**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ’Я ТА ТУРИЗМУ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Кваліфікаційна робота

**магістра**

НА ТЕМУ**: Комплексна оцінка стану здоров’я студентів коледжу**

Виконала: студентка 2 курсу,

групи 8.0178-ф

спеціальність 017 фізична культура і спорт

освітня програма фізичне виховання

**Анисимов Максим Віталійович**

Керівник: к.пед.н, доцент кафедри ТМФКіС

Коваленко Ю.О.

Рецензент: д.пед.н., професор

Маковецька Н.В.

Запоріжжя – 2020 рік

**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

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 року

**З А В Д А Н Н Я**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ**

**Анисимову Максиму Віталійовичу**

1. Тема проекту (роботи) «**Комплексна оцінка стану здоров’я студентів коледжу**»

керівник проекту (роботи) Коваленко Юлія Олексіївна, к.пед.н., доцент

затверджені наказом вищого навчального закладу від 30.06. 2020 р. №925-с.

2. Строк подання студентом проекту (роботи) 03 грудня 2019 року.

3. Вихідні дані до проекту (роботи): Наприкінці навчального року відмічено позитивні зміни в усіх фізіологічних показниках дівчат. Достовірних зрушень за цими показниками не виявлено. Зафіксовано позитивну тенденцію зрушень у рівні здоров’я дівчат наприкінці першого семестру порівняно з початком. Достовірні зміни зафіксовано у показниках індексу маси тіла та життєвої ємності легень. Проте їх рівень залишився середнім (індекс маси тіла) і нижче середнього (життєва ємність легень). Наприкінці навчального року середньостатистичні величини всіх показників дівчат помітно змістилися у бік переходу до більш вищого рівня. Особливо вираженні позитивні зміни стосуються показників індексу маси тіла та ЖЄЛ. Наприкінці навчального року кількість дівчат, які мали рівень здоров’я нижче за середній і низький зменшилася, а з середнім збільшилася.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) 1. Провести теоретичний аналіз проблеми фізичного виховання студентів коледжу.

2. Здійснити оцінку показників стану здоров’я дівчат 1 курсу коледжу на початку навчального року.

3. Дослідити динаміку показників стану здоров’я студенток під впливом річних занять фізичним вихованням.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень)

5 таблиць, 6 рисунків\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада  консультанта | Підпис, дата | |
| завдання  видав | завдання  прийняв |
| Вступ | Соколова О.В., Коваленко Ю.О. |  |  |
| Літературний огляд | Соколова О.В., Коваленко Ю.О. |  |  |
| Визначення завдань та методів дослідження | Соколова О.В., Коваленко Ю.О. |  |  |
| Проведення власних досліджень | Соколова О.В., Коваленко Ю.О. |  |  |
| Результати та висновки роботи | Соколова О.В., Коваленко Ю.О. |  |  |

7. Дата видачі завдання 05.09.2019 р.

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва етапів дипломного  проекту (роботи) | Строк виконання етапів проекту  ( роботи ) | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | вересень 2019 | виконано |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи | вересень 2019 | виконано |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження | вересень 2019 | виконано |
| 4 | Проведення власних досліджень | жовтень 2019-  березень 2020 | виконано |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | березень 2020 | виконано |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | березень 2020 | виконано |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | Згідно графіку | виконано |
| 8 | Захист дипломної робот на ДЕК | Згідно графіку | виконано |

**Студент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

( підпис ) (прізвище та ініціали)

**Керівник проекту (роботи) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

( підпис ) (прізвище та ініціали)

**Нормоконтроль пройдено\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

( підпис ) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

|  |  |
| --- | --- |
| Реферат........................................................................................................  abstract…………………………………………………………………………  Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень та термінів…………………………………………………………................ | 5  6  7 |
| Вступ….……………………………………………………………...…......... | 8 |
| 1 Огляд літературних джерел....................……………….…...................... | 10 |
| 1.1 Анатомо-фізіологічні особливості людини у віці 16-20 років …….  1.2 Професійно-прикладна фізична підготовка студентів коледжу | 10  12 |
| 1.3 Формування позитивного ставлення студентів до занять фізичною культурою і спортом……………………………………………………  1.4 Керівництво фізичним вихованням студентів коледжів…………….. | 23  30 |
| 2 Завдання, методи та організація дослідження.............……….…......... | 35 |
| 2.1 Завдання дослідження............…………………….……………….. | 35 |
| 2.2 Методи дослідження ........……………………….………………....... | 35 |
| 2.3 Організація дослідження ..........…………………….………….......... | 36 |
| 3 Результати дослідження.........................................…………………..... | 39 |
| Висновки…………………………………………………………….............. | 53 |
| Перелік посилань..........………………………………………………..........  . | 55 |

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 59 сторінок, 5 таблиць, 6 рисунків, 52 літературних джерела.

Об’єктом даного дослідження є фізичне виховання студентів коледжу.

Мета дослідження здійснити комплексну оцінку стану здоров’я студенів коледжу під впливом занять фізичним вихованням.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження за фізичним вихованням студентів, опитування викладачів кафедри фізичного виховання, оцінка функціональних показників, оцінка фізичного здоров’я за методикою Г.Л. Апанасенко, методи математичної статистики.

На початку навчального року всі отримані показники, що характеризують діяльність серцево-судинної та дихальної системи дівчат відповідали віковій нормі. Наприкінці навчального року відмічено позитивні зміни в усіх фізіологічних показниках дівчат. Достовірних зрушень за цими показниками не виявлено. Зафіксовано позитивну тенденцію зрушень у рівні здоров’я дівчат наприкінці першого семестру порівняно з початком. Достовірні зміни зафіксовано у показниках індексу маси тіла та життєвої ємності легень. Проте їх рівень залишився середнім (індекс маси тіла) і нижче середнього (життєва ємність легень). Наприкінці навчального року середньостатистичні величини всіх показників дівчат помітно змістилися у бік переходу до більш вищого рівня. Особливо вираженні позитивні зміни стосуються показників індексу маси тіла та ЖЄЛ. Наприкінці навчального року кількість дівчат, які мали рівень здоров’я нижче за середній і низький зменшилася, а з середнім збільшилася.

КОЛЕДЖ, СТУДЕНТКИ, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ’Я, РІЧНА ДИНАМІКА

abstract

This work – 59 pages, 5 tables, 6 figures, 52 literary sources.

The object of this research is the physical education of college students.

The purpose of the study is to carry out a comprehensive assessment of the health status of college students under the influence of physical education.

Research methods – analysis and generalization of literary sources, pedagogical observations of physical education of students, a survey of teachers of the department of physical education, assessment of functional indicators, assessment of physical health according to the method of G. Apanasenko, methods of mathematical statistics.

At the beginning of the school year, all the obtained indicators characterizing the activity of the cardiovascular and respiratory systems of the girls corresponded to the age norm. At the end of the academic year, positive changes were noted in all physiological indicators of girls. No significant shifts in these indicators were found. There was a positive trend of shifts in the health level of girls at the end of the first semester compared to the beginning. Significant changes were recorded in the indicators of body mass index and vital capacity of the lungs. However, their level remained average (body mass index) and below average (lung capacity). At the end of the academic year, the average statistical values ​​of all indicators of girls noticeably shifted towards the transition to a higher level. Especially in terms of positive changes concern indicators of body mass index and lung capacity. At the end of the academic year, the number of girls who had a health level below average and low decreased, and increased with an average one.

COLLEGE, STUDENTS, PHYSICAL EDUCATION, HEALTH, SUMMER DYNAMICS

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ ТА ТЕРМІНІВ

ЗНУ – Запорізький національний університет

ЧСС – частота серцевих скорочень (уд/хв)

с – секунда

раз. – разів

хв – хвилина

см – сантиметр

ЖЄЛ – життєва ємність легень

δ – середнє квадратичне відхилення

** – середнє арифметичне значення

див. табл. – дивись таблицю

кг – кілограм

% – процент

ЗВ – звільнені від занять фізичною культурою

ЛФК – група лікувальної фізичної культури

МОН – Міністерство освіти і науки України

МОЗ – міністерство охорони здоров’я

ВСТУП

Статистика вказує на негативні явища, які складаються з роками в українській нації з проблемами здоров’я та довголіття [1-8].

Протягом останніх років понад 40% учнів і студентів за станом здоров’я віднесено до спеціальної медичної групи і ця цифра з роками збільшується.

Отже особливу увагу необхідно звернути на студентську молодь, тому що у перспективі це еліта нашого суспільства, і від рівня її здоров’я, інтелектуальних здібностей та професійної майстерності залежить майбутній розвиток нашої країни [9].

Фізичне виховання у коледжі є навчальною дисципліною, що формує загальну і професійну культуру особистості майбутнього фахівця, зокрема фізичну культуру. Вона дає студентові необхідні знання, уміння і навички, впливає на формування потреби в систематичному фізичному вдосконаленні [1-5].

Формування позитивного ставлення учнів до занять фізичною культурою і спортом – одна з актуальних соціально-педагогічних проблем навчально-виховного процесу студентів коледжу [6-9].

Однією з головних причин погіршення стану здоров’я фахівці вважають недостатню рухову активність людини, а також низьку ефективність системи фізичного виховання учнівської молоді. Особливо це стосується використання викладачами застарілих принципів та методів навчання, що підтримує тенденцію зниження зацікавленості студентів в заняттях з фізичного виховання.

Отже, нажаль залишається фактом те, що сучасні заняття з фізичного виховання учнівської молоді є недостатньо ефективними, одноманітними, не стимулюють цікавість до занять фізичними вправами і не сприяють покращенню рівня їхнього здоров’я [10-17].

Тож розв’язанню окреслених вище проблем сприятиме запровадження в межах занять фізичним вихованням нових засобів та методів. Одним із таких підходів ми вважаємо контроль власного стану здоров’я студентами під час занять.

У зв’язку з вищезазначеним, метою нашого дослідження було здійснення комплексної оцінки стану здоров’я студенів коледжу під впливом занять фізичним вихованням.

Об’єктом даного дослідження є фізичне виховання студентів коледжу.

Суб’єкт дослідження – студенти 1 курсу різних спеціальностей Економіко-правничого фахового коледжу ЗНУ.

Предмет дослідження – показники фізичного розвитку та функціональної підготовленості студентів коледжу.

Практична значимість – результати дослідження можуть бути рекомендовані викладачам з фізичного виховання коледжів.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Анатомо-фізіологічні особливості людини у віці 16-20 років

У старшому шкільному віці темпи біологічного розвитку організму сповільнюються. Закінчується формування опорно-рухового апарата: товщають кості, м’язові волокна по своїх властивостях наближаються до м’язів дорослих. У дівчат м’язи містять значну кількість жирових прошарків. Це приводить до збільшення маси їхнього тіла, зниженню відносної сили й аеробної витривалості. У період 15-18 років триває вдосконалювання аналітико-синтетичної діяльності кори. Однак процеси збудження ще домінують над гальмуванням. Закінчується формування механізмів кисневотранспортної системи [18].

За показниками ЧСС, обсягу серця, систолічного і хвилинного обсягу крові, ЖЕЛ, ХОД, максимальної вентиляції легенів, резерву дихання, МСК і кисневого пульсу школярі 17 років практично не уступають дорослим. Однак киснева ємність крові в них трохи знижена. Формування цих морфо функціональних структур розширює адаптивні можливості юнаків і дівчин не тільки до роботи помірної та великої інтенсивності, але й до субмаксимальних навантажень із значним кисневим боргом. У цілому вікові зміни різних форм витривалості протікають гетерохронно і повторюють процес формування фізіологічних механізмів, відповідальних за певну рухову функцію [18].

Останній пік приросту аеробної витривалості у юнаків – відзначається в 16-17 років; у дівчат інтенсивний розвиток цієї функції закінчується в 14 років. Надалі темпи природного розвитку кардіореспіраторної системи у дівчат знижуються, а показники кисневого забезпечення їхнього організму залишаються зниженими в порівнянні із хлопчиками, юнаками й чоловіками. За період шкільного навчання природний приріст аеробної витривалості в школярів (школярок) становить 28% (21%). Основними факторами приросту функції стать, вік і темпи біологічних перетворень організму. Найбільш високі темпи розвитку інших локомоторних функцій у юнаків (дівчин) відзначаються: гнучкості хребетного стовпа – в 15-16 (16-17 років); статокінетичній стійкості (рівноваги), сили розгиначів тулуба й статичної витривалості згиначів рук - в 16-17 років. Керування руховою підготовленістю школярів, як і будь-яких інших вікових груп, не може бути ефективним без зворотного зв’язку. Такий зв’язок забезпечує тестування [19].

Вік 18-29 років характеризується розквітом біологічної зрілості людини й надійністю функціонування всіх систем організму. До 18-20 років сповільнюється зріст тіла в довжину, остаточно формуються системи енергозабезпечення. У цьому віці організм людини має найбільшу стабільність, економічністю й реактивністю у відповідь на дію стрес-факторів будь-якої модальності. При напруженій м’язовій роботі величини хвилинного обсягу дихання й кровообігу досягають граничних значень [18, 19].

Разом з тим, в 25-30 років, а іноді й раніше, залежно від спадкоємних і факторів середовища, починають розвиватися процеси інволюції рухових функцій. Ці процеси протікають гетерохронно, і в першу чергу зачіпають нейромоторні механізми, пов’язані із проявом швидкості рухів. Страждають всі її компоненти: темп, швидкість одиночного руху й час рухової реакції. Краща моторна реакція відзначається для відносно дрібних м’язових груп кисті, передпліччя, стопи й гомілки, гірша – для м’язів тулуба. Швидкість одиночного руху найбільше істотно знижується при рухах у тазостегновому й колінному суглобах. До тридцяти років зменшується й темп рухів. Основні причини регресу всіх форм швидкості полягають у зниженні збудженості й рухливості нервових процесів, збільшенні фаз абсолютної та відносної рефлекторності, розвитку процесів гальмування. Знижена збудливість і лабільність нервового апарата певною мірою обмежує здатність цієї вікової групи до оволодіння сладнокоординованими рухами, особливо при дефіциті часу [20].

До 25 років рухова активність жінок знижується. Це приводить до збільшення маси тіла. За період з 18 до 25 років їхня маса збільшується на 10%, у результаті чого відбуваються неоднозначні зміни їх морфофункціонального статусу [19].

З одного боку, у жінок збільшується абсолютна сила (10%) і статична витривалість (24%), а з іншого боку – знижується (4-6%) фізична працездатність, аеробна витривалість, швидкісно-силова й координаційна підготовленість.

У чоловіків процеси старіння розвиваються пізніше, вони ведуть більше активний у руховому відношенні спосіб життя, і тому при збереженні тих же закономірностей темпи регресу рухових функцій у них виражені менш чітко. Простежується лише тенденція до зниження рівня «вибухової» сили й темпу швидкісних локомоцій. Ця тенденція пов'язана зі збільшенням маси тіла у чоловіків до 25-30 років. Природне зниження біологічних можливостей людини до прояву швидких і складнокоординованих рухів збільшується негативним впливом гіпокінезії. Як наслідок, знижується й аеробно-анаеробна витривалість [18-20].

1.2 Професійно-прикладна фізична підготовка студентів коледжу

Роки перебування у навчальному закладі – важливий етап формування особистості майбутнього фахівця. Більша роль у комплексній системі навчально-виховного процесу належить фізичному вихованню [12].

Фізичне виховання студентів – нерозривна складова частина вищого гуманітарного освіти, результат комплексного педагогічного впливу на особистість майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції [14].

Матеріалізований результат цього процесу – рівень індивідуальної фізичної культури кожного студента, його духовність, ступінь розвитку професійно значущих здібностей [15].

Зміст фізичного виховання студентів, стратегія пріоритетних напрямків його вдосконалювання піддаються активному впливу соціально-економічних факторів. Державна політика в області вищої освіти визначає соціальне замовлення на майбутнього фахівця й ступінь його фізичної готовності. Істотний недолік змісту фізичного виховання сучасної студентської молоді - безсумнівний її консерватизм, унітарність і виражена деперсоналізація (нездатність людини до особистого самовираження у відносинах з іншими людьми). Тому при переході вузів України на багаторівневу систему освіти гостро встала проблема пошуку нових нетрадиційних підходів, що дозволяють підвищити її ефективність [21].

Закони України «Про фізичну культуру й спорт» (1993 р., № 3805-ХИ) і "Про освіту" (зі змінами й доповненнями, 1998 р., №178-XIV), "Про вищу освіту" (2002 р., № 2984-Ш) дозволяють переосмислити цінності фізичної культури студентів, у новому аспекті освітити її освітні, виховні й оздоровчі функції.

Зокрема, Закон України «Про фізичну культуру та спорт» визначає зміст фізичної культури студентів як самостійну сферу діяльності в соціокультурному просторі, виділяючи при цьому її освітні пріоритети.

Сьогодні перед студентською молоддю суспільством поставлене глобальне соціально-економічне завдання по інтегруванню вітчизняного культурного потенціалу у світове співтовариство [22, 23]. Однак її реалізація під силу тільки фахівцям нової формації, що відповідає по цілому комплексі професійних й особистісних якостей сучасним вимогам. Крім глибоких професійних знань по обраній спеціальності такий фахівець повинен мати високі фізичні кондиції й працездатність, особистою фізичною культурою, духовністю, неформальними лідерськими якостями. Він повинен не боятися конкуренції, уміти приймати самостійні рішення, тобто бути творчо мислячою, активною й високоморальною особистістю. стратегія, Що Намітилася, розвитку фізичної культури студентів, що проявляється у відході від унітарної концепції, лібералізації й послідовній гуманізації педагогічного процесу – гарант формування фахівця нової формації [24,25].

Структура фізичної культури студентів включає три самостійних блоку: фізичне виховання, студентський спорт й активне дозвілля. Для діяльності студентів у сфері фізичного виховання пріоритетними є освітні аспекти [26].

Метою фізичного виховання у вузах є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців.

Зміст фізичної культури студентів, стратегія пріоритетних напрямків у її розвитку піддаються активному впливу соціально-економічних факторів. Державна політика в області вищого освіти визначає соціальне замовлення на майбутнього фахівця й ступінь його фізичної готовності.

Вище освіти надає широкі можливості для переосмислення цінностей фізичної культури студентів, висвітлення в новому спектрі її освітніх, виховних й оздоровчих функцій. Це положення визначає зміст фізичної культури студентів як самостійної сфери діяльності у федеральному соціокультурному просторі, виділяючи при цьому її освітні пріоритети [27].

У процесі навчання у вузі за курсом фізичного виховання передбачається рішення наступних завдань:

– виховання в студентів високих моральних, вольових і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці; збереження й зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню й всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом усього періоду навчання;

– всебічна фізична підготовка студентів;

– професійно-прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей їх майбутньої трудової діяльності;

– придбання студентами необхідних знань по основах теорії, методики й організації фізичного виховання й спортивного тренування;

– підготовка до роботи як суспільних інструкторів, тренерів і суддів;

– удосконалювання спортивної майстерності студентів-спортсменів;

– виховання в студентів переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою й спортом [28].

Мета фізичного освіти – задовольнити об’єктивну потребу студентів в освоєнні системи спеціальних знань, придбанні професійно значущих умінь і навичок. У відповідності зі ст. 30 «Кадрове забезпечення фізичної культури та спорту» Закону України «Про фізичну культуру та спорт», вести педагогічну, навчально-тренувальну й оздоровчу роботу в сфері фізичної культури й спорту мають право громадяни винятково з фаховою освітою або підготовкою й при наявності диплома, посвідчення (сертифіката), які видані акредитованими навчальними закладами. У коло обов'язків фахівців, що працюють у сфері студентської фізичної культури, входить проведення заходів щодо формування потреб студентів у здоровому способі життя й самовдосконаленні. Гуманістична спрямованість педагогічного процесу припускає цілеспрямовану інтеграцію біологічних і соціальних потреб, інтелектуальних і моральних аспектів при реалізації генетично обумовлених природних задатків кожного студента протягом його навчання в навчальному закладі [29].

Таким чином, створюються об’єктивні передумови до подолання однобічності й фрагментарності підготовки фахівців у вищому навчальному закладі, доданню педагогічному процесу комплексного, цілісного характеру. Об'єктивний критерій ефективності цього концептуального підходу – істотне скорочення строків соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у вузі, підвищення їхньої соціальної активності, навчально-пізнавальній продуктивності й духовності.

Це жадає від студента прояву максимальних психофізичних кондицій, мобілізації його резервних можливостей [30].

Заняття спортом виступають формою самовираження й самоствердження студента, визначаючи його спосіб життя, загальнокультурні й соціально значимі пріоритети. На передній план у спорті висувається прагнення до успіху, заохочується прагнення особистості до реалізації своїх можливостей у рамках певного спортивного сценарію. Результатом спільної навчальної й спортивної діяльності студентів повинні стати правильно сформовані соціально значущі якості: соціальна активність, самостійність, упевненість у своїх силах, а також честолюбство. На вибір студентами форми активного дозвілля значний вплив роблять різні культурні й соціальні фактори, синергічно взаємодіючі з біологічними запитами особистості [31].

Трикомпонентна структура фізичного виховання студентів (властиво фізичне виховання, студентський спорт й активне дозвілля) визначає специфіку виділення диференційованих цілей і педагогічних завдань кожного її структурного блоку. Основна мета фізичного виховання студентів – сформувати гармонійно розвинену, високодуховну й високоморальну особистість, кваліфікованого фахівця, що опанував стійкими знаннями й навичками в сфері фізичної культури [32].

Макроструктурний підхід до аналізу структури фізичної культури студентів, її цілей і функцій відбиває її поліфункціональний характер. У сучасному суспільстві фізична культура студентів знаходить статус субкультури, суть котрої полягає у виконанні біологічної, інформаційної, естетичної, комунікативної, гедоністичної, компенсаторної та ряду іншій, властивій тільки фізичній культурі, функцій. Поряд із цим вона виконує неспецифічні функції соціального інституту, що допомагає майбутньому фахівцеві добре орієнтуватися в умовах ринкової кон'юнктури. Із цією метою засоби фізичної культури використаються для виховання в студентів прагнення до лідерства, успіху, готовності приймати управлінські рішення. Заняття по фізичному вихованню студентів будуються таким чином, щоб забезпечити максимальний професійно-прикладний ефект при вихованні заповзятливості, оригінальності мислення, наполегливості, честолюбства, інтуїції, здатності йти на ризик [33].

Процес навчання організується залежно від стану здоров’я, рівня фізичного розвитку й підготовленості студентів, їхньої спортивної кваліфікації, а також з урахуванням умов і характеру праці їх майбутньої професійної діяльності.

Однієї з головних завдань коледжів є фізична підготовка студентів [34].

У навчальному закладі загальне керівництво фізичним вихованням і спортивно-масовою роботою серед студентів, а також організація спостережень за станом їхнього здоров’я покладені на ректора, а конкретне їхнє проведення здійснюється адміністративними підрозділами й громадськими організаціями вишу.

Безпосередня відповідальність за постановку й проведення навчально-виховного процесу по фізичному вихованню студентів відповідно до навчального плану і державною програмою покладена на кафедру фізичного виховання вузу. Масова оздоровча, фізкультурна та спортивна робота проводиться спортивним клубом разом з кафедрою і громадськими організаціями [35].

Медичне обстеження й спостереження за станом здоров’я студентів протягом навчального року здійснюється поліклінікою або здравпунктом вузу [36].

Зміст державної програми для вузів, її структура, виділення пріоритетних напрямків відбивають принципи державної політики в області професійного освіти [37].

Активно мінливі в суспільстві вимоги до професійної підготовки фахівців визначають специфіку й технологію вищого освіти: ринкова кон'юнктура сучасного суспільства пред’являє більш високі вимоги до випускника вузу. Використання нових концептуальних підходів, апробованих європейським досвідом вищої освіти, припускає поетапне навчання фахівців з обраної спеціалізації. Багаторівнева структура підготовки фахівців націлена на оптимальну інтеграцію загальнокультурної й суспільно-наукової підготовки випускників при формуванні в них високопрофесійних умінь і навичок. Реалізована в Україні система вищої освіти по своїй структурі найбільш близька до англо-американської вищої школи. Її відмінною рисою є наявність трьох рівнів. Рівень бакалавра й магістра припускає навчання на масових щаблях вищої освіти, а більш високий рівень відповідає навчанню в аспірантурі. Кваліфікація "бакалавр" (від латинського кореня – перший учений ступінь) припускає володіння професійними навичками самостійної діяльності на базі широкої й систематизованої фундаментальної підготовки. В обов’язковий мінімум змісту курсу "Загальні гуманітарні й соціально-значущі дисципліни" на рівні підготовки бакалавра входить ряд положень. Бакалавр зобов’язаний розуміти роль фізичної культури в розвитку людини, добре орієнтуватися в питаннях фізичної культури та здорового способу життя, а також володіти системою практичних умінь і навичок, що забезпечують зміцнення здоров’я, розвиток психофізичних здатностей і якостей [7].

Друга, більше високий щабель професійного навчання на ступінь "магістра" (від латинського кореня – майстер, вчитель), припускає поглиблене професійно-теоретичне навчання, у значній мірі орієнтоване на здатних студентів. У сфері знань по фізичній культурі магістр повинен мати глибокі професійні знання по теорії, методиці й практиці оздоровчих систем, професійно-прикладній фізичній підготовці й спортивному тренуванню.

Подальше підвищення кваліфікації в області наукової діяльності в аспірантурі здійснюється на основі магістерського ступеня й припускає вищий духовно-творчий рівень осмислення знань, накопичених людством у сфері фізичної культури [38].

Основа державного стандарту фізичного виховання в системі освіти – навчальні програми по фізичному вихованню. Вони розробляються на підставі затверджених державних стандартів освіти різних рівнів підготовки й нормативних документів, які регламентують організацію навчально-виховного процесу в навчальних закладах, затверджуються Міністерством освіти й науки України як базові й визначають мінімальний рівень обов’язкового фізкультурної освіти, умінь, навичок і рухового режиму студентів, що держава гарантує на всіх етапах навчання.

Положенням про організації навчального процесу у вищих навчальних закладах (1993р.) визначено, що навчальна програма нормативної дисципліни - складова частина державного стандарту освіти. Базова програма по фізичному вихованню для вищих навчальних закладів I-II, III-IV рівнів акредитації є нормативною.

Фізична культура – невід’ємна частина загальної й спеціальної культури особистості сучасного фахівця, складова фундамент його фізичного, духовного благополуччя й успіху у виробничій діяльності. Вона служить якісною динамічною характеристикою рівня розвитку й реалізації можливостей людини, забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонічного розвитку, прояву соціальної активності, творчої праці. Все це обумовлює соціальний запит на оволодіння особистісною фізичною культурою на всіх етапах формування фахівця. Особливе значення має оволодіння фізичною культурою у вищих навчальних закладах, де заставляються основи професійної підготовки [39].

Функції фізичної культури найбільше повно реалізуються через систему фізичного виховання [40].

Це обумовлює введення фізичного виховання в число обов’язкових дисциплін вищих навчальних закладів, освоєння яких проводиться по спеціальних програмах у рамках строго організованого навчального процесу й тільки під керівництвом викладачів-професіоналів [1, 6].

Як навчальна дисципліна фізичне виховання забезпечує реалізацію мети і завдань, передбачених програмою.

У методичному й інформаційному плані фізичне виховання студентів тісно взаємодіє з дисциплінами загальноосвітнього соціально-гуманітарного циклу.

Ефективність занять по фізичному вихованню у вищому навчальному закладі значною мірою залежить від змісту програми, по якій вони здійснюються.

Відповідно до «Державних вимог до навчальних програм по фізичному вихованню в системі освіти», вищі навчальні заклади на підставі навчального плану й базової навчальної програми по фізичному вихованню розробляють свої робочі навчальні програми по фізичному вихованню. Вони конкретизують і доповнюють зміст базової фізкультурної освіти, з огляду на регіональні, етнографічні, економічні й екологічні особливості, місцеві народні традиції, географічні умови, фізкультурні й спортивні інтереси студентів, специфіку кадрового й матеріально-технічного забезпечення й вимоги стандартів вищої освіти відповідно до освітньо-кваліфікаційних характеристик профілю підготовки фахівців певного рівня [7].

Міністерства, які у своєму підпорядкуванні мають вищі навчальні заклади, що готовлять працівників, професійна діяльність яких здійснюється в спеціальних або екстремальних умовах і вимагає спеціальної фізкультурної освіти й фізичної підготовки, розробляють і затверджують навчальні програми по фізичному вихованню з урахуванням особливостей підготовки таких фахівців на основі базової програми [1].

Рекомендації базисної навчальної програми по фізичній культурі студентів носять законодавчий характер для вузів і визначають загальну стратегію формування високої особистої фізичної культури студента. Її зміст орієнтує педагогічний процес не на усередненого студента, а дозволяє диференційовано підходити до вихованню кожної конкретної особистості майбутнього фахівця. На всіх трьох щаблях вищого освіти пріоритетної є концепція здоров’я студентів, їх оптимальної рухової активності. Здоров’я студентів розглядається як абсолютна життєва цінність, основа їхньої духовної зрілості. Програмою виділяється три основні форми фізкультурної діяльності студентів [4, 9].

Перша форма – академічні заняття в навчальний час припускає комплексне рішення трьох груп педагогічних завдань: освітніх, виховних та оздоровчих з переважною освітньою спрямованістю.

Друга форма припускає активні заняття спортом у позанавчальний час. Максимальний розвиток рухових здатностей, що забезпечують досягнення високих рівнів спортивно-технічної майстерності студентів, є пріоритетним напрямком при реалізації виховних та освітніх завдань.

Третя форма активного дозвілля студентів припускає організацію самостійних занять у позанавчальний час (у тому числі й у комерційних оздоровчих групах із пріоритетною оздоровчою спрямованістю), використання різних форм і засобів фізичної культури.

Такий підхід забезпечує на практичних заняттях всебічний і гармонічний розвиток особистості студента, максимальну оздоровчу ефективність вправ і виражену професійно-прикладну спрямованість педагогічного процесу [11, 12, 25, 26].

Теоретичний розділ програми по фізичній культурі реалізується у формі лекцій, консультацій й індивідуальних занять.

В основі реалізації теоретичного розділу програми лежить формування потреби студентів в освоєнні системи знань у сфері фізичної культури. Пізнавальна діяльність студента є внутрішнім творчим актом, що здійснюється у формі почуттєвого сприйняття й абстрактного мислення. Процес освоєння інформації здійснюється в трьох аспектах: концептуальному (осмислення сутності фізичної культури, її структури й функцій), категоріальному (оволодіння понятійним апаратом і визначеннями (дефініціями) основних категорій) і гносеологічному (освоєння принципів і методів пізнання). В учбово-пізнавальній діяльності використаються різні форми абстрактного мислення: поняття, судження й умовиводи [25].

Головна мета занять студентів першого курсу – адаптація до інтенсивної інтелектуальної діяльності засобами фізичної культури. Поточні педагогічні завдання:

1) виховання в студентів стійкого інтересу і потреби до занять фізичними вправами;

2) розвиток резервних можливостей організму студентів;

3) формування й удосконалювання знань по організації самостійних занять у формі активного дозвілля.

Головне завдання занять на другому курсі навчання – всебічний розвиток організму.

Поточні педагогічні завдання:

1) виховання у студентів соціально значимих якостей;

2) освоєння оздоровчих програм з використанням різних форм фізичної культури;

3) формування поглиблених знань в області технології фізичної культури.

Головне завдання занять студентів третього й четвертого курсів – формування потреби в здоровому способі життя. Поточні педагогічні завдання:

1) гармонічний розвиток організму студентів й істотне підвищення їхньої фізичної працездатності;

2) виховання у студентів стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні, самопізнанні і самооцінці;

3) виховання дисциплінованості й працьовитості в досягненні фізичної досконалості [26, 28, 30].

Теоретичний розділ програми по фізичному вихованню реалізується у формі лекцій, консультацій й індивідуальних занять.

В основі реалізації теоретичного розділу програми лежить формування потреби студентів в освоєнні системи знань у сфері фізичної культури.

Методична підготовка реалізується, в основному, на практичних заняттях, а також на індивідуальні. З окремих тем даються роз’яснення на консультаціях.

Основне завдання методичної підготовки студентів по фізичному вихованню – освоїти методику визначення й індивідуального дозування рівня фізичних навантажень при заняттях фізичними вправами, придбати досвід використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних навичок.

Розділ методичної підготовки тісно взаємозалежний з теоретичним і практичним розділами програми. Це дає можливість придбати певні знання й навички у виконанні тих або інших видів фізичних вправ і фізкультурно-спортивної діяльності.

У практичному розділі програми традиційно реалізується стратегія диференційованого підходу на трьох відділеннях: основному навчальному, спеціальному медичному та спортивному вдосконалюванні [1, 4].

1.3 Формування позитивного ставлення студентів до занять фізичною культурою і спортом

Необхідною передумовою успішної реалізації фізичного виховання у коледжах є формування у студентської молоді позитивних мотиваційних установок та звички до системних занять фізичними вправами. Проте, як показує досвід, та численні наукові дослідження, в більшості студентів не має належної мотивації до занять фізичною культурою, вони без зацікавлення відносяться до цього важливого предмету [30, 31, 32, 33, 34].

Аналіз спеціальних інформаційних джерел вказує на те, що увагу цьому питанню приділяло багато дослідників. Ними доведено необхідність у вихованні та врахуванні власного інтересу студентів до фізичного виховання, озброєні теоретичними відомостями для формування переконань у необхідності систематичних занять, рейтинговій оцінці досягнень студентів. Проте, не дивлячись на досягнення вчених у вирішенні цієї актуальної проблеми, ми дійшли висновку, що побудова навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні не відбудеться із врахування всього комплексу чинників суб’єктивної участі студентів у фізичному вихованні.

Загальноприйнятими серед дослідників проблеми мотивації є положення про те, що мотивація (в широкому розумінні) включає всі види спонукань: потреби, інтереси, прагнення, цілі, схильності [48].

Мотивація – це сукупність спонукальних факторів, які спричиняють активність організму й визначають її спрямованість. Вона є головною складовою прагнення школярів до фізичного вдосконалення [49].

Мотив – усвідомлений активізатор діяльності людини. Її діяльність може здійснюватися через мету, тобто “для чого?” і через потребу, тобто “чому?” вона хоче проявляти свою активність. Мета конкретизує усвідомленість дій людини і шляхи її досягнення, є однією із особистих її потреб, що характеризуються як цілеспрямованість [50].

З гіпотези мотивації та емоцій, описаних С.С. Занюком (1997), відомо, що мотиви й інтереси тісно пов’язані із свідомістю, а з її підвищенням мотивація може змінюватися в позитивному напрямку. Інтереси й мотиви спонукають людину до активної діяльності, пошуку занять для задоволення своїх потреб [50].

Термін мотивація у широкому значенні, використовується в усіх галузях психології, дослідженні причин і механізмів поведінки людини. За своїми проявами і функцією в регуляції поведінки спонукальні фактори поділяють на два відносно самостійних класи: потреби й мотиви. Навчальна, фізкультурно-спортивна й фізкультурно-оздоровча діяльність характеризується цілим комплексом мотивів, які визначають сенс занять.

Дослідниками встановлено, що мотиваційна сфера змінна і має вікові, динамічні і змістовні особливості, які зумовлені деякими природними й соціальними факторами.

Серед мотивів, які лежать в самому процесі навчання і базуються на ставленні до нього, виділяють внутрішні та зовнішні. Внутрішні мотиви, зумовлюються процесом занять як таким, засобами дій, прийомами аналізу матеріалу, самим предметом навчання. Зовнішні мотиви залежать від факторів, які лежать поза навчальною, фізкультурно-спортивною і фізкультурно-оздоровчою діяльністю школярів.

У сучасній науково-методичній літературі мотиви навчання часто характеризуються в межах тих факторів, які сприяють належності особистості до окремого колективу, в якому вона здійснює свою діяльність. В багатьох дослідженнях підкреслюються такі фактори мотивації, як усвідомлення належності до відповідного колективу і прагнення домогтися певного успіху та ін..

У дослідженнях зазначається, що з віком інтерес школярів (особливо дівчат) до уроків фізичної культури знижується. Причина цього явища лежить у недостатньому врахуванні вчителями фізичної культури індивідуальних можливостей дітей, їхніх морфологічних і функціональних особливостей (у тому числі – рухових).

Формування мотивів, які викликають активність особистості й визначають її скерованість, повинно проявлятися на базі глибокої теоретичної підготовленості фахівців.

Мотиви спортивної і фізкультурної діяльності вивчалися багатьма авторами: А.М. Пуніном, П.А. Рудиком, Є.П. Ільїним, Н.М. Кондрашовою, Ю.Ю. Палайме.

Мотив – це одне з важливих психологічних понять, за допомогою якого розкривається природа людських дій, їх сутність. Він виступає важливим компонентом психологічної структури будь-якої діяльності, її рушійною силою. Крім того, будь-яка дія зумовлена мотивом, тобто переживанням чогось значущого, у чому розкривається сенс дії для особистості.

У психологічній науці терміном «мотив» позначають спонукальну причину дій і вчинків (те, що штовхає людину до дії). У широкому розумінні мотив – це усвідомлений чи недостатньо усвідомлений поштовх до діяльності.

Так, П.А. Рудик стверджує, що мотив – це сила, яка спонукає людину до встановлення мети, дій і вчинків, скерованих на її досягнення. Інакше кажучи мотив – це сукупність зовнішніх і внутрішніх умов, які викликають активність суб’єкта й визначають зміст його діяльності. Мотив – складне психічне утворення, яке починає формуватися у людини під впливом відчуття потреби.

Потреби поділяються на біологічні, духовні й соціальні.

Потреби, які є в основі життєдіяльності людини, – у їжі, русі, продовженні роду, належать до біологічних потреб; до духовних – належать потреби в пізнанні себе й навколишнього середовища, потреби в естетичних насолодах, у творчості тощо; до соціальних належать потреби в спілкуванні, у праці, у суспільній роботі, у визнанні іншими людьми, та їх належності до певної групи людей. Однак самих потреб не завжди достатньо для цілеспрямованої організації активності.

Мотиви можуть виступати в різних формах і проявлятися у різних сфера діяльності людини. Дослідниками доведено, що саме мотиви визначають і стимулюють активну рухову діяльність людини [43-45].

Існують різні погляди, щодо тлумачення мотивації діяльності особистості. Так, А.В.Ввєдьонов вбачає джерело активності людини у зовнішньому середовищі, потребах суспільства, не враховуючи суб’єктивних моментів. В.В.Петровський, Т.Ю. Круцевич вважають джерелом мотивів діяльності різні потреби людини, у тому числі й соціальні.

У працях М.В. Матюхина, А.Н. Леонтьєва описано соціальні мотиви діяльності людини. На думку цих авторів, у джерелах мотиваційної діяльності людини містяться не тільки особисті потреби й інтереси, а також інтереси й потреби суспільства.

Вивченню характеру мотивів і необхідності виховування їх у роботі з молоддю вчені надають особливої уваги. Мотиви фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності важливо виховувати в шкільному віці – вважають одні дослідники, інші стверджують, що потреби й мотиви занять фізичними вправами формуються насамперед у сім’ї [51].

Формування потреби в заняттях фізичними вправами повинно здійснюватися за механізмом формування звичок поведінки, накопичення позитивного досвіду, впливу сильних вражень (наприклад, від відвідування змагань), поведінки старших товаришів, батьків.

Мотиви занять фізичною культурою умовно поділяються на загальні й конкретні. До загальних мотивів належать бажання людини займатися фізичними вправами взагалі: чим конкретно (яким видом фізичних вправ) не має значення. Конкретні мотиви відображають бажання особи займатися улюбленим видом спорту або оздоровчими вправами.

За складністю і ступенем усвідомлення мотиви поділяють на прості й складні. У простих мотивах виявляються, головним чином, матеріальні потреби. Це прагнення, бажання, хотіння, які, окрім того, характеризуються ступенем усвідомлення відповідної потреби. Більш складні форми мотивів – інтереси, схильності, ідеали, світогляд. Вони характерні передусім для духовних потреб.

За ступенем стійкості та тривалості дії мотиви можуть бути стійкими, постійно діючими (переконання, ідеали, відчуття обов’язку та ін.); тривалими, які спонукають до діяльності (бажання досягти конкретного спортивного результату); короткочасними, ситуативними, що виникають і діють у певній ситуації, у процесі діяльності людини, коли виникає ситуативний інтерес (інколи такі мотиви називають процесуальними).

Інтерес являє собою позитивне свідомо-емоційне ставлення до об’єктів, подій або діяльності. Наявність інтересів сприяє розвитку здібностей для успішного навчання. В інтересах проявляється в першу чергу пізнавальна потреба. Однак інтерес – мотив не стійкий. Він може зникнути або перетворитися у схильність.

Схильність – це не тільки пізнавальна направленість особистості на свідому діяльність, але і прагнення до цієї діяльності. Схильність припускає наявність здібностей. Схильність і здібності діалектично пов’язані між собою.

Більш дієвим мотивом є ідеал як найвища мета, основний напрямок особистих зосереджень. Наявність стійких ідеалів засвідчує високий рівень розвитку особистості. Ідеал і світогляд тісно переплітаються. В ідеалах, як у фокусі, концентруються суттєві особливості світоглядних поглядів і переконань.

Багаторазове задоволення потреби призводить по поступового згасання мотивації, та чи інша дія перетворюється на звичку.

Звичка – закріплений у житті людини спосіб її поведінки, здійснення якого у певних ситуаціях набирає характеру потреби. Звичці властиве сильне внутрішнє спонукання, схильність до певної дії, вчинку. Затримка в реалізації звички супроводжується негативними емоційними станами [35, 36, 37].

Активний інтерес до фізичної культури і спорту дітей в більшості випадків формується в підлітковому періоді їхнього життя. Необхідною умовою виникнення свідомого і стійкого інтересу учнів є наявність достатньої суми знань про конкретний вид фізкультурної діяльності. Вчителям фізичної культури слід прагнути до того, щоб школярі отримували правильні й повні знання про значення і вплив фізичних вправ на організм людини. Це можливо за рахунок вмілого педагогічного впливу, який допомагає учням накопичувати спеціальні знання про фізичну культуру і спорт, приводить до переконань необхідності таких занять у повсякденному житті.

Формування мотивів відбувається шляхом комплексної реалізації наступних завдань:

1. засвоєння теоретичних відомостей про значення рухової активності для задоволення різних потреб людини; на цій основі усвідомлення мети фізичного виховання і завдань, вирішення яких сприяє її досягненню (всебічний розвиток фізичних якостей, накопичення необхідного рухового досвіду, розвиток психомоторики, вдосконалення форм тіла, теоретична і методична підготовка );
2. вивчення та врахування індивідуальної мотиваційної сфери студентів до занять фізичними вправами при побудові та реалізації занять;
3. задоволення відповідних оперативних потреб студентів на заняттях з фізичного виховання, що вимагає:
   * отримання студентами приємного відчуття м’язової втоми. Це вимагає пошуку шляхів забезпечення оптимальної величини фізичних навантажень на організм. Серед них: вибірковий розвиток фізичних якостей;фізіологічно обґрунтована послідовність реалізації різних тренувальних завдань;оптимальна величина та характер фізичних навантажень;раціональна організація діяльності на занятті тощо;
   * позитивного емоційного забарвлення занять при вирішенні навчальних та тренувальних завдань заняття (вибір оптимальних методів організації діяльності та належне матеріально – технічне забезпечення занять) та взаємин з педагогом. Останнє залежить від педагогічної техніки викладача, яка в себе включає: культуру зовнішнього вигляду, навички практичної психології, культуру мовлення;
4. переконання студентів у практичному позитивному впливі раціонально побудованих занять на вирішення специфічних завдань фізичного виховання. Реалізація цього чинника формування мотивації передбачає організацію ефективної системи оперативного, поточного та кінцевого контролю зрушень у: всебічній фізичній підготовленості; рівні розвитку різних життєво необхідних рухових дій; вдосконалення різних психомоторних якостей(складових спритності);покращення форм тіла (раціональна постава, гармонійний розвиток м’язової системи, оптимальність жирової тканини);зміцненні соматичного здоров’я. Щоб оцінка виконувала функцію чинника формування у студентів мотивації до систематичних занять слід використовувати шкалу, яка є чутливою до дрібних кроків успішної реалізації навчальних та тренувальних завдань.
5. Естетичне виховання студентів, що передбачає:
   * формування естетичних смаків щодо краси людського тіла з метою критичного ставлення до виправних недоліків свого тіла. Засобами можуть бути досконалі форми тіла спортсменів та експонати мистецтва (скульптури, картини);
   * сприймання студентами краси досконалих фізичних вправ з метою вироблення позитивного ставлення до них, а також для вміння самостійно оцінити якість власного виконання вправ, що розучуються.

Естетичне виховання тісно переплітається з позитивними емоціями студентів. Що слід враховувати при організації та оформленні занять.

Потрібно наголосити, що ефективне розв’язання вищевказаних завдань не залежить лише від викладача фізичного виховання. Бажаного успіху можна досягти за умови тісної співпраці навчального закладу, керівників факультету та кафедрою фізичного виховання.

Отже слід зазначити, що у процесі систематичної реалізації вищевказаних завдань сформується звичка до систематичних занять фізичним вихованням ( за механізмом формування умовних рефлексів).

Викладене вище дозволяє зробити висновок, що формування стійких мотиваційних установок студентів до занять фізичним вихованням можна забезпечити шляхом комплексної реалізації охарактеризованих завдань та тісної співпраці усіх учасників педагогічного процесу [38, 39, 40].

1.4 Керівництво фізичним вихованням студентів коледжів

Для проведення занять по фізичному вихованню всі студенти в кожному коледжі при ВНЗ розподіляються по навчальних відділеннях: основне, спеціальне й спортивне. Розподіл проводиться на початку навчального року з урахуванням статі, стану здоров’я (медичного висновку), фізичного розвитку, фізичної та спортивно-технічної підготовленості, інтересів студентів. На основі цих показників кожен студент попадає в одне із трьох відділень для проходження обов’язкового курсу фізичного виховання. Кожне відділення має певний зміст і цільову спрямованість занять [28, 29].

На основне навчальне відділення зараховуються студенти, віднесені до основних і підготовчої медичних груп, які розподіляються в навчальні групи загальної фізичної підготовки (ЗФП), професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) і в групи по видах спорту. Студентів підготовчої медичної групи рекомендується поєднувати в окремі групи ЗФП і ППФП [26].

На спеціальне навчальне відділення зараховуються студенти, віднесені за даними медичного обстеження до спеціальної медичної групи.

Навчальні групи комплектуються за нозологічними ознаками. Студенти, звільнені за станом здоров’я від практичних занять, виконують розділи навчальної програми по теоретичній і методичній підготовці.

Для студентів, які перенесли гострі захворювання, при кафедрі фізичного виховання або в студентській поліклініці створюються групи фізичної реабілітації і лікувальної фізичної культури.

Залікові вимоги для студентів, віднесених за станом здоров’я до спеціальної медичної групи, розробляються з урахуванням медичних показників і протипоказань [27].

Кількість і профіль навчальних груп визначаються кафедрою фізичного виховання з обліком матеріальних і штатних можливостей.

Студентам основного та спортивного відділень надається право вільного вибору виду спорту і навчальної групи з урахуванням їх інтересів.

Студенти спортивного відділення, які підвищують свою майстерність за межами вищого навчального закладу, можуть бути звільнені від практичних занять по фізичному вихованню за умови виконання залікових вимог у встановленою кафедрою термін.

З одного навчального відділення (групи) на інше студенти можуть бути переведені після закінчення навчального року або семестру. Перехід студентів на спеціальне навчальне відділення у зв’язку із хворобою може здійснюватися в будь-який час навчального року [26].

Окремі підготовлені студенти всіх навчальних відділень із дозволу кафедри фізичного виховання можуть освоювати програму фізичного виховання за графіком з використанням навчальних і позанавчальних форм занять, у тому числі на комерційній основі. У цьому випадку на початку навчального року або семестру студент зобов’язаний представити індивідуальний графік і програму своїх занять, погодити їх з куратором навчальної групи, у яку він зарахований, і у встановлений строк виконати всі залікові вимоги навчальної програми.

У вищому навчальному закладі заняття по фізичному вихованню на навчальних відділеннях проводяться протягом усього періоду навчання в обсязі не менше ніж 4 годин на тиждень (за винятком випускного семестру). При цьому необхідна кількість годин повинна виділятися, насамперед, для оволодіння базовим компонентом фізичного виховання.

Обсяг навчальних занять на навчальних відділеннях може бути збільшений відповідно фізичної, спортивної, функціональної підготовленості та бажання студентів за рахунок факультативних форм занять, у тому числі оплачуваних самими студентами [27].

Для програми фізичної підготовки студентів, віднесених за станом здоров’я до спеціального медичного відділення, характер використовуваних засобів, визначення обсягу та інтенсивності фізичних навантажень здійснюються за результатами медико-біологічної діагностики характеру захворювання й експертної оцінки поточного стану здоров’я. У реабілітаційно-оздоровчій програмі фізичної підготовки студентів, що мають відхилення в діяльності серцево-судинної й дихальної систем, використаються базові варіанти комплексів загальрозвивальних фізичних вправ, диференційоване використання вправ аеробної спрямованості, дихальних вправ [28].

Для групи студентів із захворюваннями органів травлення, порушенням обміну речовин і зору пріоритетної буде цілеспрямована робота з формування різнобічного рухового потенціалу з використанням помірних навантажень аеробного впливу. У групі студентів з відхиленнями в роботі опорно-рухового апарата використовуються фізичні вправи загальнорозвиваючого, локального та регіонального впливу, а також засоби професійно-прикладної фізичної підготовки [29].

В основне навчальне відділення зараховуються студенти, віднесені за результатами медичного обстеження до основних і підготовчої медичних груп, тобто не мають відхилень у стані здоров’я, але фізично слабко підготовлені.

В основному відділенні навчальний процес спрямований на:

- всебічний фізичний розвиток студентів, підвищення рівня їх загальної фізичної професійно-прикладної й методико-практичної підготовленості;

- формування активного відношення та інтересу до занять фізичною культурою й спортом [29].

Заняття мають помітно виражену комплексну спрямованість по типі ЗФП, з акцентом на виховання аеробної витривалості, тому що саме вона забезпечує підвищення загальної фізичної працездатності й діяльності серцево-судинної та дихальної систем. Належна увага приділяється вихованню силових і координаційних здатностей, навчанню техніці рухів у рамках як загальної, так і професійно-прикладної спрямованості. Методика занять носить переважно учбово-тренувальний характер. Моторна щільність не опускається нижче 50%, інтенсивність навантаження за ЧСС коливається в межах 130-160 уд/хв [28, 29].

У спеціальне навчальне відділення зараховуються студенти, віднесені за даними медичного обстеження в спеціальну групу, тобто певні відхилення, що мають, у стані здоров’я. Практичний матеріал для спеціального навчального відділення розробляється викладачами з урахуванням показань і протипоказань для кожного студента, має що корегуючу і оздоровчо-профілактичну спрямованість використання засобів фізичного виховання [5, 25].

Навчальний процес у спеціальному медичному відділенні має певну специфіку й переважно спрямований на:

- зміцнення здоров’я студентів, усунення функціональних відхилень, недоліків у фізичному розвитку й фізичній підготовленості протягом усього періоду навчання;

- використання студентами знань про характер свого захворювання, самостійне складання й виконання комплексів загальрозвивальних і спеціальних вправ, спрямованих на профілактику хвороби;

- придбання студентами необхідних знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання.

Спрямованість навчальних занять носить яскраво виражений оздоровчий характер [12, 15, 30].

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – здійснити комплексну оцінку стану здоров’я студенток коледжу під впливом занять фізичним вихованням.

У зв’язку з метою дослідження перед роботою були поставлені наступні завдання:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми фізичного виховання студентів коледжу.

2. Здійснити оцінку показників стану здоров’я дівчат 1 курсу коледжу на початку навчального року.

3. Дослідити динаміку показників стану здоров’я студенток під впливом річних занять фізичним вихованням.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження.

2. Педагогічні спостереження за фізичним вихованням студентів коледжу.

3. Опитування викладачів кафедри фізичного виховання.

4. Оцінка показників стану здоров’я студенток:

- Оцінка функціональних показників, що характеризують стан серцево-судинної системи: ЧСС, уд/хв.; АТ, мм рт ст; індекс Кердо ум.од.; індекс Руфьє, ум.од.

Індекс Кердо = АТдіаст./ЧССсп., ум.од., норма індексу Кердо близько одиниці.

Де: ЧСС1 – частота серцевих скорочень за 1 хв. до навантаження в положенні сидячи після відпочинку 5 хв.

ЧСС2 – за 1 хв. після навантаження (стоячи).

ЧСС3 – за 1 хв. через 2 хв. після навантаження (сидячи).

Оцінка індексу: 5 – відмінно; 5–10 – добре; 11–12 – задовільно; вище 15 – незадовільно.

Індекс Руф’є розраховували за формулою:

Дівчата здійснювали 23 присідання за 30 с.

Де: ЧСС1 – частота серцевих скорочень за 1 хв. до навантаження в положенні сидячи після відпочинку 5 хв.

ЧСС2 – за 1 хв. після навантаження (стоячи).

ЧСС3 – за 1 хв. через 2 хв. після навантаження (сидячи).

Оцінка індексу: 5 – відмінно; 5–10 – добре; 11–12 – задовільно; вище 15 – незадовільно.

- Оцінку фізіологічних показників, що характеризують стан дихальної системи здійснювали за пробами Штанге і Генчі, с (оцінка затримки дихання на вдиху та на видиху).

5. Оцінка рівня фізичного здоров’я дівчат за методикою Г.Л. Апанасенко (см. табл. 2.1).

6. Методи математичної статистики (визначення середніх величин – середнього арифметичного значення () і середнього квадратичного відхилення (δ), відхилення від середнього арифметичного (m), критерію вірогідності за Стьюдентом (t) [41].

2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилося з вересня 2019 року по березень 2020 року на базі Економіко-правничого фахового коледжу Запорізького національного університету.

У дослідженні приймали участь студентки 1 курсу в загальній кількості 42 особи.

Таблиця 2.1

Експрес-оцінка рівня фізичного (соматичного) здоров’я

(за Г.Л. Апанасенко)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | I | II | III | IV | V |
| низький | нижче середнього | середній | вище середнього | високий |
| 1. Індекс маси тіла  кг  (зріст, м)2 | 16,9 і менше | 17,0-18,6 | 18,7-23,8 | 23,9-26,0 | 26,1 і більше |
| Бали | -2 | -1 | 0 | -1 | -2 |
| 2. Життєва ємність легенів ЖЄЛ  жєл, мл  маса тіла, кг | 40 і менше | 41-45 | 46-50 | 51-56 | 56 і більше |
| Бали | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Динамометрія кисті, %  кг х 100  маса тіла, кг | 40 і менше | 41-50 | 51-55 | 56-60 | 61 і більше |
| Бали | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4.ЧСС х АТ систол.,  мм.рт.ст.  100 | 111 і більше 95-110 | 95-110 | 85-94 | 70-84 | 69 і менше |
| Бали | -2 | -1 | 0 | 3 | 5 |
| 5. Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с | 3 хв і більше | 2-3 хв | 1,30-1,59 хв | 1,0-1,29 хв | 59 с і менше |
| Бали | -2 | 1 | 3 | 5 | 7 |
| 6. Загальна оцінка рівня здоров’я,  сума балів | 3 і менше | 4-6 | 7-11 | 12-15 | 16-18 |

У ході дослідження здійснювали комплексну оцінку стану здоров’я дівчат, студенток коледжу, під впливом занять фізичним вихованням упродовж навчального року.

На першому етапі (вересень 2019 року) аналізували спеціальну науково-методичну літературу з теми дослідження і розробляли програму дослідження.

На другому етапі (вересень-жовтень 2019 року) здійснили оцінку показників здоров’я, що характеризують стан серцево-судинної і дихальної системи дівчат. Оцінку рівня фізичного здоров’я дівчат за методикою Г.Л. Апанасенко здійснювали на початку навчального року, наприкінці першого семестру та наприкінці навчального року.

Упродовж навчального року двічі на тиждень дівчата займалися на заняттях з фізичного виховання по 1 г. 20 хв.

На третьому етапі дослідження (вересень 2020 року) проведено повторну оцінку фізіологічних показників, що характеризують стан серцево-судинної і дихальної системи дівчат і здійснено порівняльний аналіз цих показників на початку і наприкінці навчального року з метою вивчення їхньої динаміки.

На четвертому етапі дослідження (листопад 2020 року) сформульовані висновки дослідження.

Усі дівчата відносилися до основної т підготовчої груп.

Всі отримані в ході роботи дані були оброблені за допомогою стандартних методів математичної статистики, проаналізовані та занесені в таблиці.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

В результаті теоретичного аналізу проблеми фізичного виховання студентської молоді встановлено наступне.

Сьогодні фізичне виховання студентів коледжу, на жаль, далеке від досконалості, що зумовлено низкою об’єктивних причин: 1) недостатньою кількістю позааудиторних занять із фізичного виховання; 2) низьким рівнем мотивації до самостійних занять фізичними вправами; 3) недостатнім рівнем спеціальних знань і практичних умінь у галузі фізичної культури; 4) низьким рівнем використання новітніх технологій і сучасних технічних засобів під час позааудиторних занять; 5) недостатнім фінансовим забезпечення; 6) низькою ефективністю управління фізичним вихованням, яке здійснюється у коледжах.

Нажаль низька мотивація до занять фізичною культурою і спортом залишається найактуальнішою проблемою фізичного виховання коледжів. Це пояснюється тим, що на сьогоднішній день фізичне виховання студентів здебільшого не є виховним процесом, обов’язковою умовою якого є тісна співпраця педагога і вихованця. На жаль, така взаємодія рідко зустрічається на практиці, переважно викладач і студент поставлені в ситуацію протистояння. Причиною такого стану науковці вбачають у не врахуванні викладачем ціннісних орієнтацій, потреб, інтересів, що складають спрямованість особистості студента. Тому, процес фізичного виховання у свідомості студентів стає механічною діяльністю, головною метою якого є здача нормативів і отримання заліку. Викладачам, в свою чергу, необхідно організовувати навчальний процес так, щоб фізичне виховання стало психолого-педагогічним процесом, спрямованим на формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до занять. Але нажаль ситуація не змінюється, а навпаки погіршується.

Усе вищезазначене породжує ще одну проблему сьогодення – низький рівень здоров’я молоді. А це матиме не аби які наслідки у майбутньому.

Отже вирішення наступного завдання нашого дослідження передбачало комплексну оцінку показників стану здоров’я під впливом занять фізичним вихованням у річній динаміці.

Отже для оцінки рівня здоров’я у дослідженні застосовували наступні показники:

* показники, що характеризують стан серцево-судинної системи (ЧСС, уд/хв; АТ, мм рт.ст.; індекс Кердо ум.од; індекс Руфьє, ум.од);
* показники, що характеризують стан дихальної системи (проби Штанге і Генчі – оцінка затримки дихання на вдиху та на видиху);
* методику експрес-оцінки рівня фізичного (соматичного) здоров’я (за Г.Л. Апанасенко).

Отже середні значення ЧСС дівчат, як на початку навчального року, так і наприкінці, відповідали віковій нормі.

Позитивні зміни відбулися у дівчат за всіма фізіологічними показниками.

Середнє значення показника ЧСС складало в дівчат на початку навчального року (78,93+10,54 уд/хв). Наприкінці навчального року цей показник покращився і склав 76,78+9,34 уд/хв (таблиця 3.1, рисунок 3.1).

Достовірних розбіжностей за показником ЧСС виявлено не було. Аналізуючи показники АТ у дівчат встановлено, що цей показник також відповідав віковим нормам, як на початку навчального року, так і наприкінці.

Відповідно таблиці 3.1, рисунку 3.2, середнє значення АТс на початку навчального року відповідало 125,36+17,30 ммрт.ст, а АТд – 68,43+7,62 мм рт.ст).

Таблиця 3.1

Порівняльна характеристика показників серцево-судинної системи дівчат +m

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показник | Початок навчального року | t | Кінець навчального року | % |
| 1 | Частота серцевих скорочень  ЧСС (уд/хв) | 78,93+10,54 | 0,52 | 76,78+9,34 | 2,7 |
| 2 | Артеріальний систолічний тиск  АТс  (мм рт.ст.) | 125,36+17,30 | 0,77 | 121,11+13,51 | 3,4 |
| 3 | Артеріальний діастолічний тиск  АТд  (мм рт.ст.) | 68,43+7,62 | 0,18 | 70,69+6,17 | 3,3 |
| 4 | Індекс Кердо (ум.од.) | 0,87±0,12  Норма | 0,07 | 0,82±1,07  Норма | 5,7 |

Рис.3.1 Динаміка показника ЧСС дівчат, уд/хв

Наприкінці навчального року відбулося незначне зниження даного показника.

Так середнє значення АТс склало 121,11+13,51 ммрт.ст, а АТд 70,69+6,17 мм рт.ст. Однак достовірних змін за цим показником не відмічено.

Розглядаючи результати оцінювання індексу Кердо встановлено також його позитивну динаміку.

Так значення дівчат на початку навчального року відповідало 0,87±0,12 ум.од., а наприкінці навчального року цей показник покращився і склав 0,82±1,07 ум.од. Обидва значення цього показника відповідали віковій нормі. Проте ці зміни також виявилися недостовірними (рисунок 3.3).

Рисунок 3.2 Динаміка показника АТ дівчат, мм рт ст

Рис.3.3 Динаміка значення індексу Кердо дівчат, ум.од

Відповідно таблиці 3.3 середнє значення індексу Руф`є на початку навчального року складало 13,23+6,31у.о. (задовільний рівень).

Таблиця 3.2

Порівняльна характеристика індексу Руф’є дівчат (+m)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показник | Початок навчального року | t | Кінець навчального року | % |
| Індекс Руф`є (у.о.) | 13,23+6,31  задовільно | 1,04 | 10,98±0,45  добре | 17,0 |

Рис.3.4 Динаміка показника індексу Руф`є дівчат, у.о.

Наприкінці показник роботоздатності у дівчат покращився, змінився його рівень з задовільного на добрий – 10,98±0,45у.о. (добре) (рисунок 3.5). Достовірних розбіжностей за цим показником не виявлено.

Відповідно таблиці 3.3 та рисунку 3.5, де представлено динаміку результатів оцінки функціональних можливостей системи дихання дівчат на основі показника проб Штанге-Генчі під впливом занять естетичною гімнастикою. Наприкінці навального року виявлено їх покращення.

Отже показник проби Штанге у дівчат на початку навчального року склав 58,22+14,45 с, наприкінці – 60,43+17,70с. Достовірних відмінностей не відмічено.

Середнє значення показника проби Генчі на початку навчального року складало 37,14+13,24 с, наприкінці зафіксовано покращення цього показника і воно склало вже 39,34+12,47 с.

Таблиця 3.3

Оцінка функціонального стану системи зовнішнього дихання

студенток, +m

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показник | Початок навчального року | t | Кінець навчального року | % |
| 1 | Штанге (с) | 58,22+14,45 | 0,78 | 60,43+17,70 | 3,8 |
| 2 | Генчі (с) | 37,14+13,24 | 0,53 | 39,34+12,47 | 5,9 |

Достовірних відмінностей за цим показником також не відмічено.

Порівнюючи значення дівчат з літературними даними виявлено, що вони виявилися вищими за вікову норму, як на початку навчального року, так і наприкінці.

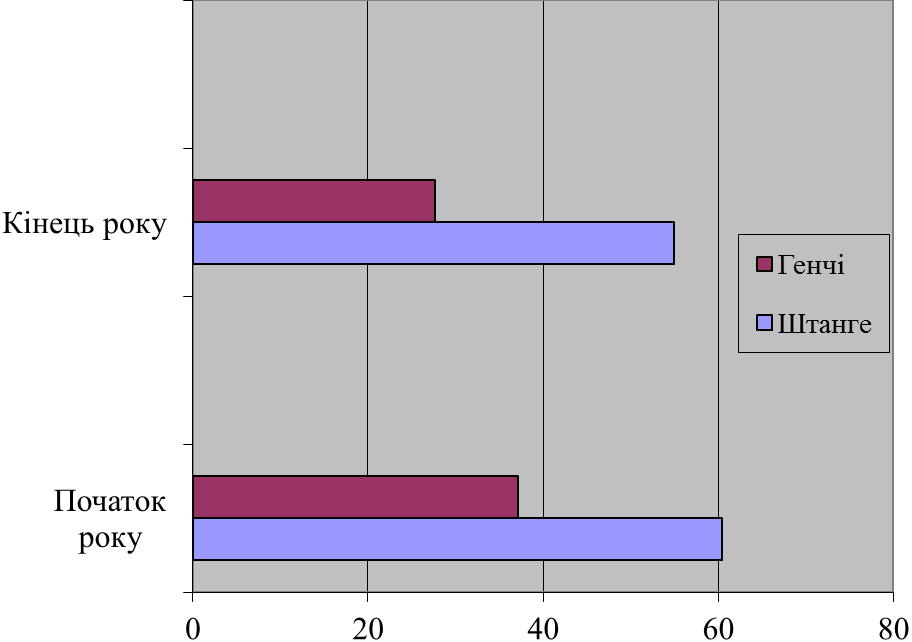


Рис.3.5 Динаміка показника проби Штанге-Генчі дівчат, с

Найбільший відносний приріст наприкінці навчального року відмічено у показниках індексу Кердо (5,7%), Руф’є (17%) та пробі затримки дихання на видиху (5,9%).

У табл. 3.4 представлені результати оцінки соматичного здоров’я дівчат на початку та наприкінці першого семестру. Отже тримані результати свідчать про те, що рівень здоров’я дівчата покращився і відповідав вже середньому рівню, порівняно з початком навчального року (нижче середнього).

Так середньостатистичні величини усіх показників дівчат помітно змістилися у бік переходу до більш вищого рівня.

Особливо вираженні позитивні зміни стосуються показників індексу маси тіла та ЖЄЛ.

Таблиця 3.4

Динаміка показників соматичного здоров’я у дівчат коледжу (Х±m)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники | Початок навчального року | t | Кінець першого семестру |
| Індекс маси тіла | 20,9 ± 0,01 | 2,5 | 21,4 ± 0,2 |
| Бали | 0 |  | 0 |
| Життєва ємність легенів | 45,1 ± 0,2 | 7,21 | 47,7 ± 0,3 |
| Бали | 0 |  | 1 |
| Динамометрія кисті, (% від маси тіла) | 44,5 ± 2,1 | 1,26 | 48,6 ± 2,5 |
| Бали | 0 |  | 0 |
| ЧСС х АТ систол./ 100 | 76,3 ± 7,3 | 0,21 | 74,0 ± 8,1 |
| Бали | 3 |  | 3 |
| Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с | 1,46 ± 0,3 | 0,25 | 1,37 ± 0,2 |
| Бали | 3 |  | 3 |
| Загальна оцінка рівня здоров’я | 6  нижче середнього |  | 7  середній |

Згідно таблиці 3.5, більшість з досліджуваних показників досягли величин, які наближаються до середнього рівня.

Тобто можна стверджувати, що загальний стан здоров’я дівчат у другому семестрі безумовно покращився, про що свідчить сумарна величина його бальної оцінки (11 балів).

Середнє значення ЖЄЛ та рівень індексу маси тіла дівчат достовірно підвищилися, а рівень його змінився з середнього до вище за середній. Значення показника динамометрії кисті наприкінці другого року навчання підвищилося з рівня нижче середнього на середній.

Таблиця 3.5

Динаміка показників соматичного здоров’я дівчат у другому семестрі (Х±m)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники | Кінець першого семестру | t | Кінець навчального року |
| Індекс маси тіла | 21,4 ± 0,2 | 2,47 | 22,1 ± 0,2 |
| Бали | 0 |  | 0 |
| Життєва ємність легенів | 47,7 ± 0,3 | 8,96 | 51,5 ± 0,3 |
| Бали | 1 |  | 2 |
| Динамометрія кисті, (% від маси тіла) | 48,6 ± 2,5 | 1,18 | 52,7 ± 2,4 |
| Бали | 0 |  | 1 |
| ЧСС х АТ систол./ 100 | 74,0 ± 8,1 | 0,15 | 72,4 ± 6,9 |
| Бали | 3 |  | 3 |
| Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с | 1,37 ± 0,2 | 0,22 | 1,29 ± 0,3 |
| Бали | 3 |  | 5 |
| Загальна оцінка рівня здоров’я | 7  середній |  | 11  середній |

%

Рис.3.6 Динаміка розподілу дівчат за рівнями здоров’я на початку і

наприкінці навчального року (%)

Також значних змін зазнав рівень показників відновлення ЧСС після 20 присідань. На початку навчального року він відповідав середньому рівню, а наприкінці вже вищому за середній. На рис. 3.6 графічно відображено результати порівняльної кількісної характеристики дівчат щодо зміни рівня здоров’я протягом дослідження.

Як видно з цього рисунку найбільше змінилася кількість дівчат з 3-им рівнем здоров’я з 18% (початок навчального року) до 42% наприкінці навчального року.

За результатами вихідного тестування 30% дівчат мали 1-ий рівень здоров’я, тоді як заключне тестування показало зменшення кількості дівчат цього рівня, відповідно з 30 до 21%. При цьому слід наголосити, що студентки, які не спромоглися перейти до вищого рівня здоров’я, все ж покращили показники функціонального стану організму.

Особливо показовим свідченням позитивної динаміки змін стану здоров’я слід вважати перерозподіл дівчат у 2-му рівні. На наш погляд, під впливом наполегливої праці дівчат над своїм способом життя, роботі викладачів у напряму підвищення мотивації студенток до занять фізичними вправами в цій найбільшій групі учасників дослідження спостерігався статистично достовірний перехід до вищого рівня здоров’я. Так, при вихідному тестуванні кількість дівчат з 2-им рівнем здоров’я складала 42%, тоді як в заключному – зменшилася до 22%.

Важливі зміни результатів зафіксовані при порівнянні вихідного і заключного тестування у 4-му рівні. Кількість дівчат, які увійшли до цієї групи збільшилася з 3% до 9%.

Узагальнюючи отримані результати, маємо підставу констатувати, що абсолютна більшість дівчат стала належати до 3-го рівня (42%), тобто досягла середнього рівня здоров’я, хоча на початку навчального року найбільша кількість дівчат мала 2-й (42%) і 1-ий (30%) рівні здоров’я, тобто належала до низького рівня здоров’я. Встановлений факт дає підставу зробити висновок про позитивний вплив на дівчат правильна організація заходів, що сприяли підвищенню рівня мотивації у дівчат протягом навчання.

Вищезазначене дозволяє стверджувати, що вкрай необхідно постійно підвищувати рівень мотивації дівчат протягом навчання відповідними заходами, а також забезпечити повноцінний (у кількісному та якісному відношенні) руховий режим і контроль за показниками їх здоров’я.

  З метою забезпечення викладання фізичного виховання студентів коледжу на належному рівні можуть бути запропоновані такі базові моделі для вирішення цього питання або різні форми їх поєднання:

1. Секційна. Створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час (наприклад, у другу зміну для студентів, які мають навчальні заняття в першій половині дня).
2. Професійно орієнтована. Розроблення низки комплексних програм з фізичного виховання, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії (вчитель, лікар, офісний працівник, програміст тощо). Альтернативними варіантами відвідування таких програм можуть бути суто спортивні секції, військово-прикладні секції (з орієнтуванням як юнаків, так і дівчат на досягнення вимог до вступу на програми військової підготовки), військово-медична підготовка з елементами загальнофізичної підготовки.
3. Традиційна. Збереження фізичного виховання в якості обов’язкової дисципліни з нарахуванням за неї кредитів, виставленням заліків та включенням до розкладу занять з наданням студентам можливості як відвідувати заняття з групою, так і займатись індивідуально в спортивних секціях та оздоровчих гуртках, клубах, програмах тощо на їх вибір.
4. Індивідуальна. Закріплення за кожним студентом працівника кафедри фізичного виховання чи іншого спеціалізованого підрозділу, який виконує роль тьютора з питань оздоровлення та фізичного розвитку, рекомендує певні види фізичної активності (як організовані, так і самостійні), розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку, у т.ч. спортивні та оздоровчі секції, гуртки, клуби, а можливо і лекторії зі збереження здоров’я, планування родини тощо. Дві-три обов’язкові зустрічі з студентом упродовж навчального року дозволять більш м’яко мотивувати студента до фізичної активності.

ВИСНОВКИ

1. В результаті теоретичного аналізу проблеми фізичного виховання студентської молоді встановлено, що сьогодні фізичне виховання студентів коледжу, на жаль, далеке від досконалості. Нажаль низька мотивація до занять фізичною культурою і спортом залишається найактуальнішою проблемою фізичного виховання коледжів.

Статистика вказує на погіршення негативного явища, яке складається з роками в українській нації з проблемами здоров’я та довголіття.

Протягом останніх років понад 40% учнів і студентів за станом здоров’я віднесено до спеціальної медичної групи і ця цифра з роками збільшується. Отже особливу увагу необхідно звернути на студентську молодь, тому що у перспективі це еліта нашого суспільства, і від рівня її здоров’я, інтелектуальних здібностей та професійної майстерності залежить майбутній розвиток нашої країни.

3. На початку навчального року всі отримані показники, що характеризують діяльність серцево-судинної та дихальної системи дівчат відповідали віковій нормі.

4. Наприкінці навчального року відмічено позитивні зміни в усіх фізіологічних показниках дівчат. Достовірних зрушень за цими показниками не виявлено. Найбільший відносний приріст відмічено у показниках індексу Кердо (5,7%), Руфьє (17%) та пробі Генчі (затримка дихання на видиху) (5,9%).

5. Зафіксовано позитивну тенденцію зрушень у рівні здоров’я дівчат наприкінці першого семестру порівняно з початком. Достовірні зміни зафіксовано у показниках індексу маси тіла та життєвої ємності легень. Проте їх рівень залишився середнім (індекс маси тіла) і нижче середнього (життєва ємність легень).

6. Наприкінці навчального року середньостатистичні величини всіх показників дівчат помітно змістилися у бік переходу до більш вищого рівня.

Особливо вираженні позитивні зміни стосуються показників індексу маси тіла та ЖЄЛ.

7. Наприкінці навчального року кількість дівчат, які мали рівень здоров’я нижче за середній і низький зменшилася, а з середнім збільшилася.

8. Результати досліджень було рекомендовано викладачам Економіко-правничого фахового коледжу ЗНУ.

9. З метою забезпечення викладання фізичного виховання студентів коледжу на належному рівні у роботі запропоновані базові моделі для вирішення питання покращення ставлення дівчат до занять фізичним вихованням.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Ващенко Л. Зміст інноваційного педагогічного процесу. *Управління освітою* : зб. наук. праць. 2005. № 2С. 4–6.
2. Даниленко Л. І. Основні проблеми освітньої інноватики в сучасній теорії і практиці. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи* : зб. наук. праць. Київ : Логос, 2005. С. 6–12.
3. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2004. 218 с.
4. Кашуба В., Андреєва О., Сергієнко К., Гончарова Н. Проектування системи моніторингу фізичного стану школярів на основі використання інформаційних технологій. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2006. № 3. С. 30.
5. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів / Н. В. Москаленко, О. О. Власюк, І. В. Степанова, О. В. Шиян, А. В. Самошкіна, Т. Г. Кожедуб ; під ред. Н. В. Москаленко. 2-ге вид. Дніпропетровськ : Інновація, 2014. 332 с.
6. Москаленко Н. В., Сичова Т., Анастасьєва З. Інноваційні технології фізичного виховання, спрямовані на зміцнення здоров’я студенток 17–18 років. *Спортивний вісник Придніпров’я*. 2012. № 2. С. 10–13.
7. Москаленко Н. В., Кожедуб Т.Ефективність інноваційної технології теоретичної підготовки у фізичному вихованні учнів середньої школи. *Спортивний вісник Придніпров’я*. 2015. №1. С. 32–37.
8. Москаленко Н., Самошкіна А. Ефективність застосування комплексу «Bodyflex» у самостійних заняттях з фізичного виховання студентів після ГРЗ. *Спортивний вісник Придніпров’я*. 2015. №1. С. 38–42.
9. Савченко В. А. Нові підходи в системі підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури в початковій школі. *Матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. «Перший крок у науку»*. Луганськ : Поліграфресурс, 2011. Т. 5. С. 109–113.
10. Абасов З. Понятийно-терминологический апарат инновационной педагогической деятельности. *Философия образования*. 2006. №1(15). С. 56-62.
11. Викторова Л. Инновационные процессы в образовании. *Инновации в образовании*. 2002. №2. С.6.
12. Даниленко Л. Управління процесом здійснення інноваційної діяльності в системі загальної середньої освіта. *Післядипломна освіта в Україні*. 2003. №3. С.70-74.
13. Книга вчителя фізичної культури: довідково-методичне видання / [упоряд. С.І. Операйло, А.І. Ільченко, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова]. Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. 464 с.
14. Остапчук О. Інноваційні процеси в освіті: пошук істини триває. *Підручник для директора*. 2003. №4. С. 3-8.
15. Долбишева Н. Фізичне здоров’я, компоненти і критерії оцінки. *Молода спортивна наука України*: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. Львів: ЛДІФК, 2001. Вип. 5. Т.2. С.21–25.
16. Конеева Е. В., Морозова Л. П., Ночевнова П. В.Эстетическая гимнастика: История, техника, правила соревнований: учебное пособие. Москва: Прометей, 2013. 170 с.
17. Алексеева Г.М. Двигательная активность в формировании физического состояния девочек в различных экологических условиях: Автореф. дисс... канд.мед.наук. Рязань, 1997. 15 с.
18. Андреева Е. Анализ взаимодействия физической подготовленности и физического здоровья школьниц 12–13 лет. *IV Міжнародний науковий конгрес “Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров’я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації”:* Тези доповідей. Київ: Олімпійська література, 2000. С. 330.
19. Бахрах И.И., Воронцов И.М. Исследование и оценка физического развития детей и подростков. Детская спортивная медицина / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева: Руководство для врачей. М.: Медицина, 1991. С. 230–257.
20. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность. *Теория и практика физической культуры*. 1995. №5. С. 12–16.
21. Давиденко Д.Н. Социальные и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни / Под общ. ред. Д.Н. Давиденко. Санкт Питербург: СПбГТУ, БПА, 2001. 366 с.
22. Суворова Т.І. Система контролю фізичного дівчат 11-17 років у процесі фізичного виховання. Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. Москва : Основа, 2000. С. 82–87.
23. Круцевич Т.Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: Дис. …докт. наук по физ. вос. и спорту: 24.00.02 / НУФВСУ. К., 2000. 510 с.
24. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Киев: Олимпийская литература, 2005. 195 с.
25. Теория и методика физического воспитания. / Под. ред. Т.Ю.Круцевич Киев: Олимпийская литература, 2003. Т.2. 424 с.
26. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и серце. Киев: Здоров’я, 1975. 254 с.
27. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А.Биохимия мышечной деятельности. Киев: Олимпийская литература, 2000. 504 с.
28. Физиология человека / Под ред. Н.В. Зимкина. Москва: Физкультура и спорт, 1975. 496 с.
29. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. Киев: Здоров’я, 1995. 96 с.
30. Крестовников А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений. Москва: Физкультура и спорт, 1991. 531 с.
31. Покровский В.М., Коротько Г.Ф. Физиология человека. Москва: Медицина, 2001. 368 с.
32. Козлов В.И. Анатомия человека. Москва: РУДН, 2004. 187 с.
33. Безруких М.М. Возрастная физиология. Москва: Академия, 2002. 416 с.
34. Аршавский И.А. Основы возрастной периодизации. Львов, 1975. 153 с.
35. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 243 с.
36. Набатникова М.Я. Основные направления научных исследований в юношеском спорте (состояние и перспективы). *Теория и практика физической культуры*. 1987. №11. С. 53–56.
37. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Москва: Олимпия-Пресс, 2005. 529 с.
38. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Москва: Мир, 1994. 213 с.
39. Рабунский Е.С. Индивидуальный подход в процессе обучения школьников. Мросква: Педагогика, 1990. 174 с.
40. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю.Резервы нашего организма. Москва: Знание, 1982. 190 с.
41. Чаклин В.Д., Абальмасова Е.А.. Сколиозы и кифозы. Москва: Медицина, 1993. 256 с.
42. Цвек С.Ф., Язловецкий С.Ф. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровцем. Киев: Здоров’я, 1983. 152 с.
43. Рипа М.Д., В.К.Велитченко, С.С.Волкова Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе. Київ: Книга, 2012. 176 с.
44. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. Москва: Медицина, 1999. 192 с.
45. Фізична культура [Електронний ресурс] / С.М.Дятленко, В.М. Єрмолова. URL : [WWW document]. URL http://ostriv.in.ua/index.php?option=com\_content&task=view&id= 597&Itemid=-5 (9 вересня 2008).

1. [Еремка Е.В.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%BA%D0%B0%20%D0%B5), [Шокотко](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D1%88%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%BE%20%D1%82)  Т.В. [Роль физической культуры и спорта в жизни современного человека](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8%20%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0). [*Педагогіка, психологія та медико-бiологiчнi проблеми фізичного виховання i спорту*](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3i%D0%BA%D0%B0,%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3i%D1%8F%20%D1%82%D0%B0%20%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%BE-%D0%B1i%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3i%D1%87%D0%BDi%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B8%20%D1%84i%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20i%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83)*.* Зб. наук. праць за редакцією проф. Ермакова С.С. Харків: ХДАДМ (ХХПI), 2006. №10. С. 94–96.
2. Влияние физических упражнений и игр на организм детей и подростков [Електронний ресурс] / А.А.Демчишин, В.Н.Мухин, Р.С.Мозола. URL : [WWW document]. URL http://kidportal.ru/interesno-znat/sport-igri/vliyanie-fizicheskih-uprazhnenii-i-igr-na-organizm-detei-i-podrostkov.html (19 января 2008).
3. [Шишова I.О.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D1%88%D0%B8%D1%88%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20i) [Психологiчнi проблеми удосконалення культури здоров’я у дорослому вiцi](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3i%D1%87%D0%BDi%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B8%20%D1%83%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%E2%80%99%D1%8F%20%D1%83%20%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D0%B2i%D1%86i). [*Педагогіка, психологія та медико-бiологiчнi проблеми фізичного виховання i спорту*](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3i%D0%BA%D0%B0,%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3i%D1%8F%20%D1%82%D0%B0%20%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%BE-%D0%B1i%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3i%D1%87%D0%BDi%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B8%20%D1%84i%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20i%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83)*. З*б. наук. праць за редакцією проф. Ермакова С.С. Харків: ХДАДМ (ХХПI), 2006. №10. С. 242-246.

1. [Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8%20%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0) [Електронний ресурс] / Е.В.[Еремка](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%BA%D0%B0%20%D0%B5), Е.А.[Балакирева](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%B5), И.В.Терещенко, С.Г.Баланова, Т.В.Шокотко. URL http://lib.sportedu.ru/Books/ XXPI/2007n4/p19-24.htm.

1. [Водолажский Г.Г.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%B3)[Мотивы, побуждающие учащихся к занятиям физической культурой и спортом](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D1%8B,%20%D0%BF%D0%BE%D0%B1%D1%83%D0%B6%D0%B4%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B5%20%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%85%D1%81%D1%8F%20%D0%BA%20%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D1%8F%D0%BC%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%B9%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%BC)*. Новые исследования педагогики*. 2001. №12. С. 66.
2. Маліков М.В., Сватьєв А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: ЗДУ, 2006. 227 с.
3. Начинська С.В. Основы спортивной статистики. Київ: Вища школа, 1982. 187с.