнаків експериментальної та контрольної груп з бігу на 100 м і зі стрибка в довжину з місця. Прикінцеві дані експериментальної групи кращі за контрольну відповідно на 8,2% (14,6±0,41 с і 13,4±0,17 с) і на 4,9% (232±1,7 см і 244±0,9 см).

Таблиця 3.12

Показники розвитку фізичних якостей студентів контрольної та експериментальної груп протягом формувального експерименту (± S)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   Тести |  Статистичні дані | Різниця показників між КГ і ЕГ |
| контрольнагрупа, n=21 | експериментальна група, n=20 |
| початок  | завершення | початок  | завершення | од-цях |  % |
| Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см | 9,3±1,23 | 9,9±0,8 | 9,45±1,46 | 15,0±0,8\* | 5,1 | 34 |
| t-1,75 | t-14,60 |
| Біг 100 м, с | 14,8±0,67 | 14,6±0,41 | 14,8±0,68 | 13,4±0,17\* | - 1,2  | - 8,2 |
| t-0,88 | t-8,97 |
| Підтягування на гімнаст. перекладині, к-сть разів | 11,04±1,32 | 11,5±0,9 | 11,1±1,74 | 15,8±0,8\* | 4,3  | 27 |
| t-1,48 | t-10,27 |
| Піднімання тулуба в сід за 1 хв, к-сть  | 42,57±2,24 | 43,1±1,3 | 42,65±1,95 | 49,1±1,2\* | 6  | 12 |
| t-1,08 | t-12,30 |
| Стрибок в довжину з місця, см | 229±5,56 | 232±1,7 | 229±5,15 | 244±0,9\* | 12  | 4,9 |
| t-1,98 | t-12,97 |
| Човниковий біг 4х9м, с | 10,11±0,36 | 9,7±0,12\* | 10,27±0,36 | 8,9±0,13\* | + 0,8  | 8,2 |
| t-4,76 | t-15,67 |

 Примітка: \* – достовірні відмінності

Найбільша різниця в показниках відзначена в човниковому бігу 4х9 м, за яким кращий результат показали студенти експериментальної групи – на 8,2% (8,9±0,13 с і 9,7±0,12с). Це можна пояснити тим, що вони займалися футзалом і, цілком логічно, суттєво більший обсяг бігової підготовки вплинув на результат.

Відбулися також позитивні зміни показників фізичного розвитку та функціонального стану студентів обох груп (табл. 3.13).

Таблиця 3.13

Показники функціонального стану студентів контрольної та експериментальної груп на початку та наприкінці експерименту (± S)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники | Контрольнагрупа (КГ n=21) | Експериментальна група (ЕГ n=20) | Різниця показників між КГ і ЕГ, %  |
| початок | завершення | початок | завершення |
| Довжина тіла, cм | 175,80±4,61 | 175,80±4,61 | 174,50±4,59 | 174,50±4,59 | 0,74 |
| Маса тіла, кг | 64,9±2,08 | 67,04±1,98 | 65,9±2,16 | 64,41±2,36 | 3,9 |
| Окружність грудної клітини (вдих), см | 89,6±1,32 | 89,76±1,33 | 89,2±1,36 | 92,25±1,11 | 2,8 |
| Обхват плеча, см | 30,8±1,6 | 31,95±1,53 | 30,2±1,3 | 37,45±1,66\* | 17,2 |
| Обхват стегна, см  | 50,9±1,0 | 52,19±1,63 | 51,1±1,2 | 56,85±1,26 | 8,9 |
| Окружність зап'ястя руки, см | 16,3±1,0 | 16,66±1,01 | 16,2±0,9 | 16,85±0,98 | 1,1 |
| Динамометрія лівої кисті, кг | 43,0±2,39 | 43,23±2,30 | 43,3±2,63 | 49,80±1,28\* | 15,2 |
| Динамометрія правої кисті, кг | 45,23±3,34 | 45,66±1,98 | 45,85±2,75 | 53,55±0,54\* | 17,3 |

 Примітка: \* – достовірні відмінності

Якщо під час педагогічного експерименту в фізичному розвитку було зафіксовано незначні зміни в обох групах, за винятком результатів у динамометрії лівої та правої кистей (у експериментальні групі, порівняно з контрольною, достовірно вищі дані відповідно на 15,2% і 17,3%), то показники функціонального стану студентів експериментальної групи були вірогідно кращі, ніж у контрольній (табл. 3.14).

Таблиця 3.14

Показники функціональної підготовленості студентів контрольної та експериментальної груп на початку та наприкінці експерименту (± S)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники | Контрольнагрупа (КГ n=21) | Експериментальна група (ЕГ n=20) | Різниця показників між КГ і ЕГ, %  |
| початок | завершення | початок | завершення |
| Проба Генча, с | 27,8±1,8 | 28,66±1,11 | 26,8±2,8 | 38,25±1,29\* | 33,5 |
| Проба Штанге, с | 40,2±1,3 | 43,14±1,42 | 40,3±1,2 | 51,00±1,07\* | 18,2 |
| Систолічний артеріальний тиск, мм.рт,ст. | 125,57±6,18 | 125,04±1,53 | 124,5±5,34 | 122,40±1,95 | 2,11 |
| Діастолічний артеріальний тиск, мм.рт.ст. | 82,76±7,09 | 85,04±3,70 | 82,6±6,43 | 83,05±2,60 | 2,3 |
| ЧСС сп. уд/хв. | 74,23±6,76 | 68,04±2,43 | 73,4±6,58 | 62,90±1,55 | 7,6 |
| Індекс Руф’є, у.о. | 13,7±0,56 | 11,04±1,07 | 13,6±0,68 | 4,15±0,67\* | 62,4 |
| Проба Штанге, с | 40,2±1,3 | 43,14±1,42 | 40,3±1,2 | 51,00±1,07\* | 18,2 |
| Систолічний артеріальний тиск, мм.рт,ст. | 125,57±6,18 | 125,04±1,53 | 124,5±5,34 | 122,40±1,95 | 2,11 |

 Примітка: \* – достовірні відмінності

Достовірно вищими, порівняно з контрольною групою, наприкінці експерименту спостерігаються показники ЖЄЛ – на 13,2% (3247,61±60,2 мл і 3675,00±85,1 мл), пробам Штанге – на 18,2% (43,14±1,42с і 51,00±1,07с) та Генча – на 33,56% (28,66±1,11с і 38,25±1,29с), значеннями Індексу Руф’є – на 62,4% (11,04±1,07у.о. і 4,15±0,67у.о.), що свідчить про ефективний вплив експериментальної програми на фізичний розвиток і функціональну підготовленість студентів.

Підтвердженням позитивного впливу занять футзалом є аналіз таких важливих аспектів життєдіяльності студентів, як травматизм, відвідуваність занять та успішність під час навчання. Він засвідчив, що студенти експериментальної групи отримали на 66,7% менше травм під час занять фізичною культурою, порівняно з контрольною; на 38,4% менше пропустили занять і у них вищий середній бал із предметів загальноосвітніх дисциплін на 2,85 %, та із спеціальних дисциплін – 6,53 %.

Зауважимо, що заняття футзалом дозволили студентам експериментальної групи не тільки значно підвищити рівень фізичної підготовленості, а й удосконалити свою спортивну майстерність. Під час навчання у закладі вищої освіти всі студенти брали участь у змаганнях на першість університету з футзалу. Можна припустити, що заняття футзалом, який передбачає дотримання регулярних тренувань, режиму сну та харчування, відсутність шкідливих звичок, позитивно вплинули на фізичне здоров'я юнаків експериментальної групи.

Так, наприкінці експерименту кількість студентів експериментальної групи, які дотримувалися здорового способу життя, на третину більша, ніж у контрольній. Наголосимо і на тому, що одним із головних завдань роботи було формування спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами, зокрема, футзалом, і під час навчання, і в подальшому житті.

Реалізація експериментальної програми, в якій передбачалося проведення занять зі спортивною спрямованістю і удосконаленням «відстаючих» фізичних якостей в експериментальній групі значно збільшила обсяг як загальної, так і фізкультурно-оздоровчої рухової активності.

За даними таблиці 3.15, обсяг загальної рухової активності студентів експериментальної групи за період 2022-2023 навчального року збільшився на 35,2%, а фізкультурно-оздоровчої рухової активності на 39.7%, тоді як в контрольній групі змін практично не відбулося.

Таблиця 3.15

Динаміка рухової активності студентів експериментальних груп за 2022 – 2023 навчальний рік

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники рухової активності | Група | n | Етапи експерименту | Мх ± Smx |
| Загальна рухова активність ( у % ) | експериментальна | 14 | початок | 18,2 0,36 |
|  | кінець | 24,6 0,42 |
| контрольна | 13 | початок | 18,5 0,38 |
|  | кінець | 18,7 0,52 |
| Фізкультурно – оздоровча рухова активність (у %) | експериментальна | 14 | початок | 14,6 0,23 |
|  | кінець | 20,4 0,32 |
| контрольна | 13 | початок | 14,8 0,34 |
|  | кінець | 15,0 0,29 |

Контрольні вимірювання і оцінка рухової активності на основі регіональних оцінювальних таблиць на кінцевому етапі педагогічного експерименту свідчать про те, що більшість студентів експериментальної групи мають високий рівень рухової активності.

Значне збільшення загальної і фізкультурно-оздоровчої рухової активності створило суттєву основу для успішного вирішення завдань з підвищення фізичної підготовленості студентів ЗВО.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання збільшення рухової активності студентів закладів вищої освіти засобами фізичного виховання вивчені недостатньо. Численні дослідження науковців виявили низький рівень фізичної підготовленості студентів, стану фізичного здоров'я, рухової активності та інтересу до занять з фізичного виховання. Відсутність сформованої потреби студентів в систематичних заняттях фізичними вправами та байдуже ставлення до навчального процесу вимагають пошуку більш досконалих засобів і методів фізичного виховання у закладі вищої освіти. У навчальному процесі доцільно відмовитись від програмного змісту фізичного виховання і звернутись до особистості студента, його інтересів і потреб у сфері фізичного виховання.

2. Аналізуючи спортивні ігри як засіб підвищення рухової активності в процесі фізичного виховання студентської молоді, дійшли до висновку, що дієвим засобом комплексного розвитку рухової активності є спортивна гра футзал, який надає можливість удосконалювати такі якості як спритність, швидкість, сила, координація та ін. При оптимальному використанні гра стає дієвим методом фізичного виховання. Застосування футзалу передбачає не тільки використання якихось конкретних засобів, але і здійснення шляхом включення методичних особливостей гри в будь-які фізичні вправи. Дослідження показало, що цілеспрямоване використання футзалу, у фізичному вихованні студентів дозволяє підвищити інтерес студентів до занять, поліпшити їх ставлення до фізичної культурі, підвищити фізичну підготовленість і поліпшити показники фізичних якостей. Про ефективність застосовуваних у заняттях футзалу свідчить позитивна динаміка показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, психофізіологічного стану студентів

3. Вивчено спортивно-оздоровчі потреби студентів ЗВО, що дозволяє стверджувати: провідним мотивом до занять фізичними вправами є бажання отримати залікову оцінку (56,3%); з метою зміцнення здоров’я відвідує заняття з фізичного виховання 21,2 % студентів, 35,9% опитаних дає негативну оцінку традиційному змістові навчальних форм занять фізичним вихованням і пропонує надати можливість займатися видами спорту за власним вибором (42,5%). Це, на їх думку, сприятиме зростанню інтересу до навчальних занять, підвищенню рівня рухової активності, фізичної підготовленості. Серед найбільш бажаних видів спорту на заняттях з фізичного виховання студенти називають футзал (22,2%), атлетизм (17,2), волейбол (16,8%).

4. Удосконалено методику фізичної підготовки студентів засобами футзалу, що впроваджена в Дніпропетровському гуманітарному університеті: передбачена можливість займатись обраним, пріоритетним видом спорту (футзалом), система етапів, засобів і методів навчання, самостійна роботу студентів та запровадження регулярного контролю рухової активності та фізичної підготовленості студентів в кінці кожного змістового модулю навчальної програми. Розроблено співвідношення засобів фізичного виховання, що використовуються на заняттях з футзалу та комплекси вправ для розвитку фізичних якостей, а також комплекси для додаткових (самостійних) занять студентів фізичними вправами.

5. Удосконалена методика фізичної підготовки студентів засобами футзалу сприяла збільшенню обсягу загальної рухової активності у студентів експериментальної групи за період 2022-2023 навчального року з на 35,2%, а фізкультурно-оздоровчої рухової активності на 39,7%, тоді як в контрольній групі змін практично не відбулося.

Застосування методики фізичної підготовки студентів засобами футзалу довело її ефективність. У студентів підвищились показники фізичної підготовленості, рухової активності, зросла мотивація до занять фізичним вихованням, що позитивно вплинуло на спосіб життя.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Алексійчук Ю.М., Давиденко І.М., Макаренко М.В. та ін. Розвиток індивідуальних психофізіологічних властивостей у людей старшого шкільного віку. Адаптація учнівської молоді до навчальних занять та фізичних навантажень: Тези доп. наук. конф. Черкаси, 1993. С.4.
2. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце. Київ : Здоров’я, 1989. 209 с.
3. Анікєєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді. Київ, 2014. 25 с.
4. Антікова В.А. Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Матер. ІІ всеукр. наук.-практ. конф. «Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні». Київ, Луцьк: Вежа. 1996. С. 209-213.
5. Антонец В.Ф. Потребность в физическом совершенствовании как психолого-педагогическое понятие. Зб. наук.-метод. робіт. Хмельницький, 1997. №4. Ч.2. С. 104-107.
6. Базильчук В.Б., Жданова О.М. Проблема здоров′я і формування мотивації у студентів до навчальних занять. Вісник Технологічного університету Поділля: Наук. журнал. 2002. №5. Ч.3. С. 59-60.
7. Базильчук В.Б., Жданова О.М. Проблема удосконалення організаційних форм фізкультурної діяльності студентів. Фізична культура, спорт та здоров’я: Матеріали ІV Міжнар. наук. конф. студ. та аспірантів. Харків, 2002. С. 20-21.
8. Балашов Д. І., Бермудес Д. В. Теоретичні підходи до трактування поняття «рухова активність» у сучасній науковій літературі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2018. Вип. 155. С. 150–153.
9. Бекас О.О. Рівень фізичного стану молоді 12–24 років і його залежність від фізичної активності. Фізіологічний журнал НАН України. 2002. №2. С. 170.
10. Благій О.Л. Програмування самостійних фізкультурно-оздоровчих занять для осіб зрілого віку: Автореф. дисс. канд. пед. наук з ФК і С.: 24.00.02. Київ: КДУФВіС 1997. 24 с.
11. Бондарев Д. В. Модельные характеристики специальной физической подготовленности студентов, занимающихся футболом. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монограф. за ред. С. Єрмакова. 2006. № 1. С. 125-129.
12. Бондарев Д. Оценка интенсивности специфических упражнений футбола при выполнении их студентами. Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин, нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2008. Т. 2. C. 20-23.
13. Васильчук А. Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл профілю: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих.: спец. 24.00.02. Львів, 2007. 19 с.
14. Вовк В.М. Пути совершенствования физического воспитания студентов. Луганск: ЛНУ, 2000. 176 с.
15. Войтенко В.П. Здоровье здоровых: Введение в санологию. Київ: Здоров'я, 1991. 245 с.
16. Галайтатий Г.Д. Фізіологічна характеристика фізичної і розумової працездатності студентів з різним рейтингом успішності і фізичної підготовленості: автореф. дис. канд. пед. наук. спец. 13.00.24. Київ, 1997. 20 .
17. Гусева Н. Л. Оптимизация двигательной активности студентов с использованием различных форм физкультурно- спортивной деятельности. Теория и практика физической культуры. 2007. № 3. С. 7-9.
18. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За заг. ред. М.Д. Зубалія. 2-е вид., перероб. і допов. Київ, 1997. 36 с.
19. Домашенко А.В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02. ЛДІФК, Луганськ, 2003. 20 с.
20. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02. ЛДІФК, Луганськ, 2001. 20 с.
21. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: автореф. дисс. канд. пед. наук. спец. 13.00.04. ЛДУ. Луцьк, 1998. 24 с.
22. Дутчак М. Рухова активність: термінологія та класифікація. Проблеми активізації рекреаційнооздоровчої діяльності населення: матеріали Х Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (12–13 трав. 2016 р.). Львів, 2016. С. 351–353.
23. Дутов А., Марзаганов Х. Модульнорейтингова технологія навчання з фізичного виховання. Тези доп. Всеук. наук.-практ. конф. «Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі ХХІ століття». Київ, 1998. С. 105-106.
24. Душанин С.А. Система многофакторной экспресс-диагностики функциональной подготовленности спортсменов при текущем и оперативном врачебно-педагогическом контроле. Київ, 1986. 47 с.
25. Єдинак Г. А. Деякі теоретико-методичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної фізичної активності оздоровчої спрямованості. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118 (3). С. 109–113.
26. Єднак В.Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп ЗФП основного відділення вузу: Автореф. дисс. канд. пед. наук: 24.00.02. УДУФВс. Київ,1997. 25 с.
27. Іващенко Л.Я., Круцевич Т. Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді // Оптимізація процесу фізичного виховання. в системі освіти: Матеріали всеукр. наук. конф. Тернопіль, 1997. С. 138-146.
28. Ільницький В.І. Вплив занять фізичним вихованням на стан рухової активності та фізичного розвитку студентів в залежності від кліматичних умов // Мат. 2-ї регіон. наук.-практ. конф.: Роль фіз. культури в здоровому способі життя. Львів, 1991. Ч. 2. С. 4-5.
29. Канішевський С.М. Здобутки і недоліки розбудови системи фізичного виховання в сфері освіти // Студентський фізкультурно-спортивний рук в Україні на порозі XXI століття: національно-історичні, соціально-економічні, оздоровчо-профілактичні аспекти відродження: Тези доп. всеукр. наук.-практ. конф Київ, 1998. С. 5-6.
30. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. Київ; ІЗМН, 1999. 270 с.
31. Кириченко Т.Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання: автореф. дис. канд. пед. наук. 13.00.04. Київ, 1998. 16 с.
32. Козіброцький С.П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів: Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту. Львів, 2002. 16 с.
33. Концепція фізичного виховання в системі освіти України. Фізичне виховання в школі. 1998. №2. С. 2 - 7.
34. Кравцов М.І. Особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів. // Матер. І наук.-практ. конф. "Роль фізичної культури в здоровому способі життя". Львів, 1995. С. 37-38.
35. Кривицький С.Й. Підвищення показників фізичного здоров’я в процесі фізичного виховання студентів, які проживали на території радіаційного забруднення: автореф.дис....канд.наук фіз.вих. і спорту: 24.00.02. Рівненський держ.ун-т. Рівне, 2002. 21 с.
36. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.
37. Куриш Н.В. Методи вимірювання рухової активності у дослідженнях, пов’язаних з визначенням якості життя осіб похилого віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2011. С. 12-13.
38. Кулік І.Г. Оздоровчо-спортивна рекреація і студентська молодь. Проблеми освіти і науки в університетах: вісн. КДУ ім. Михайла Остроградського, 2010. 210 с.
39. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с. ; Т. 2. 366 с.
40. Круцевич Т.Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: дис. докт. наук по физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.02. Київ, 2000. 510 с.
41. Кудряшов В.Л. Антропоморфологические признаки физического развития и методы его оценки. Всесоюз. науч.-практ. конф. "Физ. восп. и спорт в вузах МПС". Харьков, 1991. С. 45-46.
42. Курочкіна М.В. Раціональні параметри фізкультурно-оздоровчих занять із студентами, які проживають в різних зонах радіаційного контролю: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту. Луцьк, 2000. 19 с.
43. Кутек Т.Б. Підвищення фізичної підготовленості студенток, які проживають в умовах радіаційного забруднення: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. ЛДІФК, Луганськ. 2001. 21 с.
44. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовлеиности населения центральной Украины: Монография. Київ: Искра, 1993. 250 с.
45. Куц А.С., Нагирняк С.В., Сбруев Ю.И. Результаты комплексного обследования населения и пути их внедрения в практику физического воспитания. / Матеріали II-ї Міжнар. наук.-практ. конф. "Фізична культура, спорт та здоров’я нації". Вінниця, 1996. С. 50-53.
46. Кучеров І. До питання про концептуальні засади системи фізичного виховання. / Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: Тези доп. IV Міжнар. наук. конгр. Київ, 2000. С. 389.
47. Кушнір В.А. Теоретико-методологічні основи системного аналізу педагогічного процесу вищої школи: автореф. дис. докт. пед. наук. 13.00.04. Київ, 2003. 40 с.
48. Маляр Е. І. Визначення рівня фахової дієздатності студентів-податківців після переважного використання засобів футболу у їх ППФП. / Молода спортивна наука України: зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. Анотації, зміст та допоміжні індекси, 2007. Вип. 11. Т. 1. С. 156-161.
49. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, Рішенням І спортивного конгресу України, 25 березня 2004. Київ. 10 с.
50. Оксьом П. М. Міні-футбол – ефективний засіб фізичного виховання студенток вищого педагогічного навчального закладу. / Проблеми та перспективи розвитку ігрових видів спорту: зб. наук. пр. V Всеукр. наук. практ. конф. Львів, 2007. С. 54–58.
51. Положення про Всеукраїнський центр здоров’я "Спорт для всіх" / Затвердж. постановою Кабінету Міністрів України від 18 січня 2003 року №49. Київ, 2003.
52. Приходько В.В., Литвинов В.М., Абрамов В.В. Фізична культура, спорт та здоров'я студентської молоді. Д:онецьк: УДХТУ, 2000. 148 с.
53. Про вищу освіту: З-н України. // Теорія і практика фізичного виховання. 2002. №1. С. 23-50.
54. Про Концепцію фізичного виховання в системі освіти України: Рішення колегії М-ва освіти України від 23 квітня 1997 р. №7 / 6-18. Київ, 1997. 14 с.
55. Про організацію занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України: Інструктивний лист М-ва освіти України від 19 квітня 1996 р. №1 / 11-637. Київ, 1996.
56. Про стан та перспективи розвитку фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах України: Рішення колегії Міністерства освіти України від 28. 06. 95 №716-3 // Інформаційний збірник. Міністерства освіти України. 1995. №20. С. 3-9.
57. Про фізичну культуру і спорт: Закон України. Київ: ВППДКНТ, 1994. 23 с.
58. Програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів ІІІ-ІV рівнів акредитації. Київ: Мін. освіти і науки України, 2003. 20 с.
59. Раевский Р.Т. Пути решения актуальных проблем физического воспитания в вузах Украины // Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі: Зб. наук. пр. Донецьк, 1998. Ч. 2. С. 36-42.
60. Раевский Р.Т. Физическое воспитание как действенный фактор обеспечения здоровья студенческой молодежи. / Спорт для всіх: Наук.-метод. журн. 2000. №1. С. 5-10.
61. Раєвський Р.Т. Шляхи вдосконалення фізичного виховання студентів в вузах України на межі XXI століття// Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі XXI століття: національно-історичні, соціально-економічні, оздоровчо-профілактичні аспекти відродження: Тези доп. всеукр. наук.-практ. конф. Київ, 1998. С.6-7.
62. Романенко В.В. Вплив різних режимів рухової активності на фізичний стан студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02. ЛДІФК, Луганськ, 2003. 26 с.
63. Соколова О.В., Омельяненко Г.А. Методи математичної статистики у фізичному вихованні (з використанням електронних таблиць): навчально-методичний посібник для школярів освітньо-кваліфікаційного рівня “бакалавр” напрямів підготовки “Фізичне виховання”, “Спорт”, “Здоров’я людини”. Запоріжжя : ЗНУ, 2014. 94 с.
64. Сергієнко Л.П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі. Тернопіль: НАВЧАЛЬНА КНИГА, 2015. 900 с.

 МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

**ДОДАТКИ**

**до кваліфікаційної роботи магістра**

на тему:  **вПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТЗАЛОМ НА РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0172-ф-з-дн

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

М.М. Козленков

Керівник: професор, д.пед.н, Конох А.П.

Рецензент: професор, д.пед.н., Маковецька Н.В.

Запоріжжя

2024

Додаток А

Анкета з самооцінки здоров’я за Войтенко В.П.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Питання анкети | Відповідь | Оцінка |
| 1 | Чи турбує Вас головний біль? |  |  |
| 2 | Чи можна сказати, Ви легко прокидаєтеся від будь якого шуму? |  |  |
| 3 | Чи турбує Вас біль в області серця? |  |  |
| 4 | Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився зір? |  |  |
| 5 | Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився слух? |  |  |
| 6 | Чи намагаєтеся Ви вживати кип’ячену воду? |  |  |
| 7 | Чи турбує вас біль у суглобах? |  |  |
| 8 | Чи впливає на Ваше самопочуття зміна погоди? |  |  |
| 9 | Чи бувають у Вас періоди, коли після хвилювання Вам необхідно заснути? |  |  |
| 10 | Чи турбує Вас запор? |  |  |
| 11 | Чи турбує Вас біль в області печінки, правому підребер’ї? |  |  |
| 12 | Чи буває у Вас запаморочення? |  |  |
| 13 | Чи стало Вам складніше зосереджуватися, ніж раніше? |  |  |
| 14 | Чи турбує Вас послаблення пам’яті? |  |  |
| 15 | Чи відчуваєте Ви в різних частинах тіла поколювання, "ковзання мурашок"? |  |  |
| 16 | Чи турбує Вас шум, або дзвін у вухах? |  |  |
| 17 | Чи тримаєте Ви для себе в домашній аптеці один з таких медикаментів: нітрогліцерин, валідол, серцеві каплі? |  |  |
| 18 | Чи довелось Вам відмовлятися від деяких страв? |  |  |
| 19 | Чи доводиться Вам відмовлятися від деяких страв? |  |  |
| 20 | Чи турбує Вас біль в області попереку? |  |  |
| 21 | Чи вживаєте Ви у лікувальних цілях мінеральну воду? |  |  |
| 22 | Чи буває у Вас задуха при швидкій ходьбі? |  |  |
| 23 | Чи можна сказати, що в певній ситуації Вам не важко розплакатися? |  |  |
| 24 | Чи буваєте Ви на пляжі? |  |  |
| 25 | Чи бувають у Вас періоди, коли відчуваєте себе радісним, збудженим, щасливим? |  |  |
| 26 | Чи вважаєте Ви, що зараз Ви такі ж працездатні, як і раніше? |  |  |
| 27 | Як Ви оцінюєте стан свого здоров’я? |  |  |

# Додаток Б

Оцінка факторів розвитку серцево-судинних захворювань за С.О. Душаніним

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № |  Питання | Відповідь | Оцінка |
| 1 | Вік: 17-18 років — 1 бал,20-22 років — 2 бали,23-24 роки — 3 бали. |  |  |
| 2 | Стать: жіноча - 1 бал,чоловіча -2 бали. |  |  |
| 3 | Нервово-емоційні перевантаження відсутні або незначні - 0 балів, значні - 8 балів |  |  |
| 4 | Спадкові фактори: відсутність випадків ІХС, інфаркту міокарду, порушень мозкового кровообігу, цукрового діабету у родичів (батька, матері, сестер, братів ) - 0 балів, у трьох родичів - 8 балів. |  |  |
| 5 | Паління. Не палите - 0 балів, 1-10 цигарок на день - 2 бали 11-20 – 4 бали, 21-40 – 6 балів |  |  |
| 6 | Харчування. Дуже помірне з обмеженою кількістю жирів і вуглеводів – 1 бал, надлишкове — 3 бали, без обмежень – 7 балів. |  |  |
| 7 | Маса тіла. Відсутність надлишкової ваги - 0 балів, надлишкова вага тіла 1-5 кг - 2 бали, 6-10 кг - 3 бали, 11-15 кг - 4 бали,16-20 кг - 5 балів, більше 20 кг - 6 балів.Потрібна ваги тіла визначається заформулою : 50+(зріст – 150)\*0,32+(вік-2І):5 |  |  |
| 8 | Артеріальний тиск.Менше 130/80 мм.рт.ст. - 0 балів,до 140/90 – 2 бали, до 160/90 – 4 бали,до 180/95 – 5 балів,вище 180/95 – 8 балів |  |  |
| 9 | Алкоголь. Не вживаєте - 0 балів,100-200 мл будь-якого алкогольного напою в тиждень -3 бали, більше 200 мл в тиждень - 7 балів, епізодичний - прийом алкоголю не враховується |  |  |
| 10 | Фізична активність. Заняття фізичними вправами не менше 3-4 разів у тиждень - 2 бали, 1-2 рази в тиждень - 5 балів, за відсутності занять і недотриманні умов - 8 балів. |  |  |

### Додаток В

Шановні друзі!

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

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

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

1.Вік \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(напишіть)

2. Стать

2.1 жіноча 2.2 чоловіча

3. На якому курсі Ви навчаєтеся? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(напишіть)

4. На якому факультеті Ви навчаєтеся?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(напишіть)

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

5.1 відмінний

5.2 добрий

5.3 задовільний

5.4 незадовільний

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

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

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

7.1 так

7.2 скоріше так, ніж ні

7.3 скоріше ні, ніж так

7.4 ні

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

8.1 вживання алкоголю

8.2 куріння тютюну

8.3 вживання наркотичних засобів

8.4 незбалансоване харчування

8.5 постійна перевтома

8.6 відсутність відпочинку

8.7 недостатня рухова активність

8.8 інше \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (напишіть)

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

9.1 не пропускаю

9.2 до 5 занять

9.3 до 10 занять

9.4 більше 10 занять

9.5 інше \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(напишіть)

10. Скільки часу впродовж тижня відводите Ви на організовану рухову активність? (оберіть один варіант відповіді) 10.1 від 4 до 6 год

10.2 від 6 до 8 год

10.3 від 8 до 10 год

10.4 більше 10 год

10.5 інше \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(напишіть)

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

11.1 так

11.2 скоріше так, ніж ні

11.3 скоріше ні, ніж так

11.4 ні

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

12.1 займаюсь спортом

12.2 читаю літературу

12.3 дивлюсь телепередачі

12.4 граю в азартні ігри

12.5 займаюсь за комп′ютером

12.6 ходжу в гості

12.7 відвідую спортивні змагання

12.8 інше \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(напишіть)

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

13.1 зміцнення та збереження здоров′я

13.2 зняття втоми

13.3 активізація розумової діяльності

13.4 підвищення працездатності

13.5 виховання вольових якостей

13.6 формування гарної статури

13.7 покращення настрою

13.8 отримання залікової оцінки

13.9 інше \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(напишіть)

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

14.1 так

14.2 інколи

14.3 ні

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

15.1 постійно

15.2 рідко

15.3 дуже рідко

15.4 ніколи

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

16.1 постійно

16.2 рідко

16.3 дуже рідко

16.4 ніколи

16.5 інше \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(напишіть)

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

17.1 позитивно

17.2 нейтрально

17.3 негативно

17.4 інше \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(напишіть)

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

18.1 відмінно

18.2 добре

18.3 задовільно

18.4 незадовільно

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

19.1 покращити умови проведення занять

19.2 збільшити кількість занять

19.3 розширити теоретичний розділ

19.4 замінити навчальну форму занять на факультативну

19.5 змінити зміст занять

19.6 запровадити заняття за вибором

19.7 проводити заняття більш цікаво

19.8 інше \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(напишіть)

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

20.1 різними видами спорту

20.2 одним видом спорту

20.3 загальною фізичною підготовкою

20.4 професійно прикладною фізичною підготовкою

20.5 важко відповісти

20.6 інше \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(напишіть)

21. Якщо Вас приваблює заняття одним видом спорту, то яким саме? (оберіть один варіант відповіді)

21.1 волейболом

21.2 баскетболом

21.3 гандболом

21.4 футзалом

21.5 легкою атлетикою

21.6 тенісом

21.7 стрільбою з лука

21.8 кульовою стрільбою

21.9 ритмічною гімнастикою (аеробікою)

21.10 спортивним орієнтуванням

21.11 плаванням

21.12 туризмом

21.13 лижним спортом

21.14 інше \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(напишіть)

Дякуємо за допомогу!

Додаток Г

Індивідуальна карта рухової активності

Прізвище, ім’я

Рік народження (число, місяць)

Термін проведення досліджень (число, місяць, рік)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Види рухової активності | Пон | Вів. | Сер. | Чет. | Пяят. | Суб. |
| Дні тижня і кількість часу ( в годинах, хвилинах ). |
| І. Спонтанна рухова активність |  |  |  |  |  |  |
| 1. Тривалість сну.2. Особиста гігієна.3. Прийом їжі.4. Відпочинок. (сидячи, лежачі). |  |  |  |  |  |  |
| ІІ. Побутова рухова активність. |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба (на заняттях, на перервах, прийом їжі, вечірня прогулянка ). |  |  |  |  |  |  |
| ІІІ. Фізкультурно-оздоровча рухова активність |  |  |  |  |  |  |
| 1. Ранкова фізична зарядка.2. Фізична підготовка в процесі навчально-виховної роботи.3. Самостійна фізична підготовка.4. Спортивно-масова робота. |  |  |  |  |  |  |

Додаток Ж

Комплекс фізичних вправ, які були використані студентами для розвитку фізичних якостей в процесі занять футзалом та рекомендовані для самостійних занять.

*Вправи для розвитку швидкості*

Вправа 1. Біг на місці, нахилити тулуб вперед і стартувати.

Вправа 2. Старт з різних положень (стоячи, присіду, лежачи, напівприсіду та ін).

Вправа 3. Біг з торканням п'ятами сідниць.

Вправа 4. Біг на місці, спираючись руками на плечі партнера.

Вправа 5. Біг з випростаними руками.

Вправа 6. Біг; руки закладені назад (пальці переплетені).

Вправа 7. Ходьба на місці, за сигналом – старт і біг 5-10 м.

Вправа 8. Біг вгору і згори.

Вправа 9. Біг за сигналом, прискорення 5-10 м.

Вправа 10. Інтервальний біг 10 Ч 30 м, чергуючи з про біганням відрізків підтюпцем.

Вправа 11. Біг зі зростаючою швидкістю, чергуючи з бігом підтюпцем.

Вправа 12. Повторний біг з різною швидкістю з почерговим про біганням відрізків підтюпцем.

Вправа 13. Повторний біг з максимальною швидкістю 3 Ч 10 м, 2 Ч 20 м, 1 Ч 30 м в поєднанні з пробіганням коротких відрізків шляху підтюпцем.

Вправа 14. Звичайні естафети на відстань до 30 м.

Вправа 15. Різні форми бігу з доланням бар'єрів.

*Вправи для розвитку частоти рухів*

Вправа 1. Біг на носках з максимальною частотою і мінімальною швидкістю (по відмітках, 5 хв, 3–4 х 6–10 с).

Вправа 2. Сидячи на підлозі на відстані 3–4 м, передача м’яча двома руками від грудей. Виконувати у максимальному темпі (5 хв, 5 х 12–15 с).

Вправа 3. Лазіння вгору-вниз по гімнастичній стінці, використовуючи кожну перекладину. Виконувати у максимальному темпі (10 хв, 5–7 х 6–8 с).

Вправа 4. (Стрибки зі скакалкою). Виконують стрибки через скакалку у максимальному темпі за 30 с. Стрибки можна виконувати на правій, лівій і двох ногах. Зробити вправу складнішою можна коловими рухами скакалкою назад, стрибками схресно правою (лівою) ногою та ін.

Вправа 5. (Удари футбольними м’ячем об стінку). Виконувати якомога швидше 20–30 ударів об стіну, стоячи на відстані 2 м. Удари можна виконувати правою, а потім лівою ногою, або почергово правою, лівою. Повинна бути виконана максимальна кількість ударів за 30 с.

Вправа 6. (Кидки тенісного м’яча об стінку). Виконувати 20–30 кидків об стінку з відстані 2,5 – 3 м за найменший час або за 20–30 с найбільшу кількість ударів.

Вправа 7. В.п. – о.с. Виконувати 20 сплесків прямими руками над головою і по стегнах за найменший час. Результат, гірший за 14 с, рахується низьким.

Вправа 8. В.п. – о.с. Виконувати 20 присідів. Результат, гірший за 20 с, рахується низьким.

Вправа 9. В.п. – о.с. Виконувати 20 нахилів вперед до торкання долонями підлоги за найменший час. Після кожного нахилу потрібно виконати вихідне положення. Результат, гірший за 19 с, рахується низьким.

Вправа 10. (Ведення гандбольного м’яча). Провести з максимальною швидкістю м’яч на 25 м (на довжину спортивного залу).

Вправа 11. (Удари баскетбольним м’ячем в коло). Виконувати якомога швидше 30 ударів м’ячем у коло діаметром 50см. За кожний удар м’ячем за межі кола дається одне штрафне очко. Результат, менший 28 ударів за 30 с, вважається низьким.

Вправа 12. (Удари баскетбольним м’ячем об стінку). Виконувати якомога швидше 30 ударів м’ячем об стінку за найменший час, стоячи на відстані 2 м від стінки, або зробити максимальну кількість ударів за 30 с. Результат, який менший 28 ударів за 30 с, рахується низьким.

Вправа 13. (Удари баскетбольним м’ячем в коло об стінку). Виконувати якомога швидше 20 ударів м’ячем в коло діаметром 50 см з відстані 2 м. Удари за межі кола не зараховуються.

Вправа 14. (Кидки тенісного м’яча об стіну). Виконувати якомога швидше 20 кидків у коло діаметром 30см. Кидки за межі кола не зараховуються.

*Вправи для розвитку швидкісних здібностей*

Вправа 1. Старти з різних вихідних положень (з присіду, випаду, упору лежачи та ін. (15 хв, 6–10 х 3–4 с).

Вправа 2. Прискорення (15 хв, 5–8 х 6–10 с).

Вправа 3. Повільний біг. За сигналом – друга шеренга наздоганяє першу (5 хв, 3–4 х 6–8 с).

Вправа 4. Біг, піднімаючи стегно (2 хв, 3–4 х 6–8 с).

Вправа 5. Біг, закидаючи гомілку назад (2 хв, 4 х 6–8 с).

Вправа 6. "Дріботливий" біг (2 хв, 4 х 6–12 с).

Вправа 7. Повільний біг з раптовою зміною швидкості. Партнер наздоганяє і "п’ятнає" в спину. Вправа виконується в парах (7 хв, 5–8 х 6–10 с).

Вправа 8. Зустрічна естафета (8 хв, 5–8 х 6–8 с).

Вправа 9. Біг вгору-вниз по східцях, наступаючи на кожну сходинку (10 хв, 6–8 х 6–10 с).

Вправа 10. Імітація роботи рук при бігу (2 хв, 4 х 8–10 с).

Інші вправи, що впливають на розвиток швидкості

Вправа 1. Багаторазові стрибки на одній нозі.

Вправа 2. Стрибкоподібний біг з ноги на ногу.

Вправа 3. Під час бігу за сигналом „присід" – сісти, упор лежачи, швидко встати і надати прискорення (5 м).

Вправа 4. Вільний біг, за сигналом „стрибок вгору" – прискорення (5 м).

Вправа 5. Біг боком вперед за сигналом „прискорення".

Вправа 6. Біг спиною вперед за сигналом „повернутися" – прискорення.

Вправа 7. Біг з поворотами за сигналом – прискорення.

Вправа 8. Човниковий біг на 5 м.

Вправа 9. Біг з перенесенням предметів та прискоренням.

Вправа 10. Біг з використанням рухливих ігор та ін.

*Вправи для розвитку статичної силової витривалості*

Вправа 1. В.п. – сидячи поздовж гімнастичної лави, гумовий амортизатор закріплений під стопами, передпліччя на стегнах, долонями вгору. 1–7 зігнути і утримувати кисті; 8 – в.п. Натягти амортизатор на 25–50% максимуму.

Вправа 2. Те ж саме, що у вправі №1, але хватом зверху.

Вправа 3. В.п. – стійка ноги нарізно, гумовий амортизатор під стегнами, руки вздовж тулуба долонями перед, хватом знизу. 1–7 – зігнути руки в ліктьовому суглобі й утримувати у заданому положенні; 8 – в.п.

Вправа 4. Те ж саме, що у вправі №3, тільки хватом зверху. У вправах №1 і №4 кисті та передпліччя повинні утримуватись під заданим кутом.

Вправа 5. Лазіння по канату в 2 і 3 прийоми. Опускання виконувати на зігнутих руках у повільному темпі.

Вправа 6. Вис на зігнутих руках.

Вправа 7. В.п. – вис лежачи ззаду на низькій перекладині (висота 90 см). 1-7 – вис на зігнутих руках під заданим кутом; 8 – в.п.

Вправа 8. Упор лежачи на пальцях.

Вправа 9. Хватом знизу за перекладину зігнути кисті і утримувати напруження м’язів передпліччя.

Вправа 10. Те ж саме, хватом зверху, розгинати кисті. Ці вправи слід виконувати з допомогою партнера або з підвищеної опори (стоячи на гімнастичній лаві).

Вправа 11. В.п. – стоячи обличчям до гімнастичної стінки, руки на щаблі на рівні плечей, хватом знизу. 1–7 – зігнути руки під заданим кутом і розвивати напруження м’язів плечей; 8 – в.п.

Вправа 12. В.п. – стоячи обличчям до гімнастичної лави, руки утримують лаву за ближній край. 1–7 – нахил вперед, підняти лаву і утримувати під заданим кутом перед собою; 8 – в.п.

Рухливі ігри: "Тягнути", "Перетягування в парах", "Перетягування каната", "Не рушити з лінії", "Відійми палицю".

Вправа 13. В.п. – упор лежачи. 1–7 – упор лежачи на зігнутих руках під заданим кутом; 8 – в.п.

Вправа 14. В.п. – стоячи обличчям до гімнастичної стінки на відстані одного кроку, руки на щаблі на рівні грудей. 1–7 – зігнути руки і утримувати під заданим кутом; 8 – в.п.

Вправа 15. В.п. – стоячи спиною до гімнастичної стінки на відстані одного кроку, руки зігнуті над головою. 1–7 – виконувати розгинання рук, розвиваючи напруження м’язів; 8 – в.п.

Вправа 16. В.п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті під заданим кутом з гантелями (штангою і т.д.). 1–7 – утримувати в.п.; 8 – в.п.

Вправа 17. В.п. – нахил в широкій стійці ноги нарізно, тримати штангу хватом зверху на підлозі. 1–7 – підняти штангу, згинаючи руки під заданим кутом – тримати; 8 – в.п.

Вправа 18. В.п. – набивний м’яч внизу в руках. 1–7 – м’яч вперед в зігнутих руках; 8 – в.п.

Вправа 19. В.п. – м’яч в лівій у сторону. 1–7 – зігнути ліву руку під заданим кутом і утримувати; 8 – в.п.

Вправа 20. Те ж саме, але м’яч в правій руці в сторону. Те ж саме, але м’яч в правій руці в сторону.

*Вправи для розвитку динамічної силової витривалості*

(піднімання тулуба в сід за 1 хв, кількість разів)

Вправа 1. В.п. – лежачи на спині, пртнер утримує ноги. Піднімання тулуба в сід.

Вправа 2. В.п. – вис на гімнастичній стінці. 1 – вис зігнувши ноги; 2 – вис кутом; 3 – вис зігнувши ноги; 4 – в.п

Вправа 3. В.п. – те ж саме. 1–3 – вис кутом; 4 – в.п.

Вправа 4. В.п. – те ж саме. 1 – вис кутом; 2 – вис кутом ноги нарізно; 3 – вис кутом; 4 – в.п.

Вправа 5. В.п. – те ж саме. 1–2 – підняти ноги вперед-догори, пальцями ніг торкнутись щабля за головою; 3–4 – в.п.

Вправа 6. В.п. – лежачи на спині біля гімнастичної стінки, ногами зачепитися за 1-ий щабель. 1–2 – сід; 3–4 – в.п.

Вправа 7. Вправа та ж сама, але тримати набивний м’яч за головою.

Вправа 8. В.п. – сід поперек гімнастичної лави, партнер утримує ноги, партнер утримує ноги, руки за голову. 1–2 – нахил назад; 3–4 – в.п.

Вправа 9. Вправа та ж сама, тримати набивний м’яч за головою.

Вправа 10. В.п. – лежачи на стегнах на гімнастичній лаві поперек, обличчям вниз, руки за голову. Нахили тулуба назад.

*Вправи для розвитку "вибухової" сили*

(стрибок у довжину з місця)

Вправа 1. Стрибок на лівій, правій, двох ногах на підлозі, на поролонових гімнастичних матах, у ямі з піском і т.д.

Вправа 2. Те ж саме, що у вправі № 1, тільки з обтяженнями (штангою, набивними м’ячами, спеціальними поясами і т.д.).

Вправа 3. Стрибки зі скакалкою (на лівій, правій і т.д.).

Вправа 4. З в.п. – упору присівши – вистрибування вгору, вперед-вгору. Застосовувати спеціальні пояси, набивні м’ячі і т.д.

Вправи 5. Біг із прискоренням з низького старту за командами: "На старт!", "Увага!", "Руш!".

Вправа 6. Вправи з короткою і довгою скакалкою (вбігання і вибігання).

Вправа 7. Старти з різних вихідних положень.

Вправа 8. Біг зі зміною темпу в різних напрямках.

Вправа 9. Повільний біг з раптовою (за сигналом) зміною швидкості.

Вправа 10. Повільний біг із включенням прискорень.

Вправа 11. Вистрибування вгору з напівприсяду, присяду. Партнер, стоячи ззаду, утримує за плечі.

Вправа 12. В.п. – стоячи на гімнастичній лаві поперек. Стрибок з лави і стрибок уперед-вгору.

Вправа 13. В.п. – стоячи правим боком до гімнастичної лави. Стрибки вліво і вправо через лаву з просуванням уперед.

Вправа 14. В.п. – стійка ноги нарізно, лава між ногами. Стрибки на лаву і в стійку ноги нарізно на підлогу з просуванням уперед.

Вправа 15. Потрійний стрибок у довжину з місця.

Вправа 16. Естафети стрибками на одній нозі, на двох у присіді і т.д.

Вправа 17. Серійні стрибки поштовхом двох з місця.

Вправа 18. Стрибки, підтягуючи поштовхову ногу до грудей з просуванням уперед.