


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ОСВІТИ

До захисту допустити:

 Завідувач кафедри
Голук О.А.
(підпис) (ПІБ завідувача кафедри)
« 22 » грудня 2023 р.

**«МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ З
УРАХУВАННЯМ ЇХНІХ ПСИХОФІЗИЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ»**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Фізична культура і спорт»
Улитича Михайла Віталійовича
Науковий керівник:
Грошовенко О. П., к. пед.н., доцента
кафедри педагогіки та освіти
Рецензент:
Шпиталенко А.Ю., тренер Школи
бойових єдиноборств СЛАВІС, голова
обласного осередку з вестильового
карате і кікбоксингу національної
категорії ВТКА

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою _____
Секретар ЕК _____
« ___ » _____ 20__ р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	7
1.1. Сутність поняття «рухова активність» та її важливість для студентів	7
1.2. Психофізіологічні особливості студентів	13
1.3. Особливості організації рухової активності студентів з урахуванням особливостей їх віку.....	18
Висновки до розділу 1.....	26
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ З УРАХУВАННЯМ ПРИНЦИПУ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПІДХОДУ.....	28
2.1 Організація дослідження.....	28
2.2. Використання вправ для підвищення рухової активності студентів під час занять фізичною культурою.....	31
2.3. Методика дослідження.....	34
Висновки до розділу 2.....	39
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	41
3.1. Аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи.....	41
3.2. Методичні рекомендації з розвитку рухової активності студентів з урахуванням їхніх психофізіологічних особливостей.....	52
Висновки до розділу 3.....	73
ВИСНОВКИ.....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	80
ДОДАТКИ.....	90

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство переживає низку трансформаційних змін у багатьох сферах життя. Однією з найбільш важливих і актуальних проблем є питання збереження та покращення здоров'я нації, а також фізичної активності та загального розвитку індивіда.

Перш за все, варто відзначити, що студенти – це майбутнє країни. Їхній фізичний та психологічний стан впливає на їхню можливість досягти успіху у навчанні та праці, а також впливає на загальний розвиток суспільства. За останні десятиліття спостерігається тривожне зростання рівня недостатньої фізичної активності серед студентів. Вони проводять більше часу за комп'ютерами та в сидячому положенні, що може призвести до численних проблем зі здоров'ям, включаючи ожиріння, захворювання серця та спини.

Зараз наша молодь стикається з різними викликами і стресами, пов'язаними з вимогами сучасного освітнього процесу та життя загалом. Важливою є не лише академічна успішність студентів але і їхнє фізичне та психічне здоров'я, а також загальний рівень рухової активності. Недостатній рівень фізичної активності може призвести до проблем із здоров'ям, зменшити робочу продуктивність і вплинути на якість життя.

Проблема недостатньої фізичної активності та її підвищення стала предметом вивчення низки наукових досліджень. Проте аналіз науково-методичної літератури свідчить, що досліджуваний напрям не розкритий повністю і потребує додаткових розробок. Немає даних про врахування типових особливостей структури фізичної активності підлітків у процесі занять фізичними вправами, відсутня інформація про можливість інтегрування інтересів студентів у фізкультурно-спортивну діяльність у рамках університетського фізичного виховання.

Таким чином, актуальність дослідження полягає в нагальній необхідності розробці та впровадженні ефективних методик розвитку рухової активності студентів, з урахуванням їхніх психофізичних особливостей. Дана проблема має важливе соціальне та наукове значення, оскільки вона

стосується майбутнього покоління, яке формуватиме суспільство та впливатиме на його розвиток.

Об'єкт дослідження – загальна фізична підготовка молоді студентського віку.

Предмет дослідження – процес формування рухової активності студентів з огляду на їх психічні та фізіологічні особливості.

Аналіз літератури свідчить, що проблема набула достатнього опрацювання. Так, В. Г. Ареф'єв, Н. І. Брайко, Л. С. Вовканич, Д. В. Козак, М. О. Носко, Є. А. Павленко зазначають, що рухова активність важлива для студентів і має великий вплив на їх фізичне і психічне здоров'я.

С. І. Городинський, Н. Семенова у своїх працях наголошують на важливості рухової активності для психологічного стану студентів. Вони підкреслюють, що фізична активність може сприяти зниженню рівня стресу, поліпшенню настрою та збільшенню концентрації уваги.

М. П. Горобей, Г. П. Грибан, В. В. Коновалов, Л. С. Кравчук, вказують на важливість включення рухової активності в освітній процес. Вони розглядають різні методи та стратегії для залучення студентів до фізичної активності в університетському середовищі.

Деякі автори (О. Андрєєва, Г. В. Кубай, І. Самохвалова, О. В. Соколюк, Н. А. Швець розглядають проблеми та виклики, пов'язані із стимулюванням рухової активності серед студентів, такі як недостатній рівень мотивації та вплив сучасного інформаційного суспільства.

Г. М. Бойко, Н. Ю. Довгань, І. Л. Дреженкова, Л. М. Рибалко, С. О. Сичов, Г. А. Харлампов надають методи та рекомендації щодо підвищення рухової активності студентів, такі як розробка фізичних програм, створення сприятливого середовища для спорту та активного відпочинку.

В цілому, аналіз джерел вказує на важливість рухової активності для студентів і підкреслює необхідність створення сприятливих умов та мотивацій для її підтримки в університетському середовищі.

Метою дослідження є підвищення рівня розвитку рухової активності студентів з урахуванням типових особливостей їх віку на позакласних заняттях фізичною культурою.

У відповідності з темою та метою дипломної роботи визначено наступні **завдання дослідження:**

- проаналізувати науково-методичну літературу щодо проблеми дослідження;
- виявити психофізіологічні особливості студентів;
- визначити особливості організації рухової активності студентів з урахуванням особливостей їх віку;
- організувати дослідження розвитку рухової активності студентів з урахуванням принципу індивідуального підходу;
- проаналізувати результати дослідно-експериментальної роботи;
- розробити методичні рекомендації з розвитку рухової активності студентів з урахуванням їхніх психофізіологічних особливостей.

Для вирішення поставлених завдань було використано такі **методи дослідження:** теоретичні (аналіз наукової і спеціальної літератури з теми дослідження, аналіз педагогічної документації, синтез інформації, порівняння, узагальнення, абстрагування), емпіричні (безпосереднє й опосередковане спостереження, педагогічний експеримент).

Теоретична значущість дослідження: Виявлено, що для підвищення фізичної активності студентів, необхідно мотивувати того, хто займається за допомогою індивідуальних досягнень в умовах контрольних результатів.

Практична значущість дослідження: Розроблено комплекс вправ з використанням легкоатлетичних вправ збільшення рівня підготовки спортсмена, і навіть метод контрольних випробувань як тестування.

Наукова новизна дослідження полягає у декількох аспектах:

- Інтеграція психофізичних особливостей студентів. Дослідження спрямоване на поєднання знань із фізіології, психології, індивідуальної анатомії та інших наук для розробки комплексних методик, які враховують

унікальні фізичні та психологічні характеристики кожного студента. Це дозволить створити більш ефективні програми розвитку рухової активності, які відповідають індивідуальним потребам.

- Акцент на студентському віці. Багато досліджень спрямовані на фізичний розвиток дітей та підлітків або дорослих. Але студентський вік – це період особливих фізіологічних і психологічних змін. Наше дослідження спрямоване саме на розробку методик, які б відповідали саме цій віковій категорії і забезпечували їхній оптимальний розвиток.

- Індивідуалізований підхід. Дослідження ставить за мету розробку методик, які враховують індивідуальні можливості та обмеження кожного студента. Це дозволяє створити більш гнучкі та ефективні плани тренувань, які відповідають потребам кожного індивіда.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що воно може мати конкретні позитивні впливи на студентів, освітні установи і суспільство загалом. Впровадження розроблених методик дозволить студентам підтримувати оптимальний рівень фізичної активності, що сприяє запобіганню численним захворюванням, включаючи серцево-судинні, ожиріння та інші проблеми зі здоров'ям. Виховання студентів у дусі регулярної фізичної активності сприяє формуванню здорових звичок, які вони можуть зберегти із собою після закінчення навчання.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, який охоплює 79 найменувань, 1 додатка (на 5 сторінках). Загальний обсяг роботи складає 94 сторінки, із них обсяг основного тексту становить 77 сторінок. Робота містить 2 таблиці та 16 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

1.1. Сутність поняття «рухова активність» та її важливість для студентів

Здоровий спосіб життя – це усвідомлене постійне виконання гігієнічних правил зміцнення та збереження індивідуального та громадського здоров'я [7, с. 12]. На думку Н. А. Швець, здоровий спосіб життя є базовим компонентом високої тривалої працездатності в сукупності з розумним ставленням до навколишнього природного та соціального середовища [72, с. 221].

Проблема рухової активності – одна з найбільш складних та суперечливих у методиці фізичного виховання. А. С. Ровний зазначав, що на жаль, автори деяких методичних посібників, а іноді і нормативних документів, підміняють зміст понять «рухова активність» і «рухова діяльність». Це породжує наукові помилки, вносить плутанину до змісту освітньо-виховного процесу освітньої організації [52, с. 9]. Ця обставина спонукала нас докладно вивчити наукову літературу і дати сутнісні характеристики поняття «рухова активність».

Рухова активність, своєю чергою, розглядається В. Г. Ареф'євим як певний вид діяльності людини, у процесі якого активація обмінних процесів у скелетних м'язах забезпечує їх скорочення та переміщення людського тіла або його частин у просторі [3, с. 8]. Тобто, у цьому випадку рухова активність представляється як сумарна величина різних рухів за встановлений час.

Вона виявляється в одиницях витраченої енергії, чи в кількості вироблених рухів. Д. І. Балашов зазначає, що вимірювання рухової активності відбувається у кількості витраченої енергії внаслідок тієї чи іншої діяльності у кількості виконаної роботи, наприклад, у кількості зроблених кроків чи у втраченому часі [6, с. 151].

А. М. Бабич пише, що профілактика різноманітних захворювань в будь-якому віці може здійснюватися у вигляді формування навичок здорового

життя [5, с. 242]. Однак, у середовищі молоді зараз існує неправильне уявлення про те, що хвороби приходять тільки в старості, у той період, коли активне життя вже позаду. Виходячи з цього, формується абсолютно необґрунтована впевненість у тому, що здоров'я гарантоване для молоді. Однак, насправді це не відповідає дійсності [21, с. 4].

Задоволення потреби студентів у руховій активності проводиться у вигляді малих форм фізичного виховання: ранкової гімнастики, пар з фізичного виховання та спортивних секцій після пар [32, с. 85]. Комплекси вправ, спеціалізовано підібрані, включають рухові дії, які відрізняються за своєю структурою від положення тіла та рухів, що виконуються при навчальній роботі, що, у свою чергу, дещо посилює рухову активність організму та залучає до активної роботи групу м'язів, що несуть статичне навантаження [33, с. 127].

Вченими зазначається, що переважна кількість студентів має низький рівень рухової активності. При цьому для підтримки нормальної рухової активності юнаку необхідно щодня здійснювати 20-30 тисяч локомоцій. Насправді констатується 50-70% рухового дефіциту [42, с. 193].

При систематичних заняттях фізичною культурою та спортом здійснюється безперервне вдосконалення органів та систем організму людини. У цьому і полягає позитивний вплив фізичної культури на зміцнення здоров'я.

В результаті досліджень, вчені дійшли висновку, що живий організм у різні вікові періоди по-різному взаємодіє з навколишнім середовищем. Особливий інтерес становить механізм цієї взаємодії. Спадково обумовлена діяльність скелетної мускулатури впливає фізіологічні відправлення всіх систем організму. Тривалість життя у різних видів ссавців, їх фізичний та інтелектуальний розвиток перебувають у прямій залежності від особливостей розвитку та функціонування скелетної мускулатури [12, с. 36].

Рухова активність сприймається П. Д. Плахтієм як основа життєзабезпечення та індивідуального розвитку організму. Саме робота

скелетних м'язів стимулює відновлювальні процеси в організмі, в результаті яких здійснюється його зростання та подальший розвиток [44, с. 65].

Л. С. Вовканич підсумовує, що рухова активність визначає:

1. енергетичні особливості організму;
2. функцію дихальної системи;
3. функцію серцево-судинної системи [11, с. 69].

Внаслідок роботи скелетних м'язів організм починає активно змінювати своє відношення до навколишнього середовища [52, с. 55]. Таким чином, рухова активність спрямована на самотворення організму.

Рухова активність має ще одне важливе значення для організму людини, оскільки забезпечує зростання та розвиток головного мозку. Ж.

Берж'є писав: «М'язова активність, що запускається діяльністю нервових центрів, забезпечуючи організму здійснення найрізноманітніших контактів із середовищем, є чи не основним фактором, що визначає розвиток мозку, збільшення його маси та інформаційної ємності» [76, р. 134]. Рухова активність сприяє як фізичному, так й інтелектуальному збагаченню організму, якщо є результатом взаємодії останнього з інформаційними джерелами довкілля [29, с. 45].

А. С. Ровний зазначає, що на підставі отриманих експериментальних даних дослідниками було сформульовано «Енергетичне правило кістякових м'язів». Сутність якого полягає в тому, що з одного боку, інтенсивність енергетичних та фізіологічних процесів перебуває у прямій залежності від особливостей функціонування скелетних м'язів у різні вікові періоди. З іншого боку, у тому, що рухова активність, що стимулюється впливом оптимальних стресових подразників, є фактором функціональної індукції надмірності відновлювальних процесів. Особливість цих процесів полягає не просто у відновленні вихідного стану, а в обов'язковому надмірному відновленні як живої протоплазмової маси, що забезпечує зростання та розвиток, так і енергетичних потенціалів, необхідних для здійснення більшого обсягу виконуваної роботи [52, с. 99].

I. Самохвалова зазначає, що фізичне виховання має на меті формування за допомогою засобів фізкультури та спорту таких ціннісних орієнтацій, які виражаються, по-перше, у розумінні необхідності та корисності для людини заняття фізкультурою та спортом; по-друге, у прищепленні інтересу до занять фізичною культурою і спортом, у виробленні потреби регулярно і систематично використовувати фізичні вправи для зміцнення свого тіла [54, с. 237].

О. В. Соколюк переконана, що фізичне виховання за своїми цільовими установками мало відрізняється від виховання морального, естетичного. Метою будь-якого виховання є формування конкретних переконань, певної системи цінностей. Формуючи потреби та інтереси, відбувається вплив на духовну та психічну сферу людини [61, с. 111]. У сучасній віковій педагогіці та психології розроблено концепцію, згідно з якою основу психологічного розвитку особистості людини становить специфічний процес присвоєння досягнень попередніх поколінь. До таких досягнень можна віднести і спортивну та фізкультурну діяльність [68, с. 56].

Спортивна, фізкультурна діяльність впливає на якісні зміни особистості, сприяє формуванню почуття «дорослості», основ самосвідомості, рефлексії на власну поведінку [73, с. 12]. У колективних формах спортивної діяльності удосконалюється вміння підлітка враховувати почуття, інтереси, позиції інших людей, розвиваються відносини емпатії, потреба принести благо людям, а це вже є формуванням основ соціальних, що має велике значення, особливо у підлітковому та юнацькому віці. Тому важливо формувати в підлітків та юнаків позитивну мотивацію і стійкий пізнавальний інтерес до занять фізичною культурою і спортом [17, с. 113].

Слід зазначити, що основним засобом фізичного виховання є фізичні вправи, отже, вони можуть, бути умовою виховання інтересу до фізичної культури [9, с.130] Фізичні вправи зміцнюють та оздоровлюють організм, підвищують його функціональні можливості. Заняття фізичною культурою позитивно впливають психіку, на емоційну сферу. Фізичні вправи є

осмисленим актом поведінки з одночасною участю і психічних і фізичних категорій особистості [39, с. 47].

За переконанням А. О. Сеймука, в оцінці терапевтичного впливу фізичних вправ слід враховувати, що їхня дія здатна стимулювати фізіологічні процеси в організмі. Стимулюючий вплив фізичних вправ здійснюється через нервовий та гуморальний механізми. Нервовий механізм характеризується зусиллям нервових зв'язків, які розвиваються між м'язовою системою, корою головного мозку і будь-яким внутрішнім органом [56, с. 64].

Вчений пише, що м'язова діяльність, що створює домінують рухового аналізатора або функціонуючих нервових центрів, насамперед підвищує тонус центральної нервової системи. М'язова робота змінює функцію внутрішніх органів, системи кровообігу та дихання. Дозовану м'язову діяльність при застосуванні фізичних вправ можна розцінювати як фактор, що сприяє відновленню вегетативних функцій, порушених хворобою [56, с. 65].

Регулярне застосування дозованих фізичних вправ сприяє формуванню нового динамічного стереотипу, що усуває або послаблює патологічний стереотип, що сприяє ліквідації хвороби або функціональних відхилень у внутрішніх системах. Системи фізичних вправ, фізичні тренування можна розглядати як чинник, що посилює рухливість фізіологічних процесів, підвищує імунобіологічні властивості організму [38, с. 37].

Так, регулярні фізичні вправи викликають в людини певні зміни (за даними біохімічних і психофізіологічних методів дослідження). Стимулюється становлення стереотипів, тобто виробляється потреба у скоєнні певних дій. У основі лежать фізіологічні дії, породжені переживанням людиною почуття «м'язової радості», підйом настрою, позитивні емоції, що й становлять в людини основу на формування інтегральної оцінки власного здоров'я [43, с. 41].

Таким чином, можна стверджувати, що фізичні вправи є одним з провідних компонентів, умов виховання інтересу до фізичної культури у підлітків та юнаків, систематичні заняття фізичною культурою та спортом

сприяють переродженню особистості асоціальної в особистість соціально значущу, а інтерес до фізичних вправ, буде умовою збереження психічного, фізичного, соціального здоров'я.

Для студентів рухова активність має особливу важливість. Перш за все, це період активного фізіологічного та психічного розвитку, і фізична активність допомагає забезпечити оптимальний ріст та розвиток м'язів і кісток [27, с. 17]. Рухова активність сприяє формуванню здорового способу життя та звичок, які можуть супроводжувати молоду людину протягом усього життя [31, с. 54].

Крім того, рухова активність сприяє підвищенню енергетичного рівня та покращенню загального самопочуття. Студенти, які регулярно займається фізичною активністю, зазвичай мають більше сили та витривалості, що дозволяє їм більш ефективно виконувати щоденні завдання і досягати своїх цілей [25, с. 29].

Однак рухова активність важлива не лише з фізичної, але й з психологічної точки зору. Вона сприяє підвищенню самооцінки та віри у власні можливості, розвиває дисципліну, цілеспрямованість та витримку. Участь у спортивних змаганнях або фізичних тренуваннях допомагає студентам вчитися встановлювати цілі, працювати над собою та досягати успіхів, що є важливою складовою для подальшого особистого й професійного розвитку [23, с. 43].

Крім того, рухова активність сприяє формуванню здорових соціальних зв'язків. Участь у спортивних командних або групових заняттях сприяє створенню дружніх стосунків, підвищує соціальну активність та сприяє розвитку комунікативних навичок [77, р. 36].

З усього вищесказаного випливає, що рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя та важливою складовою фізичного та психічного розвитку кожної особи, особливо студентів. Це поняття включає в себе будь-яку фізичну діяльність, яка вимагає руху м'язів та збільшує витрату енергії.

Фахівці наголошують, що взаємодіючи з навколишнім середовищем за допомогою рухової активності, організм здійснює найважливіший творчий процес, що виражається у самотворенні, тобто самоорганізації себе як відкритої фізіологічно повноцінної системи.

1.2. Психофізіологічні особливості студентів

Студентський вік є одним з найважливіших періодів у житті людини, коли відбувається значний розвиток як психічних, так і фізіологічних функцій. Студенти стають активнішими, самостійнішими і формують свої цінності та переконання. Психофізіологічні особливості студентів визначають їхні здібності, здоров'я, поведінку та взаємодію зі світом [19, с. 54].

Історично юнацький вік був виділений не так давно, а загальноприйняте використання цього терміну та категорії почалося лише з кінця ХІХ століття. Хронологічні межі юнацького віку визначаються в психології по-різному. Інтерпретація поняття юності як періоду онтогенетичного розвитку багато в чому залежить від установок авторів того підходу, якому вони притримуються [20, с. 30].

Давайте розглянемо інтерпретацію поняття юності з позиції деяких підходів. В рамках психоаналітичних теорій А. Фрейда та З. Фрейда юність розглядається як певний етап психосексуального розвитку, коли приплив інстинктивної енергії лібідо повинен бути врівноважений захисними механізмами Я: «...боротьба тенденцій з боку Воно і Я проявляється в посиленні страху і посиленні конфліктних ситуацій, які поступово долаються зі встановленням нової гармонії Я і Воно» [67].

Н. Спиця-Оріщенко в своєму аналізі зауважує, що на відміну від психоаналізу, Є. Шпрангер вважав, що в юності індивід розвивається в культурі, «в об'єктивному і нормативному дусі цієї епохи». У психосоціальної теорії розвитку Є. Еріксон підкреслює, що в підлітковому та юнацькому віці центральна проблема досягнення ідентичності, створення послідовного образу

себе в умовах більшості виборів (ролі, партнери, групи спілкування тощо) повинна бути вирішена [62, с. 199].

Рішення вікових проблем юнацького віку визначається як формування у людини здатності вирішувати певні проблеми. Серед вікових завдань Х. Ремшмідт виділяє:

- прийняття власної зовнішності, усвідомлення особливостей свого тіла і формування навичок ефективного використання його (в роботі, спорті);
- вивчення чоловічої або жіночої ролі (складання індивідуальної структури поведінки);
- підготовка до професійної кар'єри, навчання орієнтоване на професію (в університеті або безпосередньо на робочому місці, а то і в школі – з диференційованим ставленням до різних предметів навчання, за відвідування підготовчих курсів);
- завоювання емоційної незалежності від батьків та інших дорослих;
- внутрішня позиція чоловіка або жінки;
- побудова нових і більш зрілих стосунків з однолітками обох статей;
- підготовка до шлюбу і сімейного життя, набуття знань і соціальної готовності взяти на себе відповідальність за партнерство і сім'ю;
- формування соціально відповідальної поведінки, громадянської активності (включаючи політичну, ідеологічну, екологічну тощо);
- побудова внутрішньої системи цінностей і етичної обізнаності як керівництва до поведінки [58, с. 127].

Отже, головним завданням цього періоду є орієнтація і визначення свого місця в дорослому світі, прийняття і освоєння соціальних ролей, вирішення рольових конфліктів і подальше вдосконалення стратегій подолання труднощів.

Вчені психологи виділяють різні часові рамки юнацького віку. Найчастіше дослідники розрізняють ранню молодість (від 15 до 18 років) і пізню молодість (від 18 до 23 років) [35, с. 137].

За словами В. В. Лук'яненко, юнацький вік – це останній щабель рівня персоналізації. «Основними новоутвореннями юнацького віку є рефлексія, усвідомлення власної індивідуальності, поява життєвих планів, готовність до самовизначення, ставлення до свідомої побудови свого життя, поступове входження в різні сфери життя» [34, с. 145].

Говорячи про юнацький вік, слід звернути увагу на появу рефлексії і самоаналізу. О. М. Ічанська зазначає, що юнацький вік характеризується підвищеною емоційною збудливістю (неврівноваженість, різкі перепади настрою, неспокій тощо). В цей час, чим старшою стає молода людина, тим сильніше виражено поліпшення загального емоційного стану. Розвиток емоційності в юнацькому віці тісно пов'язаний з індивідуальними особливостями людини, її впевненістю в собі, її самооцінкою [24, с. 67].

За переконанням І. С. Кона, в юнацькому віці виникає стійка самосвідомість і стійкий образ Я – центральне психологічне новоутворення в юнацькому віці. У цей період формується система уявлень про себе, яка, незалежно від того, правдива вона чи ні, є психологічною реальністю, яка впливає на поведінку, породжує той чи інший досвід [41, с. 137].

І. С. Кон визначив, що юність – вирішальний етап формування світогляду. Світогляд – це система знань і досвіду, а також система переконань, досвід яких супроводжується відчуттям їх істинності, правильності. Тому світогляд пов'язаний з вирішенням життєво важливих проблем у юнацькому віці. Явища дійсності цікавлять молоду людину не самі по собі, а в зв'язку з її власним ставленням до них. Світоглядний пошук включає в себе соціальну орієнтацію індивіда, усвідомлення себе як частки соціальної спільноти, вибір майбутнього соціального становища і способів його досягнення [26].

Зазначимо, що по-перше, психофізіологічні особливості студентів включають розвиток їхньої мозкової діяльності. Студенти в цьому віці активно вивчають новий матеріал, розвивають критичне мислення та здатність до абстрактного мислення. Оскільки мозок ще розвивається, студенти можуть легше вивчати нову інформацію та швидше адаптуватися до нових ситуацій. Однак це також може призвести до стресу та навантаження, оскільки вони намагаються впоратися з великою кількістю інформації та вимогами [53].

По-друге, фізіологічні зміни у студентському віці включають ріст та розвиток тіла. В цьому віці активно формується скелетна система, м'язи та органи. Тому студенти можуть бути більш енергійними та фізично активними. Однак це також може призводити до проблем зі здоров'ям, такими як травми або нездоровий спосіб життя, наприклад, недостатня фізична активність або неправильне харчування [66].

По-третє, студентський вік часто супроводжується психологічними змінами. Студенти шукають свою ідентичність, визначають свої цілі та цінності. Це може призвести до конфліктів з батьками та, а також до внутрішніх конфліктів і пошуку себе. Психологічні аспекти також впливають на ставлення до навчання, мотивацію та стосунки з однолітками [47, с. 205].

Нарешті, психофізіологічні особливості студентів можуть впливати на їхню загальну якість життя. Наприклад, стрес, який часто виникає внаслідок навчальних навантажень та інших життєвих подій, може мати негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я студентів. Тому важливо розвивати стресостійкість та навчати студентів ефективному стрес-менеджменту [75, р. 11].

Важливим для розвитку особистості в юнацькому віці є спілкування з однолітками. Саме спілкування діє як певний інформаційний канал, специфічний тип міжособистісних відносин, а також тип емоційного контакту [78].

Юнацький вік, як його визначає В. В. Лук'яненко – це «перехід від залежного дитинства до самостійного і відповідального дорослого життя» [34,

с. 39]. Дослідниця зазначає, що невпевненість в цьому віці викликає занепокоєння у молодих людей і призводить до кризи, пов'язаної з самовизначенням і можливостями соціальної самореалізації в світі. Соціальна ситуація розвитку молоді є стресовим фактором. Ефективні способи подолання стресової ситуації допомагають вирішити провідні проблеми цього віку [34, с. 44].

Розуміння особливостей копінг-поведінки в юнацькому віці сприяє пошуку відповідних стратегій для подолання критичних ситуацій і зменшення впливу негативних обставин на розвиток особистості. І на самому початку з'являється можливість формування програми психологічного супроводу молоді в кризовий період [37, с. 95].

Навчання в університеті супроводжується різними стресовими ситуаціями, через які студентська молодь часто відчуває стрес і нервово–психічне напруження. Серед факторів, що викликають стрес у студентської молоді, ми можемо виділити: безліч інформаційних потоків, адаптація до нових умов навколишнього середовища і сесійний період [78].

Зараз більшість досліджень підтверджують, що стрес є супутником студентів. Цьому сприяють постійне підвищення інтенсивності навчального процесу, щоденне навантаження через брак часу і зусиль при вирішенні навчальних завдань, хронічні захворювання, сімейні конфлікти та конфлікти всередині студентської групи.

З вищесказаного можна зробити висновок про те, що юнацтво – це період завершення фізичного дозрівання. У цьому віці відбувається розширення уявлень про особисті та соціальні перспективи на майбутнє. Хотілося б також відзначити, що стресова ситуація для студента може бути наслідком об'єктивно заданих параметрів (зміна ситуації, її висока динаміка) і її суб'єктивної інтерпретації, пов'язаної з особистісними особливостями юнака, відсутністю життєвого досвіду або навичок вирішення виникаючих проблем.

1.3. Особливості організації рухової активності студентів з урахуванням особливостей їх віку

Рухова активність є необхідною складовою здорового способу життя для всіх людей, але для студентів, які переживають перехідний період від підліткового віку до дорослості, вона має особливе значення. Організація рухової активності для студентів потребує врахування їхніх фізичних, психологічних та соціальних особливостей [30, с. 13].

Фізичний розвиток студентів може суттєво відрізнитися від їхніх підліткових років. В цьому віці багато студентів мають можливість більше самостійно контролювати свою фізичну активність. Однак, зростання фізичної активності може супроводжувати періодичний стрес, нестачу сну та неправильне харчування [78].

Один із головних аспектів значення рухової активності для студентів – це збереження і підтримка фізичного здоров'я. Регулярна фізична активність сприяє збереженню нормальної маси тіла, зміцненню м'язів і кісток, покращенню кардіоваскулярної системи, зниженню ризику розвитку хвороб серця, діабету, а також підвищенню загального рівня енергії та життєвого тону [45, с. 295]. Тому важливо пропонувати різноманітні види фізичної активності, щоб кожен студент міг знайти для себе найбільш прийнятну та ефективну форму вправ.

Фізична активність має величезний вплив на психологічне здоров'я студентів. Вона сприяє виділенню ендорфінів – природних антидепресантів, які покращують настрій і знижують рівень стресу. Рухова активність допомагає зберігати психологічну стійкість, знижує ризик розвитку тривожних та депресивних розладів, а також підвищує самооцінку і впевненість у собі [15, с. 62]. Психологічний стан студентів є ключовим фактором у визначенні їхньої готовності до рухової активності. Студенти можуть боротися зі стресом, тривожністю або навіть депресією, що може вплинути на їхню мотивацію та можливість участі в фізичних заняттях. Тому

важливо створити психологічну підтримку, надавати консультації і супровід для тих, хто потребує допомоги [57, с. 97].

Рухова активність також має безпосередній вплив на навчання студентів. Дослідження показують, що регулярна фізична активність сприяє покращенню когнітивних функцій, зокрема пам'яті, концентрації та рішення завдань. Вона сприяє підвищенню продуктивності, сприйнятливості до навчання і розвитку творчого мислення [16, с. 99].

Соціальне середовище грає важливу роль у формуванні студентського ставлення до фізичної активності. Фізична активність може бути інструментом для соціальної адаптації студентів. Вона створює можливість для спілкування, формування нових дружніх відносин, участі в командних спортивних заходах і розвитку соціальних навичок. Це сприяє збільшенню самопочуття студентів та розширенню їхнього соціального кола [36, с. 103]. Університети можуть сприяти соціальній адаптації та співпраці через спортивні клуби, команди та інші групи. Спільна фізична активність може стати інструментом для побудови дружби, соціальної мережі та підтримки.

Організація рухової активності студентів є важливим завданням для університетів та освітніх інституцій. Для забезпечення максимальної користі від фізичної активності серед студентів, можна враховувати наступні рекомендації [2; 4; 7; 59; 70] :

- **Різноманітність активностей.** Рекомендується пропонувати студентам різноманітні види фізичних активностей, такі як фітнес, спорт, йога, танці, бадмінтон, баскетбол тощо. Це дозволяє студентам вибрати ту активність, яка їм найбільше подобається і відповідає їхнім інтересам.
- **Розклад і гнучкість.** Організація рухової активності повинна враховувати розклад навчальних занять студентів. Рекомендується пропонувати різні часи тренувань і занять, щоб студенти мали можливість займатися фізичною активністю навіть у вільні від занять години.
- **Доступність інфраструктури.** Університети повинні забезпечити доступну інфраструктуру для рухової активності, таку як спортивні зали,

басейни, спортивні майданчики, велосипедні стоянки і душові. Це допоможе стимулювати студентську молодь до активного способу життя.

- Підтримка інструкторів та тренерів. Наявність кваліфікованих інструкторів і тренерів є важливою для безпеки і ефективності фізичних занять. Університети можуть залучати професіоналів для навчання студентської молоді правильній техніці та безпеці під час виконання фізичних вправ.

- Мотивація і винагорода. Студентів можна мотивувати до рухової активності шляхом створення програм винагород та стимулів. Наприклад, можна організовувати змагання та нагороди для активних учасників, або надавати знижки на спортивні абонементи.

- Психологічна підтримка. Для багатьох студентів, особливо перших курсів, зміна середовища та навчальних обтяжень може бути стресовою. Важливо надавати психологічну підтримку та консультації для тих, хто шукає в участі в руховій активності вітху та релаксацію.

- Університети можуть активно просувати і популяризувати рухову активність серед студентського колективу через інформаційні кампанії, спеціальні заходи та соціальні медіа. Важливо спонукати студентів брати активну участь у фізичних заняттях.

Ці рекомендації спрямовані на покращення організації рухової активності серед студентів та сприяння здоровому способу життя. Вони допоможуть зробити фізичну активність доступною та привабливою для всіх студентів, незалежно від їхніх інтересів та розкладу.

Варто зазначити, мотивація до фізичної діяльності спрямована на досягнення певного фізичного рівня, з допомогою стану особистості. Мотиваційний компонент відображає позитивне емоційне ставлення до фізичної культури, сформовану потребу в ній, систему знань, інтересів, мотивів та установок, вольових зусиль, спрямованих на практичну та пізнавальну діяльність [71, с. 85].

Фізична культура це одним із головних процесів виховання студентів. Фізична культура являє собою фізкультурно-оздоровчий процес, який мотивований здоровим способом життя. День у день викладачі спортивних секцій, викладачі фізичної культури шукають методи та способи залучення та мотивації для студентської молоді, виступають ініціатором та організатором різних культурно-масових заходів спрямованих на укріплення здоров'я молоді [69, с. 113].

Н. І. Брайко вказує на те, що система фізичного розвитку в умовах університету повинна показувати вироблення особистої фізичної активності студентської молоді, виступаючи його індивідуальною якістю, показувати ефективність навчальної діяльності, узагальнюючи показник професійної культури майбутнього фахівця, вказувати мету до самовдосконалення та саморозвитку. Підвищити ефективність фізичного виховання можливо за допомогою залучення учнів, студентської молоді та населення до культурно-масових спортивних заходів [10, с. 24].

Орієнтація студентів на творче освоєння програми з фізичної культури вимагає впорядкованої дії на їх інтелектуальне, емоційно-вольове та ідеологічне середовище. Тож нинішнє уявлення про фізичну культуру особистості пов'язується не тільки з формуванням рухових якостей, здоров'ям, але й широтою та глибиною знань, мотивацією та світоглядом у сфері фізкультурно-спортивної діяльності.

Більшість студентів не зацікавлені у фізичній активності або просто не хочуть займатися спортом взагалі. Головна мета занять фізичною культурою у навчальних закладах – формування фізичної культури особистості, підготовка до соціально-професійної діяльності, збереження та зміцнення здоров'я. Для цього необхідне прагнення до оволодіння системою певних умінь та навичок, які допоможуть зберегти та зміцнити здоров'я, психологічний та стресостійкий стан, розвиток фізичних якостей та властивостей особистості [60, с. 165]. Регулярні заняття фізичною культурою чи спортом забезпечують необхідний рівень розвитку фізичних якостей,

набуття необхідної тренуваності, мускулатури, статури [74, с. 214]. Цього можна досягти, тільки тоді, коли педагог (насамперед педагог з фізичної культури) спрямовує свою діяльність на формування у студентської молоді здоров'язберігаючих компонентів, головний серед яких – мотивація до занять фізичною культурою та спортом. Для цього потрібно враховувати інтереси студентської молоді. Виявляти найбільш відповідні їм види рухової активності, за допомогою засобів і методів фізичного виховання виробити у студентської молоді інтерес до занять [63, с. 351].

Педагог повинен використовувати індивідуальні та диференційований підхід, так як не кожен студент має підготовленість ту яку хотілося б бачити, вона з'являється в процесі тренувань та подолання своїх можливостей. Для студентів потрібні рухливі ігри. Доведено, що в рухливих іграх, якщо це групові види, особистість виробляє відповідальність за команду, це можуть бути і естафети. Організація спортивних секцій з інтересів студентів: волейбол; баскетбол; настільний теніс; легка атлетика; заняття фітнесом; заняття у тренажерному залі. Проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, таких як: «День здоров'я»; туристичні походи. За допомогою цього педагоги можуть збільшити рівень фізичної та психологічної підготовленості студентів, підвищити мотивацію до занять з фізичної культури [79].

Таким чином, для досягнення мети необхідна мотивація до фізичного виховання. Для покращення виховних, розвиваючих, освітніх та оздоровчих завдань в університеті потрібне:

1. Розуміння та усвідомлення ролі фізичної культури у розвитку індивідуальної особистості та підготовленості до своєї професійної діяльності.
2. Прийняття та засвоєння основ фізичної культури, фізичної активності та здорового способу життя.
3. Формування мотивації – прийняття цінності у вигляді фізичної культури, самовдосконалення у сфері здорового життя, самовиховання і показник лідерства, потреба у особистісному зростанні, регулярне заняття

спортом, як на парах фізичної культури, так і у спортивних секціях, для саморозвитку.

4. Опанування комплексами практичних умінь та навичок, що сприяють поліпшенню та збереженню здоров'я, психологічного добробуту, самовизначення у фізичній культурі.

5. Визначення загальної та професійної фізичної підготовленості.

6. Набуття досвіду, досягнення життєвих цілей у професійній діяльності [79].

Відомо, що розв'язання комплексу перерахованих вище завдань відбувається за відповідного планування, зокрема при організації занять з фізичного виховання. При цьому особливого значення набуває оздоровча спрямованість цих занять, пов'язана із проблемою здоров'я студентів. Так, дворазові заняття на тиждень по дві години (обов'язкові академічні заняття) без додаткових самостійних занять не створюють базису стійкої адаптації організму до м'язової роботи.

Багато студентів першого курсу, що приходять на заняття з фізичної культури, не зацікавлені, вони втратили будь-який сенс у занятті спортом, у них у пріоритетах інші заняття, які зовсім не підходять під визначення «здоровий спосіб життя». Так само є і ті, які хотіли б займатися, але вони не можуть за станом здоров'я [27, с. 17].

Тому питання про те, як навчити студентів постійно дбати про своє здоров'я, зацікавити їх регулярно застосовувати форми та методи фізичного виховання у повсякденному житті, є актуальним. Необхідно, з одного боку, закласти основні поняття фізичної культури студентів у широкому розумінні. Прищепити навички здорового способу життя та потреби до занять фізичною культурою та спортом, з іншого – підвищувати рухові якості та фізичну підготовленість студентів. Фізичне виховання, як навчальний предмет, має займати не останнє місце серед інших предметів.

В даний час навчально-педагогічний процес вимагає від студента значних витрат сил на подолання фізичних та розумових навантажень. У

цьому плані важливе місце приділяється самостійним заняттям фізичними вправами, які є складовою здорового способу життя.

Самостійні заняття фізичними вправами заповнюють дефіцит рухової активності студентів, сприяють більш ефективному відновленню організму і підвищенню фізичної та розумової працездатності. Студенти, які займаються самостійними заняттями, мають спиратися на науково-методичну допомогу кафедри фізичного виховання та спорту. Планування таких самостійних занять здійснюється за безпосередньою участю викладачів з фізичної культури та медико-біологічного спрямування. Завдання таких занять, особливо для студентів, віднесених до спеціальної медичної групи, полягає у ліквідації залишкових явищ після перенесених захворювань, усуненні функціональних порушень та недоліків фізичного розвитку, підвищенні рівня здоров'я та фізичних якостей. Планування студентами самостійних занять та підбір фізичних вправ спрямовані на досягнення єдиної мети – збереження їх здоров'я, підтримки рівня фізичної та розумової працездатності [36, с. 103].

Безумовно, залучення студентів до самостійних занять поза рамками програми є підвищенням їхнього освітнього рівня у питаннях оздоровчої фізичної культури. Потреба в русі – основа фізіологічних, соціально-економічних та культурних цінностей. Реалізація цих потреб забезпечуватиме нормальне зростання та життєдіяльність організму студента та сприятиме залученню його до систематичних занять фізичною культурою як у рамках навчального процесу, так і поза ним [28, с. 413].

На думку вчених, з метою виховання соціально-активної особистості в умовах університету засобами фізичної культури та спорту доцільно вирішити такі завдання:

- підвищення пізнавального інтересу студентів до своєї майбутньої професії;
- активізація студентів на навчальних заняттях;
- розвиток організаторських здібностей студентів;

- цілеспрямована організація активного дозвілля студентів [48, с. 403].

Для ефективної реалізації на практиці цих завдань бажано використовувати вже наявний досвід викладача фізичного виховання та спорту, тому необхідно зробити все для того, щоб:

- здоровий образ та спортивний стиль життя стали нормою для студента;
- підвищити освітній рівень студентів та поінформованість у галузі оздоровчих технологій з фізичної культури та спорту;
- суттєво покращити якість процесу фізичного виховання та освіти в університеті;
- забезпечити студентам рівні можливості для занять фізичною культурою та спортом;
- здійснити добір кваліфікованих, професійно підготовлених викладацьких кадрів;
- зацікавити студентів у систематичних заняттях фізичною культурою, спортом, формувати у них здоровий спосіб життя, боротися зі шкідливими звичками [51, с. 120].

З метою розвитку та вдосконалення оздоровчої культури студентів необхідно набути знань, умінь та навичок для формування стійкої мотивації на здоров'я, здоровий спосіб та спортивний стиль життя. Тим не менш, ця проблема потребує реалізації індивідуальних та колективних програм оздоровлення студентів з урахуванням їхнього психофізичного розвитку та індивідуальних можливостей, а також у розробці організаційно-педагогічних рекомендацій.

Висновки до розділу 1

Рухова активність є важливою частиною здорового способу життя та гармонійного розвитку особистості. Вона визначається як будь-який вид фізичної діяльності, що вимагає витрати енергії та руху м'язів. Це включає в

себе як повсякденні активності, наприклад, ходьбу або сходження по сходах, так і організовані види спорту, тренування в фітнес-центрі або заняття у спортивних секціях.

Важливо зрозуміти, що рухова активність – це не лише засіб досягнення фізичної підготовки і краси фігури, але й ключ до загального здоров'я та психічного добробуту. Для студента, що стоїть на порозі дорослого життя, рухова активність відіграє надзвичайно важливу роль.

Студент є однією з найважливіших та найдинамічніших груп нашого суспільства. Перебуваючи на перетині дорослості та юності, студенти зазнають значних фізіологічних та психологічних змін, які можуть вплинути на їхній стан здоров'я та загальний добробут.

Однією з головних особливостей студентів є фізіологічні зміни, пов'язані з процесом становлення дорослої особистості. Зокрема, це період активного росту та розвитку органів та систем організму. Фізична активність та здоровий спосіб життя стають надзвичайно важливими для підтримки цього процесу. Заняття спортом, фітнесом, регулярні фізичні навантаження сприяють зміцненню м'язів та кісток, покращенню серцево-судинної системи та збільшенню фізичної витривалості.

Психофізіологічні особливості студентів роблять питання фізичної активності та здорового способу життя особливо актуальними. Підтримка та стимулювання фізичної активності, збалансованого харчування та здорового способу життя можуть покращити якість життя студентів та сприяти їхньому успіху в навчанні та житті.

Організація рухової активності студентів повинна бути адаптована до їхніх вікових та індивідуальних особливостей. Гнучкі розклади, підтримка першокурсників, різноманітність видів активності та мотиваційні заходи можуть сприяти підвищенню рухової активності та поліпшенню загального стану студентів.

Загалом, організація рухової активності для студентів є важливою складовою університетського середовища, яка сприяє покращенню фізичного,

психологічного та соціального добробуту. Працюючи над цими аспектами, університети можуть сприяти створенню здорового та стійкого студентського колективу.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ З УРАХУВАННЯМ ПРИНЦИПУ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПІДХОДУ

2.1 Організація дослідження

Педагогічний експеримент проводився на базі Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка м. Кропивницький з 04 вересня по 22 грудня 2023 року.

У цьому дослідженні принцип індивідуалізації реалізується із застосуванням вправ, які можуть спрямовано впливати на розвиток фізичних якостей та рухової активності, відповідних конкретним психофізіологічним особливостям студентів. Використовуючи спеціальні фізичні вправи, які формують та вдосконалюють технічні навички та спеціальні рухові можливості учасників, реалізується індивідуальна підготовка.

Попередньо було проведено діагностику індивідуальних особливостей учасників за допомогою спостережень та анамнезу [13]. Потім виконано апробацію комплексів вправ, що входять до системи фітнес-підготовки. Виявлено позитивну роль кожного з них і на цій основі розроблено рекомендації для кожного учасника експерименту. Систематизуючи отримані дані, ми розподілили учасників у наступні групи:

- студенти з високими показниками психовегетативної активності, відсутністю вираженої тривожності: як правило, у них сильна, рухлива та врівноважена нервова система;
- студенти з низькою психовегетативною активністю, не високою тривожністю: у них сильна, інертна та врівноважена нервова система;
- студенти з помірною психовегетативною активністю, високим рівнем тривожності: в більшості випадків у них слабка, рухлива та неврівноважена нервова система;

- студенти з помірною психовегетативною активністю, відсутністю вираженої тривожності: як правило, у них сильна, інертна та неврівноважена нервова система.

Відповідно до такої систематизації відбиралися адекватні засоби та методи практичної індивідуалізації. Учасникам першої групи ми рекомендували використовувати статичні силові, стрибкові, акробатичні вправи, біг із прискоренням тощо. Учасникам другої групи рекомендувалися гра в баскетбол на обмеженому майданчику (варіант стрітболу), вправи з дисками від штанги в оптимально високому темпі, вправи з важкими набивними м'ячами. Учасникам третьої групи рекомендувалися допоміжні вправи волейболіста, багаторазові стрибки (так звані багатоскоки), вправи на розтягування (стретчинг), вправи з гантелями або легкими дисками від важкої штанги (рухи виконуються в індивідуально швидкому темпі). Для учасників четвертої групи застосовувалися вправи з великими навантаженнями на основі методу кругового тренування, допоміжні вправи баскетболіста з набивними м'ячами, крос на дистанцію, що відповідає функціональним можливостям.

Для проведення експерименту було сформовано дві групи
Експериментальна (6 осіб)

- Група дівчат віком 18-20 років у кількості 3 осіб.
- Група юнаків у віці 18-20 років у кількості 3 осіб.

Контрольна (6 осіб)

- Група дівчат віком 18-20 років у кількості 3 осіб.
- Група юнаків у віці 18-20 років у кількості 3 осіб.

Обидві групи займалися одночасно, за однією методикою та однаковою програмою. Дослідження проводилося в кілька етапів.

Перший етап дослідження:

- Уточнення загального напрямку роботи;
- Визначення основних тенденцій підвищення фізичної активності дівчат і юнаків студентського віку;
- Вивчення здоров'я учасників на даному етапі розвитку;

- Визначено коло засобів та методик підвищення здоров'я за допомогою фізичної культури;

- Залучення учасників до здорового способу життя.

На основі цього було визначено мету, завдання та методи дослідження.

Другий етап дослідження:

- Дослідження способів оцінювання фізичної активності юнаків;
- Розроблено програму моніторингу структури фізичної активності юнаків.



Рис. 1. Блок-схема оцінювання фізичної активності студентів

У дослідженні взяло участь 12 чоловік віком від 18 до 20 років, які навчаються на першому-четвертому курсі і є допущеними за станом здоров'я до занять фізичної культури. Тестування проводилося на базі університету серед студентів, на занятті фізичної культури в умовах спортивної зали, спортивного стадіону на вулиці.

Результати педагогічного експерименту були систематизовані, описані та узагальнені, піддані кількісному та якісному аналізу, після чого були сформовані висновки і оформлено випускню кваліфікаційну роботу згідно вимог.

Заняття проводились 4 рази на тиждень по 90 хвилин.

У процесі роботи було проаналізовано результати кожного учасника. Результати бралися кожні 3 тижні. Для підбиття підсумків приросту фізичної активності, учасники склали тестування для показника покращення чи погіршення особистісних результатів. Всі результати викладені в індивідуальному графіку для кожного учасника контрольної групи.

2.2. Використання вправ для підвищення рухової активності студентів під час занять фізичною культурою

Позалекторна діяльність студентів закладів вищої освіти, об'єднує всі види діяльності її учасників (крім безпосередньо пар фізичної культури), на яких можливе доцільне вирішення завдань їх виховання та соціалізації. Основна мета позалекторної діяльності студентів – це підвищення їх рухової активності, зміцнення здоров'я, формування стійкого позитивного ставлення до самостійних занять фізичними вправами.

Основні завдання позалекторних занять:

- організація вільного часу учнів та забезпечення студентам вільного вибору виду фізичних вправ;
- поглиблення знань у сфері досліджуваного виду та закріплення умінь;
- сприяння всебічному фізичному та психічному вдосконаленню;
- стимулювання розумової та фізичної активності студентів [65, с. 224].

Основні форми самостійної та фізкультурно-оздоровчої роботи у другій половині включають: групи загальної фізичної підготовки, спортивні секції з видів спорту; секції ритмічної та атлетичної гімнастики; університетські змагання; туристські походи; свята фізичної культури; дні здоров'я, плавання тощо [64, с. 79].

Легка атлетика є частиною фізичної культури, яка є специфічним процесом і результатом людської діяльності, засобом і способами фізичного вдосконалення людей за допомогою ходьби, бігу, стрибків і метань. Легка

атлетика – частина державної системи фізичного виховання, представлена у всіх структурних елементах фізичної культури. Легкоатлетичні вправи входять до програм фізичного виховання студентської молоді середніх спеціальних та вищих навчальних закладів, включені до програми підготовки спортсменів у всіх видах спорту, у заняття оздоровчою фізичною культурою людей різного віку. поєднує природні в людини фізичні вправи.

Легка атлетика – популярний та наймасовіший вид спорту у всьому світі, тому що поєднує природні для людини фізичні вправи. Різноманітність легкоатлетичних вправ та широкі можливості варіювати навантаження у ходьбі, бігу, стрибках, метанні дозволяють успішно використовувати ці вправи для занять підлітків та юнаків різного віку та різного ступеня фізичної підготовленості. Організація занять легкою атлетикою не вимагає спеціального дорогого обладнання, а вправи можуть виконуватися на простих майданчиках та на природі цілий рік. Таким чином, заняття легкою атлетикою доступні для дітей незалежно від матеріального достатку, що дозволяє говорити про легку атлетику як найбільш демократичний вид спорту.

У системі фізичного виховання легка атлетика займає чільне місце завдяки різноманітності, доступності, а також завдяки її прикладному значенню. Різні види бігу, стрибків і метань є складовою частиною кожного заняття фізичної культури освітніх установ всіх щаблів. До прикладу, у розподілі програмного матеріалу в школі легка атлетика займає більшу частину навчального часу. Значення легкої атлетики у системі освіти неоціненне.

Легкоатлетичні вправи різнобічно впливають на організм людини. При виконанні легкоатлетичних вправ у роботу залучаються значна кількість м'язових груп людини, посилюється діяльність серцево-судинної, дихальної, нервової, опорно-рухової та інших систем організму. Легкоатлетичні вправи дозволяють впливати на розвиток силових, швидкісних, швидкісно-силових здібностей, витривалості та координації, дозволяє підвищити рухливість суглобів та набути широкого діапазону рухових умінь та навичок. Заняття

оздоровчим бігом надає позитивний вплив на систему кровообігу та імунітет студента, активізуючи зміни в біохімічному складі крові за рахунок збільшення кількості еритроцитів, що підвищує опірність організму до простудних та інфекційних захворювань.

Фізична культура і легка атлетика зокрема можуть істотно впливати на формування особистості. Легкоатлетичні вправи – добрий засіб для розвитку та виховання дисциплінованості та вміння долати труднощі. У процесі занять у видах з переважним виявом витривалості удосконалюються такі якості як наполегливість та завзятість, самовладання та стійкість. У швидкісно-силових видах легкої атлетики поряд з наполегливістю та самовладанням активно розвивається сміливість, а також ініціативність, рішучість та самостійність.

О. О. Свириденко переконує, що прикладне значення легкоатлетичних вправ є неоціненним. Вміння бігати, стрибати та метати є необхідною умовою для нормального повсякденного життя. Набутий руховий досвід у процесі занять впливає на становлення багатьох трудових операцій, забезпечуючи високий пристосувальний ефект соціального життя підростаючого покоління [56, с. 25].

Виходячи з вищесказаного, легкоатлетичні вправи є найбільш оптимальним засобом позалекційних занять в університеті завдяки доступності, різноманітності, широкому спектру застосування вправ у різних формах організації заняття, різнобічного впливу на організм студента, а також з огляду безпеки. Легкоатлетичні вправи – це природні рухи людини, що дозволяє варіювання навантаження у групових заняттях з урахуванням віку, статі, рівня підготовленості дитини, цим забезпечуючи індивідуальний підхід. Заняття з легкої атлетики може провести кожен педагог, який знає методологію фізичного виховання та спортивного тренування.

Комплекси вправ для розвитку легкоатлетичних якостей представлені в додатку А.

Основною мотивацією для досягнення поставленої мети були:

- змагально-конкурентні мотиви. Цей вид мотивації ґрунтується на прагненні людини покращити власні спортивні досягнення.
- естетичні мотиви. Мотивація студентів до занять фізичними вправами полягає у покращенні зовнішнього вигляду.
- комунікативні мотиви. Спільні заняття фізичною культурою та спортом сприяють покращенню комунікації між соціальними та гендерними групами.

2.3. Методика дослідження

Метою даної роботи є: формування рухової активності представників юнацького віку з урахуванням типових особливостей її структури на позалекторних заняттях фізичною культурою.

Для вирішення поставленої мети було визначено такі завдання:

1. Виявити особливості структури рухової активності юнацького віку та способи її оцінювання;
2. Розробити класифікацію та визначити рівень рухової активності студентів середньої професійної освіти;
3. Науково обґрунтувати методику формування рухової активності, побудовану з урахуванням типових особливостей її структури, використовуючи легкоатлетичні вправи на спеціально організованих позалекторних заняттях.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення документації (джерел), що включає аналіз програмних документів, результати моніторингу фізичної активності та здоров'я дівчат та юнаків юнацького віку, аналіз підвищення фізичної активності шляхом модернізації та виховання студентів;
2. Контрольно-педагогічне тестування, оцінка фізичної підготовленості студентської молоді, фізичного розвитку та функціональної готовності. Для оцінки використані такі нормативи: 10-хвилинний біг (м), човниковий біг 3 х

10 м (с), біг на 60 м (с), піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 60 с (у раз). Фізичний розвиток оцінювалося за допомогою нормативної бази;

3. Опитувальні методи дослідження. В основі даного методу було анкетування учасників, що дозволило визначити та оцінити проведення вільного часу та коло інтересів сучасного студента;

4. Педагогічний експеримент, за допомогою якого визначається здатність до роботи, рівень фізичної підготовки та активності з урахуванням її структури.

За допомогою тестування визначається фізична підготовленість як фізична здатність, порівняно з віковими вимогами, 10-хвилинний біг(м) дозволив визначити рівень розвитку аеробної витривалості, піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 60 с (у раз) дозволило визначити ступінь розвитку силових здібностей, за допомогою бігу на 30 м визначено рівень швидкості, а координацію ми оцінили за допомогою човникового бігу 3 x 10 м (с).

Тест: 10 хвилин бігу (м) у спортивному залі.

Опис тесту: перед тим, як проводили тестування 10-хвилинного бігу, ми виміряли спортивний зал по периметру. Група з 12 осіб починала біг, після закінчення часу їм давалася команда «Стоп». Кожен самостійно фіксував кількість кіл, що пробіг, потім переходили на крок. Після повного відновлення фіксувалася дистанція і занотовувались до протоколу.

Тест: піднімання тулуба із положення лежачи на спині за 60 с. (кількість разів). Опис тесту: студент лягає на спину, на попередньо підготовлений мат, руки за головою в кистьовому хваті, ноги зігнуті в колінних суглобах до кута 90 градусів і зафіксовані за допомогою партнерів або під шведською стінкою. За командою «Марш» увімкнувся секундомір і студент починав згинати тулуб до моменту торкання ліктів колін. Лікті при згинанні тулуба виводилися вперед. Виконувався підрахунок кількості підйому тулуба за 60 секунд (рис. 2.3).

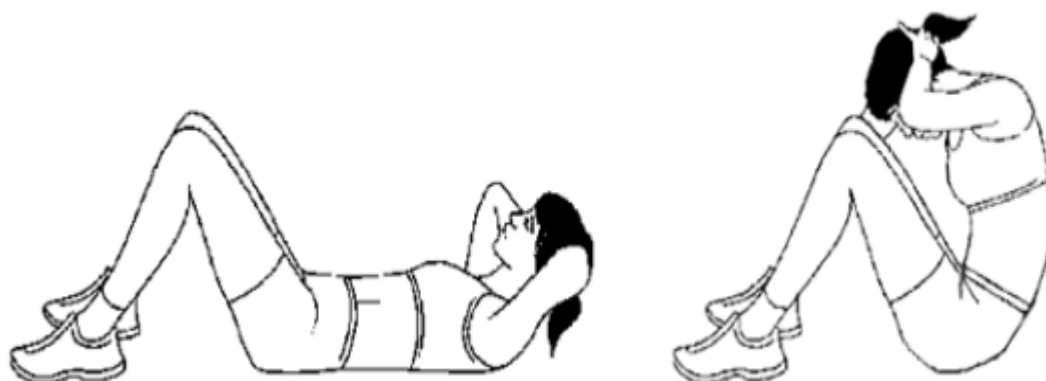


Рис. 2.3. Вихідне положення під час виконання тесту піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 60 секунд.

Тест: біг на 30 м із високого старту, тест проводився на вуличному стадіоні при університеті.

Опис тесту: у забігу на 30 метрів брало участь по 2 особи. На доріжку виходили 2 людини, за командою «На старт» студенти підходили до стартової лінії та займали вихідне положення, за командою «Марш» починали біг до лінії фінішу своєю доріжкою. Час визначався з точністю до 0,1 сек.

Тест: біг на 60 м із високого старту, тест проводився на вуличному стадіоні при університеті.

Опис тесту: у забігу на 60 метрів брало участь по 2 особи. На доріжку виходило 2 особи, за командою «На старт» піддослідні підходили до стартової лінії та займали вихідне становище, по команді «Марш» починали біг до лінії фінішу своєю доріжкою. Час визначався з точністю до 0,1 сек (Рис. 3.4.)

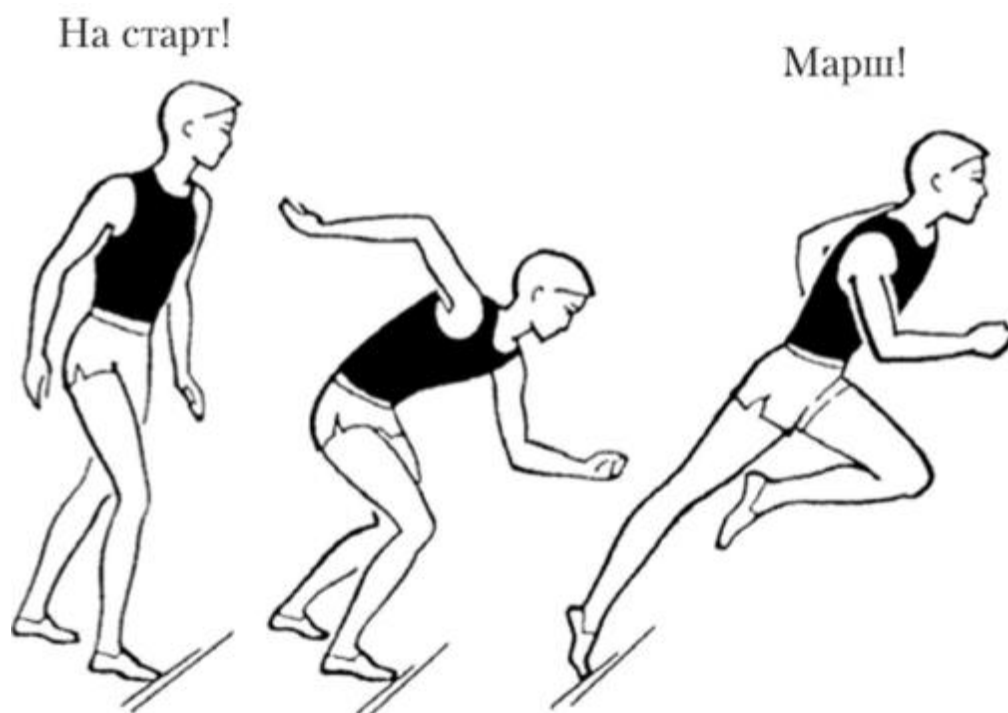


Рис. 3.4. Техніка бігу на середні дистанції із високого старту.

Тест: човниковий біг 3 x 10 м(с).

Опис тесту: у забігу брало участь по 2 особи. За 10 метрів після старту для кожного учасника ставили конус (орієнтир). За командою «На старт» учасники забігу виходили до лінії старту. По команді «Марш» починали біг до лінії, де встановлено орієнтир, добігали до нього та поверталися назад до лінії старту. Далі не зупиняючись, розверталися та пробігаючи останні 10 метрів, фінішували. Час фіксувався з точністю до 0,1 с (Рис.3.5.).

Результати тестування фізичної підготовленості вносились до окремих протоколів. Перед початком кожного тестування проводилась обов'язкова розминка, що складається з бігової частини розминки і комплексу загальнорозвивальних вправ.

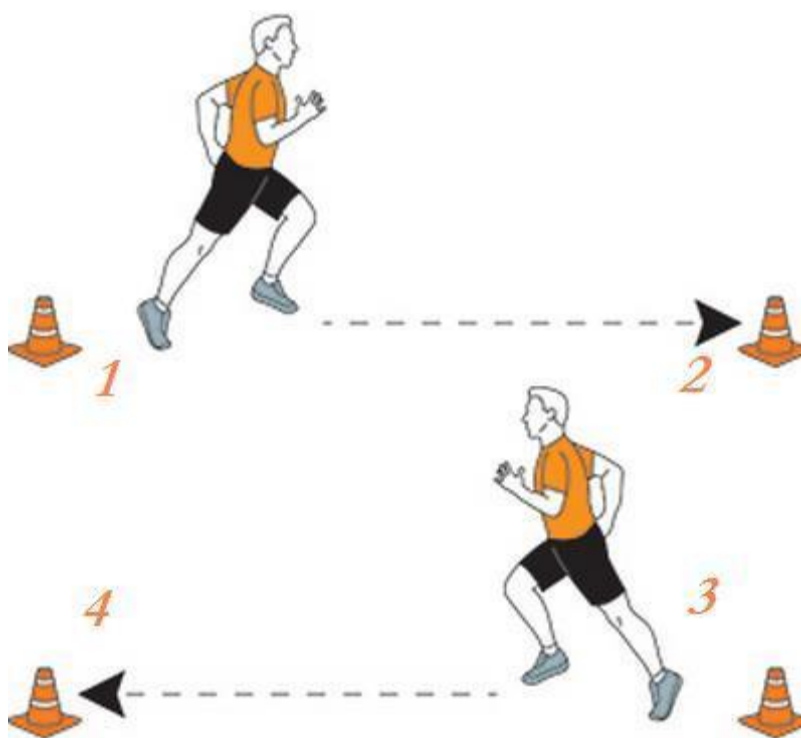


Рис. 5. Техніка човникового бігу.

Експериментальна група використовувала наступну схему тренувань:

1. Понеділок:

- підготовча частина: розминочний біг, загальнорозвиваючі вправи;
- основна частина: основний комплекс вправ заняття,

удосконалення фізичного розвитку.

- заключна частина: растяжка, бігова заминка.

2. Вівторок:

- підготовча частина: розминочний біг, загальнорозвиваючі вправи.
- основна частина: силова витривалість, атлетична гімнастика.
- заключна частина: загальна фізична підготовка, бігова заминка.

3. Середа:

- активний відпочинок.

4. Четвер:

- підготовча частина: розминочний біг, загальнорозвиваючі вправи;
- основна частина: основний комплекс вправ заняття,

вдосконалення фізичного розвитку.

- заключна частина: растяжка, бігова заминка.

5. П'ятниця:

- підготовча частина: розминочний біг, загальнорозвиваючі вправи;
- основна частина: силова витривалість, атлетична гімнастика.
- заключна частина: растяжка, бігова заминка.

6. Субота:

- активний відпочинок

7. Неділя:

- пасивний відпочинок.

Початкове (вересень 2023) та підсумкове (грудень 2023) тестування проводилося 5 днів:

- перший день біг на 30 м з високого старту (с)
- другий день: човниковий біг 3 x 10 м (с)
- третій день: підйом тулуба з положення лежачи на спині за 30 с (кількість разів), нахил вперед із положення сидячи (см)
- четвертий день: 10-хвилинний біг (м)
- п'ятий день: біг на 60 м з високого старту (с)

Висновки до розділу 2

Проведене дослідження охопило 12 учасників віком від 18 до 20 років, які навчаються на першому-четвертому курсі та допущені до занять фізичною культурою. Тестування проводилося на базі університету та спортивних майданчиках.

Заняття проводились 4 рази на тиждень по 90 хвилин. У процесі роботи відстежувалася динаміка покращення фізичної активності студентів за допомогою регулярного тестування та індивідуального графіку для кожного учасника контрольної групи.

Були систематизовані комплекси вправ для розвитку легкоатлетичних якостей, які представлені в додатку А.

Кожен із тестів був спрямований на визначення певних аспектів фізичної підготовленості та фізичної активності студентів. Дані тестування проводились до початку експерименту у вересні 2023 року та після його завершення у грудні 2023 року.

Для підготовки студентів до ефективних занять фізичною культурою в експериментальній групі використовувалася ретельно розроблена програма тренувань, яка включала в себе загальнорозвиваючі вправи, силові та атлетичні тренування.

Дослідження було проведено відповідно до визначених цілей та завдань, і результати дозволили сформулювати рекомендації щодо формування рухової активності представників юнацького віку на позалекторних заняттях фізичною культурою.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи

Мета дослідницького експерименту полягала у формування фізичної активності в юнацькому віці (18-20 років) з урахуванням індивідуальних особливостей, виражених у руховій здатності та мотивації до рухової активності студентської молоді, які займаються фізкультурою у групових спортивних секціях. У ході експерименту, за допомогою легкоатлетичних вправ, були вивчені показники вимірювання сили, силової витривалості, швидкісно-силової здатності, швидкісні здібності та загальна витривалість.

Таблиця 3.1.

Індивідуальні результати учасників в експериментальній групі протягом 3 місяців тренувань

Вправа	Дата	Студент 1	Студент 2	Студент 3	Студентка 4	Студентка 5	Студентка 6
10-хвилинний біг (м)	05.09.2023	1640	1540	1800	1300	1200	1390
	09.10.2023	1720	1720	1900	1450	1400	1540
	13.11.2023	1855	1850	1950	1600	1500	1600
	11.12.2023	1990	2000	2300	1600	1610	1650
Човниковий біг 3x10 (сек)	06.09.2023	8,2	8,1	8,3	8,9	9,2	9,0
	10.10.2023	7,9	7,7	8,0	8,5	8,9	8,9
	14.11.2023	7,4	7,1	7,5	8,0	8,0	8,6
	12.12.2023	7,1	7,0	7,1	7,8	7,9	7,8
Біг 30 метрів з високого старту (сек)	07.09.2023	5,6	5,7	5,5	5,9	5,8	5,7
	11.10.2023	5,4	5,5	5,2	5,3	5,7	5,7
	15.11.2023	4,8	4,9	5,2	5,5	5,3	5,6
	13.12.2023	4,3	4,5	4,8	5,0	5,1	5,3
Біг 60 метрів з високого старту (сек)	08.09.2023	9,3	9,2	9,4	9,9	10,1	9,5
	12.10.2023	9,3	9,1	9,2	9,7	9,7	9,0
	16.11.2023	9,0	8,6	9,0	9,3	9,4	9,0
	14.12.2023	8,9	8,9	8,9	9,1	9,2	9,0

Підйом тулуба з положення лежачи на спині (разів)	09.09.2023	55	55	53	48	45	51
	13.10.2023	58	59	55	49	50	50
	17.11.2023	58	62	60	53	51	50
	15.12.2023	63	64	62	57	55	56

Згідно з даними представленими в таблиці можна зробити висновок про приріст спортивної активності. Індивідуально розглянутий кожен учасник групи. Згідно з показниками видно, що фізична рухливість наявна. В особистих результатах, приріст незначний, але за допомогою конкурентних мотивів, учасники показують деякий приріст фізичної активності.

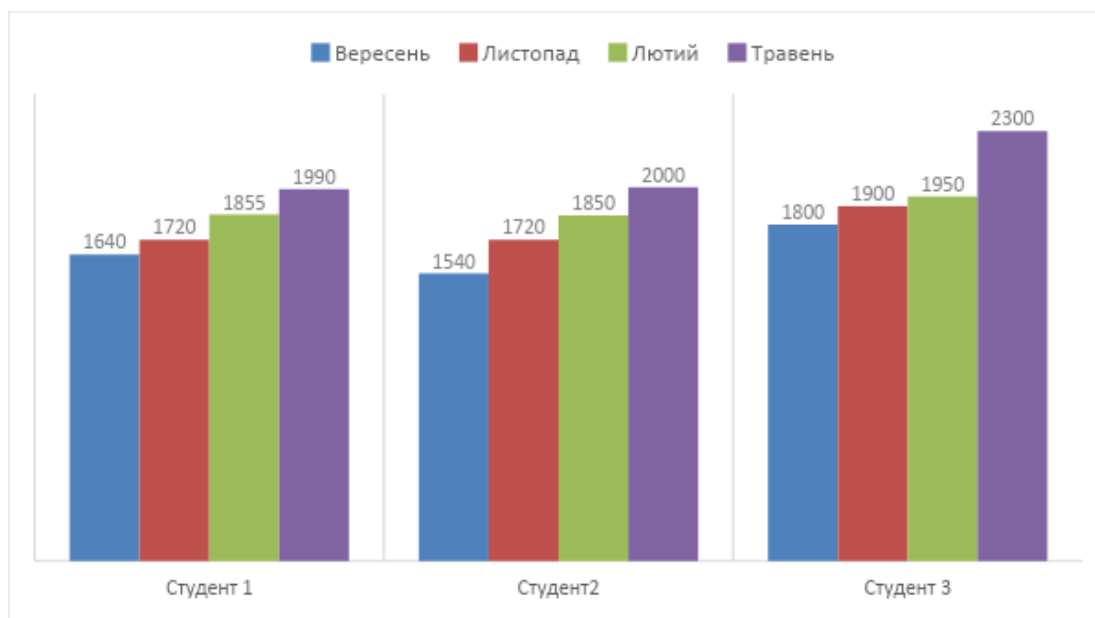


Рис 3.1. 10-хвилинний біг (м) хлопці (експериментальна група).

Показники у хлопців за тестом «10 хвилин бігу (м) у спортивному залі», за період експерименту покращили, ми це можемо спостерігати на рисунку 3.1. Порівнюючи результати 1 студента, ми спостерігаємо покращення результату на 21,3%, порівнюючи результати 2 учасника – покращення результату на 29,9%, порівнюючи результати 3 учасника – покращення результату на 27,8%.

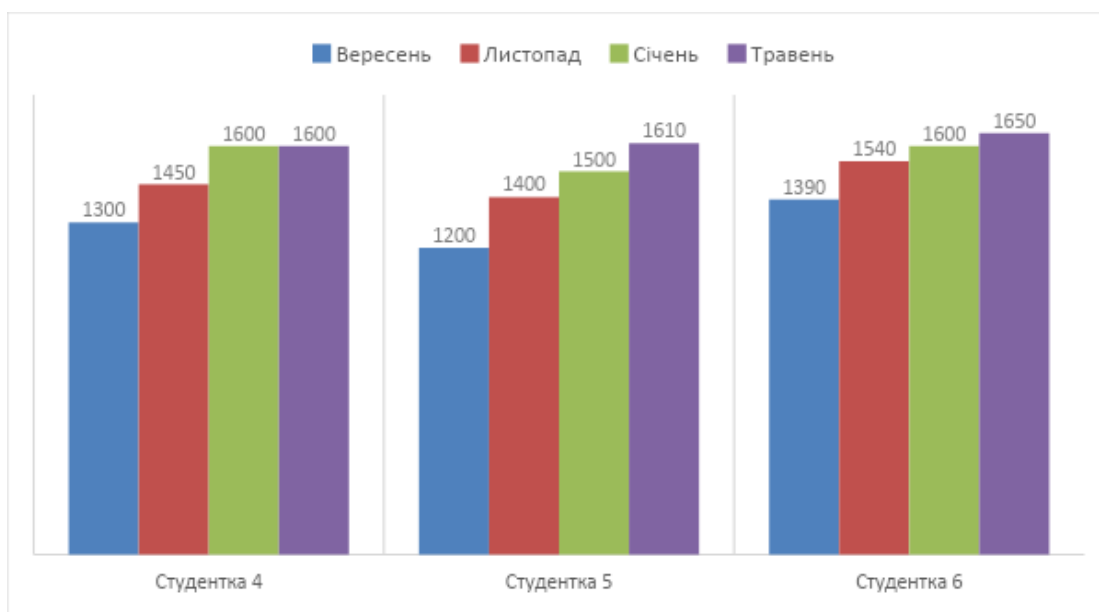


Рис. 3.2. 10-хвилинний біг (м) дівчата (експериментальна група).

Показники у дівчат за результатом тестування «10 хвилин бігу (м) у спортивному залі», за період експерименту покращили, ми це можемо спостерігати на рисунку 3.2. Порівнюючи результати 4 учасниці, ми бачимо покращення результату на 23,1 %, порівнюючи результати 5 учасниці – покращення результату на 34,2%, порівнюючи результати 6 учасниці – покращення результату на 18,7 %.

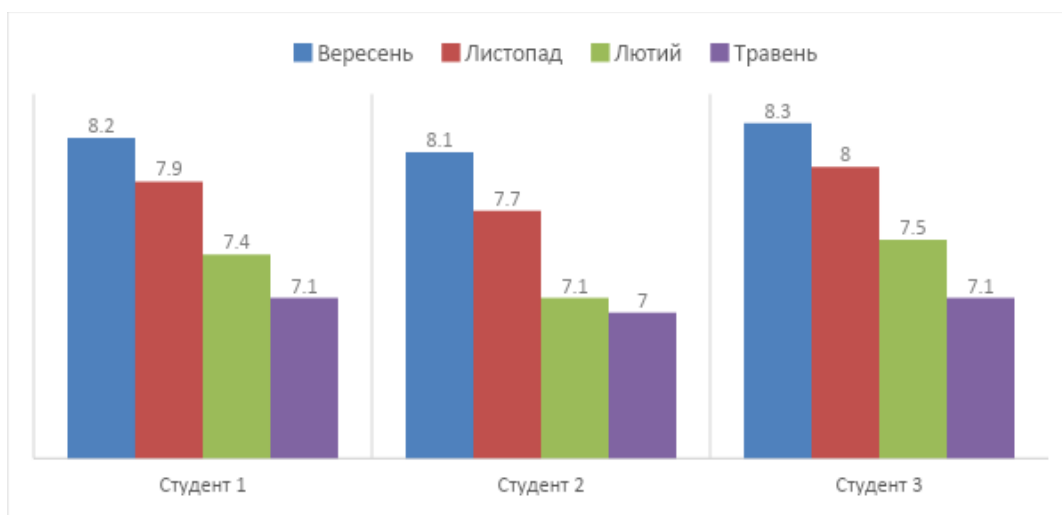


Рис. 3.3. Човниковий біг 3x10 (сек) хлопці (експериментальна група)

Можемо бачити, що у хлопців по тесту «Човниковий біг 3x10 (сек)», за період експерименту показники покращилися (див. Рис. 3.3.). Порівнюючи результати 1 учасника, ми бачимо покращення результату на 13,4%,

порівнюючи результати 2 учасника – покращення результату на 13,5%, порівнюючи результати 3 учасника – покращення результату на 14,5%.

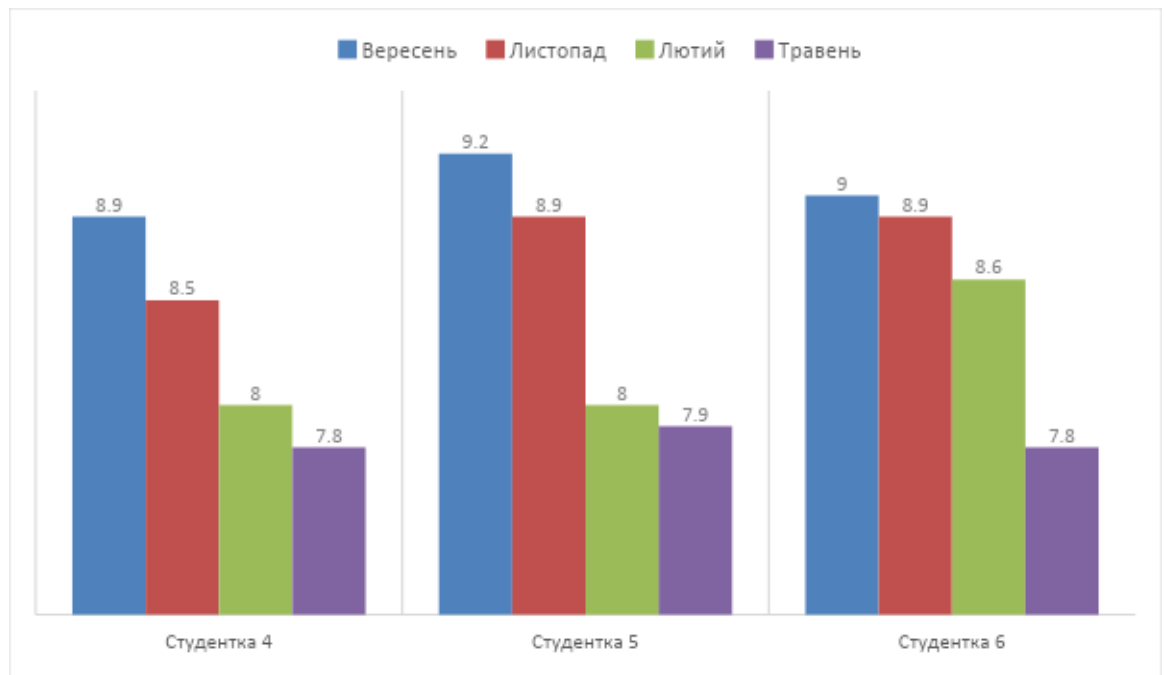


Рис. 3.4. Човниковий біг 3x10 (сек) дівчата (експериментальна група)

Показники у дівчат за тестуванням «Човниковий біг 3x10 (сек)», за період експерименту покращилися, ми це можемо спостерігати на Рис. 3.4. Порівнюючи результати 4 учасниці, бачимо покращення результату на 12,4%, порівнюючи результати 5 учасниці – покращення результату на 14,1%, порівнюючи результати 6 учасниці – покращення результату на 13,3 %.

Оцінюючи отримані дані розвитку швидко-силової витривалості експериментальної групи (таблиця 3.2.) при порівнянні показників на початку та наприкінці експерименту у контрольної та експериментальної групи, спостерігаємо підвищення результату за всіма показниками

Таблиця 3.2.

Результати тестування експериментальної та контрольної групи на початку і наприкінці

Тест	Одиниця виміру	Контрольна група				Експериментальна група			
		Вересень		Грудень		Вересень		Грудень	
		Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д
		M±m		M±m		M±m		M±m	
10-хвилинний біг	(м)	1500	1300	1800	1600	1800	1300	2000	1600
		±	±	±	±	±	±	±	±
		200	150	90	130	100	200	140	150
Човниковий біг 3x10	(сек)	8,9	10,1	8,0	9,5	8,2	8,9	7,1	7,8
		±	±	±	±	±	±	±	±
		1,1	0,7	0,9	1,2	0,7	0,7	1,4	1,1
Біг 30 метрів з високого старту	(сек)	5,8	6,1	5,4	5,8	5,6	5,9	4,3	5,0
		±	±	±	±	±	±	±	±
		1,1	0,7	1,0	0,6	0,9	0,9	0,4	0,5
Біг 60 метрів з високого старту	(сек)	9,8	10,3	9,4	10,0	9,3	9,9	8,9	9,1
		±	±	±	±	±	±	±	±
		1,8	1,1	1,4	0,9	1,4	1,8	0,8	1,0
Підйом тулуба з положення лежачи на спині	(к-сть разів за 60 сек)	55±5	47±4	61±4	52±3	55±4	48±5	63±5	57±3

У таблиці вказані результати експерименту. Взяті результати контрольної групи хлопців та дівчат і результат експериментальної групи з на

початку дослідження і наприкінці, результати на середні експерименту, щоб ми могли бачити приріст у експериментальної групи.

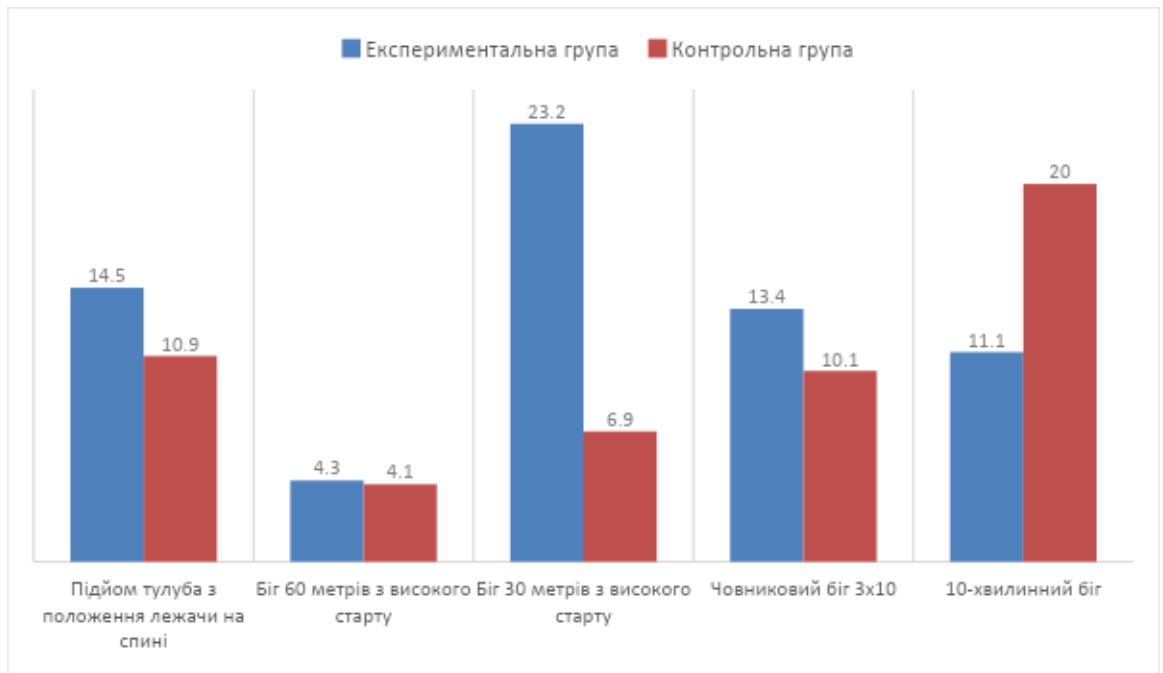


Рис. 3.5. Приріст показників фізичної активності у юнаків віком 16-18 років, з допомогою легкоатлетичних вправ.

Тест 1. 10-хвилинний біг (хлопці).

Середній результат контрольної групи на початку експерименту (вересень 2023 року) дорівнює 1500 ± 200 метрів, а наприкінці експерименту (грудень 2023 року), після проведення повторного тестування, результат покращився до 1800 ± 90 метрів. Як наслідок, середній результат студентів контрольної групи збільшився на 20%. Аналізуючи отримані дані було виявлене збільшення показників у даному тестові.

Середній результат експериментальної групи на початку експерименту (вересень 2023 р.) дорівнює 1800 ± 100 метрів, а наприкінці експерименту (грудень 2023 р.), після проведення повторного тестування, результат покращився до 2000 ± 140 метрів. У результаті середній результат студентів експериментальної групи у цьому тесті збільшився на 11.1%. Аналізуючи отримані дані було виявлено збільшення показників по цьому тесту.

Порівнявши отримані дані контрольної та експериментальної групи, ми спостерігаємо, що найбільший приріст результатів у даному тестові відбувся в контрольній групі, але це лише покращення результату активності, за швидко-силовою витривалістю експериментальна група більшою мірою покращила свій результат.

Тест 2. Човниковий біг 3x10 м (хлопці).

Середній результат контрольної групи на початку експерименту (вересень 2023 р.) дорівнює $8,9 \pm 1,1$ метрів, а в кінці експерименту (грудень 2023 р.), після проведення повторного тестування, результат покращився до $8,0 \pm 0,9$ метрів. Як наслідок середній результат студентів контрольної групи збільшився на 10,1%. Аналізуючи отримані дані було виявлено збільшення показників у даному тесті.

Середній результат експериментальної групи на початку експерименту (вересень 2023 р.) дорівнює $8,2 \pm 0,7$ метрів, а наприкінці експерименту (грудень 2023 р.), після проведення повторного тестування, результат покращився до $7,1 \pm 1,4$ метрів. Як наслідок, середній результат учасників експериментальної групи у даному тестові збільшився на 13,4%. Аналізуючи отримані дані було виявлено збільшення результатів у даному тесті.

Порівнявши отримані дані контрольної та експериментальної групи, ми прийшли до висновку, що найбільший приріст результатів у цьому тесті відбувся в експериментальній групі. Виявлено різницю показників між групами наприкінці експерименту.

Тест 3. Біг 30 метрів з високого старту (хлопці)

Середній результат контрольної групи на початку експерименту (вересень 2023) дорівнює $5,8 \pm 1,1$ метрів, а наприкінці експерименту (грудень 2023), після проведення повторного тестування, результат покращився до $5,4 \pm 1,0$ метрів. Як наслідок, середній результат студентів контрольної групи збільшився на 6,9%. Аналізуючи отримані дані було виявлено незначне збільшення показників по даному тесту.

Середній результат експериментальної групи на початку експерименту (вересень 2023 р.) дорівнює $5,6 \pm 0,9$ метрів, а наприкінці експерименту (грудень 2023 р.), після проведення повторного тестування, результат покращився до $4,3 \pm 0,4$ метрів. У результаті середній результат учасників експериментальної групи у цьому тесті збільшився на 23,2%. Аналізуючи отримані дані було виявлено збільшення показників по данному тесту.

Порівнявши отримані дані контрольної та експериментальної групи, ми визначили, що найбільший приріст результатів у цьому тесті відбувся в експериментальній групі. Виявлено різницю показників між групами наприкінці експерименту.

Тест 4. Біг 60 метрів з високого старту (хлопці).

Середній результат контрольної групи на початку експерименту (вересень 2023 р.) дорівнює $9,8 \pm 1,8$ метрів, а в кінці експерименту (грудень 2023 р.), після проведення повторного тестування, результат покращився до $9,4 \pm 1,4$ метрів. Таким чином, середній результат студентів контрольної групи збільшився 4,1 %. Аналізуючи отримані дані було виявлено збільшення показників по даному тесту.

Середній результат експериментальної групи на початку експерименту (вересень 2023 р.) дорівнює $9,3 \pm 1,4$ метрів, а наприкінці експерименту (грудень 2023 р.), після проведення повторного тестування, результат покращився до $8,9 \pm 0,4$ метрів. У результаті середній результат студентів експериментальної групи у цьому тесті збільшився на 8,1%. Аналізуючи отримані дані було виявлено збільшення показників по данному тесту.

Порівнявши отримані дані контрольної та експериментальної групи, ми виявили, що найбільший приріст результатів у цьому тесті відбувся в експериментальній групі. Виявлено різницю показників між групами наприкінці експерименту.

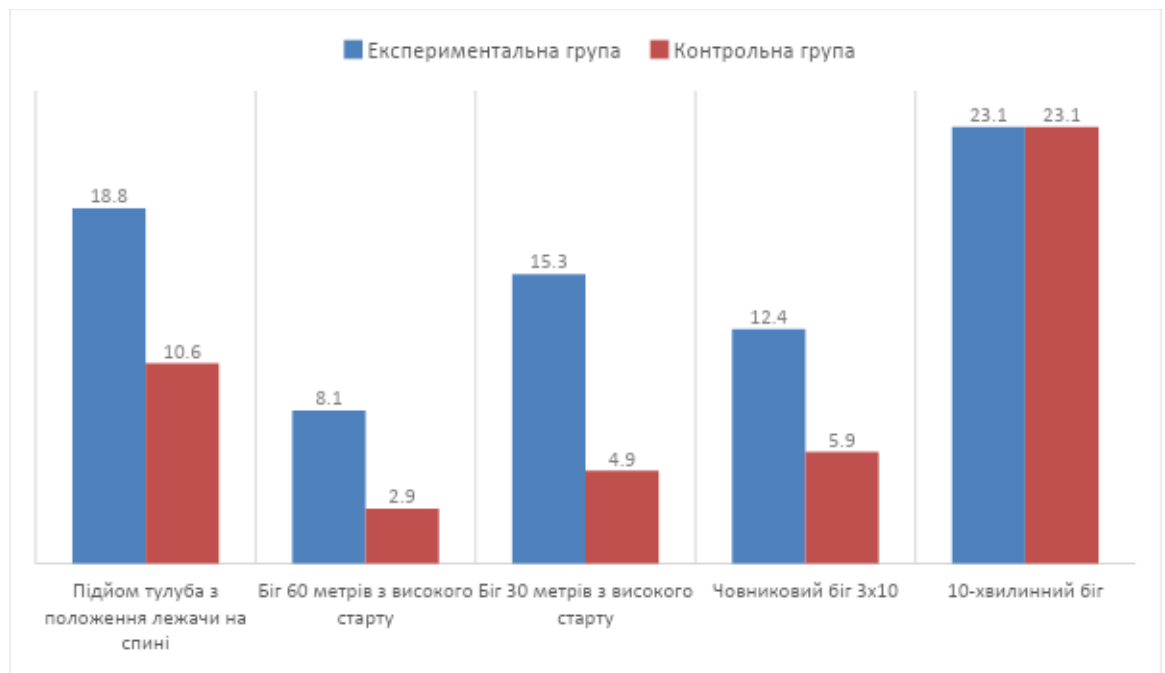
Тест 5. Підйом тулуба з положення лежачи на спині (хлопці).

Середній результат контрольної групи на початку експерименту (вересень 2023 р.) дорівнює 55 ± 5 повторень, а наприкінці експерименту

(грудень 2023 р.), після проведення повторного тестування, результат покращився до 61 ± 4 повторень. Таким чином, середній результат учасників контрольної групи збільшився на 10,9%. Аналізуючи отримані дані було виявлено збільшення показників по даному тесту.

Середній результат експериментальної групи на початку експерименту (вересень 2023 р.) дорівнює 55 ± 4 повторень, а в кінці експерименту (грудень 2023 р.), після проведення повторного тестування, результат покращився до 63 ± 5 повторень. У результаті середній результат учасників експериментальної групи у цьому тесті збільшився на 14,5%. Аналізуючи отримані дані було виявлено збільшення показників по даному тесту.

Порівнявши отримані дані контрольної та експериментальної групи, ми визначили, що найбільший приріст результатів у даному тестові відбувся в експериментальній групі. Виявлено різницю показників між групами наприкінці експерименту.



Тест 1. 10-хвилинний біг (дівчата).

Середній результат контрольної групи на початку експерименту (вересень 2023 року) дорівнює 1300 ± 150 метрів, а наприкінці експерименту (грудень 2023 року), після проведення повторного тестування, результат

покращився до 1600 ± 130 метрів. Таким чином, середній результат учасниць контрольної групи збільшився на 23,1%. Аналізуючи отримані дані було виявлено збільшення показників у даному тесті.

Середній результат експериментальної групи на початку експерименту (вересень 2023 р.) дорівнює 1300 ± 200 метрів, а наприкінці експерименту (грудень 2023 р.), після проведення повторного тестування, результат покращився до 1600 ± 150 метрів. У результаті середній результат учасниць експериментальної групи у цьому тесті збільшився на 23,1%. Аналізуючи отримані дані було виявлено збільшення показників цього тесту.

Порівнявши отримані дані контрольної та експериментальної групи, ми визначили, що приріст результатів у цьому тесті є однаковим.

Тест 2. Човниковий біг 3×10 м (дівчата).

Середній результат контрольної групи на початку експерименту (вересень 2023 р.) дорівнює $10,1 \pm 0,7$ метрів, а в кінці експерименту (грудень 2023 р.) після проведення повторного тестування, результат покращився до $9,5 \pm 1,2$ метрів. Таким чином середній результат учасниць контрольної групи збільшився 5,9 %. Аналізуючи отримані дані було виявлено збільшення показників у даному тесті.

Середній результат експериментальної групи на початку експерименту (вересень 2023 року) дорівнює $8,9 \pm 0,7$ метрів, а наприкінці експерименту (грудень 2023 року), після проведення повторного тестування, результат покращився до $7,8 \pm 1,1$ метрів. У результаті середній результат учасниць експериментальної групи у цьому тесті збільшився на 12,4%. Аналізуючи отримані дані було виявлено, що спостерігається збільшення показників цього тесту.

Порівнявши отримані дані контрольної та експериментальної групи, ми визначили, що найбільший приріст результатів у цьому тесті відбувся в експериментальній групі. Виявлено різницю показників між групами наприкінці експерименту.

Тест 3. Біг 30 метрів з високого старту (дівчата)

Середній результат контрольної групи на початку експерименту (вересень 2023) дорівнює $6,1 \pm 0,7$ метрів, а наприкінці експерименту (грудень 2023), після проведення повторного тестування, результат покращився до $5,8 \pm 0,6$ метрів. Таким чином, середній результат учасниць контрольної групи збільшився на 4,9%. Аналізуючи отримані дані було виявлено збільшення показників у даному тесті.

Середній результат експериментальної групи на початку експерименту (вересень 2023 р.) дорівнює $5,9 \pm 0,9$ метрів, а в кінці експерименту (грудень 2023 р.), після проведення повторного тестування, результат покращився до $5,0 \pm 0,5$ метрів. У результаті середній результат учасників експериментальної групи у цьому тесті збільшився на 15,3 %. Аналізуючи отримані дані було виявлено збільшення показників цього тесту.

Порівнявши отримані дані контрольної та експериментальної групи, ми прийшли до висновку, що найбільший приріст результатів у цьому тесті відбувся в експериментальній групі. Виявлено різницю показників між групами наприкінці експерименту.

Тест 4. Біг 60 метрів з високого старого (дівчата).

Середній результат контрольної групи на початку експерименту (вересень 2023 р.) дорівнює $10,3 \pm 1,1$ метрів, а в кінці експерименту (грудень 2023 р.), після проведення повторного тестування, результат покращився до $10,0 \pm 0,9$ метрів. Таким чином, середній результат учасниць контрольної групи збільшився на 2,9%. Аналізуючи отримані дані було виявлено незначне збільшення показників у даному тестові.

Середній результат експериментальної групи на початку експерименту (вересень 2023 р.) дорівнює $9,9 \pm 1,8$ метрів, а в кінці експерименту (грудень 2023 р.), після проведення повторного тестування, результат покращився до $9,1 \pm 1,0$ метрів. У результаті середній результат учасниць експериментальної групи у цьому тесті збільшився на 8,1 %. Аналізуючи отримані дані було виявлено збільшення показників цього тесту.

Порівнявши отримані дані контрольної та експериментальної групи, ми визначили, що найбільший приріст результатів у цьому тесті відбувся в експериментальній групі. Виявлено різницю показників між групами наприкінці експерименту.

Тест 5. Підйом тулуба з положення лежачи на спині (дівчата).

Середній результат контрольної групи на початку експерименту (вересень 2023 р.) дорівнює 47 ± 4 повторень, а наприкінці експерименту (грудень 2023 р.), після проведення повторного тестування, результат покращився до 52 ± 3 повторень. Таким чином, середній результат учасниць контрольної групи збільшився на 10,6%. Оцінюючи отримані дані було виявлено збільшення показників у даному тесті.

Середній результат експериментальної групи на початку експерименту (вересень 2023 р.) дорівнює 48 ± 5 повторень, а в кінці експерименту (грудень 2023 р.) після проведення повторного тестування результат покращився до 57 ± 3 повторень. Як наслідок, середній результат студентів експериментальної групи у цьому тесті збільшився на 18,8 %. Аналізуючи отримані дані було виявлено збільшення показників цього тесту.

Порівнявши отримані дані контрольної та експериментальної групи, ми визначили, що найбільший приріст результатів у цьому тесті відбувся в експериментальній групі. Виявлено різницю показників між групами наприкінці експерименту.

3.2. Методичні рекомендації з розвитку рухової активності студентів з урахуванням їхніх психофізіологічних особливостей

Тема інновацій у педагогічній діяльності викладачів фізичної культури є дуже актуальною на сьогоднішній момент. На жаль, збільшується кількість студентів, звільнених від занять фізичною культурою. Більше того, більшість не бачить інтересу у цьому предметі. Тому для викладачів стає все більш актуальним вводити нові методики занять, оцінок у свої заняття, щоб

зацікавити студентів. І щоб цього досягти ми рекомендуємо викладачам застосовувати такі інноваційні технології на заняттях фізичної культури:

1. Здоров'язберігаючі технології

Важливе місце у своїй діяльності варто відводити здоров'язберігаючим технологіям, мета яких, забезпечити молодій людині можливість збереження здоров'я за період навчання в університеті, сформувані у неї необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання у повсякденному житті.

Здоров'язберігаючі освітні технології є найбільш значущими з усіх технологій, за ступенем впливу на здоров'я студентів, оскільки засновані на вікових особливостях молоді, оптимальному поєднанні рухових та статичних навантажень, навчанні в малих групах, використанні наочності та поєднанні різних форм надання інформації.

Ми поділяємо думку дослідників М. П. Горобей та М. О. Носко, які у своїх роботах пишуть про такі здоров'язберігаючі технології, які варто використовувати на заняттях:

- Чергування видів діяльності. Різноманітність форм організації заняття, чергування розумового та фізичного навантаження – один із способів підвищення ефективності навчання. Варто чергувати теорію та практику.
- Сприятлива дружня ситуація на заняттях. Заняття має бути розвиваючим, цікавим. На занятті варто звернути увагу на фізичний та психологічний стан студентів, звернути увагу, як вони сприймають завдання, як оцінюють роботу викладача. Варто пред'являти вимоги та зауваження лише у дружній формі.
- Дозування завдань. Головне при виконанні вправ – не допускати перевантаження студентів.
- Індивідуальний підхід до кожного учасника. Студенти дуже різні, з різними темпераментами та особливостями, але викладач має зробити свої заняття цікавими для всіх. Для цього ми пропонуємо створити кожному ситуацію успіху.

- Заняття на свіжому повітрі. Одним із завдань викладача має стати підвищення стійкості організму до інфекційних хвороб. Ефективним засобом проти простудних захворювань стає загартовування організму. Доцільно спиратись на природні фактори загартовування. Пари на свіжому повітрі включають біг пересіченою місцевістю, футбол тощо.

- Виховна спрямованість заняття. Виховний ефект занять фізкультури досягається і за рахунок можливостей індивідуально-диференційованого підходу до розвитку якостей кожного учасника та формування ціннісного ставлення до свого здоров'я [14; 39].

На заняттях мають передбачатись:

- дозовані фізичні навантаження з урахуванням фізичного розвитку всіх студентів, їх групи здоров'я;
- строгий контроль температурного режиму, вентиляція приміщення;
- перевірка та контроль за станом спортивного обладнання та інвентарю, своєчасний їх ремонт, утримання їх у чистоті;
- контроль за змінною спортивною формою;
- застосування спеціальних вправ для профілактики та корекцій постави, очей, застосування дихальних вправ.

2. Особистісно – орієнтована технологія

У роботі викладачам варто достатньо часу приділяти розвитку практичних навичок, необхідних у різних фізичних ситуаціях, свідомому, активному ставленню студентів до занять фізкультури. Варто пояснювати при цьому важливість регулярних та систематичних занять фізичними вправами. Щоб досягти ефективності заняття, потрібно орієнтуватись на особистий підхід до учасників, на створення ситуації, в якій кожен націлений на творчий пошук і самовизначення.

Особистісно-орієнтована технологія навчання допомагає у створенні творчої атмосфери на занятті, а також створює необхідні умови для розвитку індивідуальних здібностей студентської молоді.

У процесі викладання фізичної культури слід спонукати в учасників самостійність у вирішенні поставлених завдань, вміло спираючись на раніше вивчений матеріал програми. На заняттях слід приділяти індивідуальну підходу.

Ще раз наголосимо на важливості особистісно орієнтованого характеру навчання, індивідуального підходу до кожного учасника при організації занять фізичною культурою, у формуванні усвідомленої потреби у фізкультурно-оздоровчій та спортивно-творчій діяльності. Це означає, що для кожного створено індивідуальну освітню траєкторію, яка враховує індивідуальний тип статури, фізичну підготовленість, стан здоров'я, а також особливості психічного розвитку. Знаючи особливості фізичного розвитку студентської молоді, слід будувати заняття фізичною культурою на індивідуалізації та диференціації навчання. Учасникам слід пропонувати вправи різного ступеня складності, надавати можливість поступового оволодіння необхідними вміннями та навичками.

Ми поділяємо думку Н. І. Брайко про те, що у процесі навчальної діяльності варто вводити різні типи занять, форми проведення, комплексно використовувати фронтальні, групові, індивідуальні форми роботи. Також варто застосовувати різноманітні методи та прийоми навчання. Поряд із комбінованими заняттями слід проводити нестандартні заняття: заняття-ігри, заняття-змагання тощо [10, с. 24].

3. Інформаційно-комунікативні технології

Інформаційно-комунікативні технології дозволяють організувати навчальний процес на новому, вищому рівні, забезпечувати повніше засвоєння навчального матеріалу. Це може допомогти викладачу у вирішенні ще одного завдання – розбудити зацікавленість студентської молоді у формуванні здорового способу життя.

Багато пояснення техніки виконання рухів, висвітлення теоретичних питань різних напрямів можуть бути показані учасникам за допомогою інформаційно-комунікативних технологій.

4. Технологія диференційованої фізкультурної освіти

Під диференційованою фізкультурною освітою розуміється цілеспрямоване фізичне формування людини за допомогою розвитку її індивідуальних здібностей. Технологія диференційованої фізкультурної освіти – це спосіб реалізації змісту фізкультурної освіти за допомогою системи засобів, методів та організаційних форм, що забезпечує ефективне досягнення мети освіти. Зміст технології диференційованої фізкультурної освіти – це сукупність педагогічних технологій диференційованого навчання руховим діям, розвитку фізичних якостей, формування знань, методичних умінь, технологій управління освітнім процесом, які забезпечують досягнення фізичної досконалості.

Сутність технології диференційованої фізкультурної освіти полягає в навчанні цілісним методам з подальшою диференціацією (виділення деталі техніки та поділ їх за складністю) і потім інтеграцією цих частин у різний спосіб залежно від рівня технічної підготовленості учнів, з метою більш якісного виконання вправи [22, с. 151].

Навчання руховим діям передбачає можливість вибору операцій на вирішення тих чи інших рухових завдань. У цьому випадку кожен учасник може освоїти рухову дію у кращому для себе складі операцій, що стане основою для формування його індивідуального, найефективнішого, стилю діяльності.

Слід обов'язково проводити індивідуальну роботу з учасниками, яким не вдається виконання тієї чи іншої рухової дії. Вони отримують індивідуальні завдання, як на заняття, так і у вигляді домашнього виконання.

Оцінюючи фізичної підготовленості слід зважати на максимальний результат, так і на приріст результату. Причому індивідуальні здобутки мають займати пріоритетне значення. При виставленні оцінки з фізичної культури слід враховувати і теоретичні знання, і техніку виконання рухової дії, і старанність, і вміння здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність. Слід широко застосовувати методи заохочення, словесну похвалу. Одних учасників

треба переконати у своїх можливостях, заспокоїти, підбадьорити; інших – стримати від зайвої активності; третіх – зацікавити [18, с. 10]. Все це формує у студентів позитивне ставлення до виконання завдань, створює основу для суспільної активності.

Тимчасово звільнені студенти, віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи мають бути присутні на заняттях: допомагають у підготовці інвентарю, знайомляться з теоретичною інформацією, з технікою виконання рухових дій. Для студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, заняття можуть проводитися окремо, у позаурочний час, виконуються вправи рекомендовані лікарем [1, с. 39].

В результаті використання вищеописаних технологій у підвищенні ефективності та якості заняття фізичної культури в сучасних умовах вдається:

- розкрити всебічні здібності студентів;
- підвищити зацікавленість молоді та захопленість предметом;
- навчити студентів бути більш впевненими у собі;
- навчити студентів намагатися використовувати отримані знання у різних ситуаціях;
- підвищити якість знань студентів;
- студенти стають переможцями та призерами змагань з фізичної культури.

Здоров'язберігаючі технології, особистісно-орієнтована технологія, інформаційно-комунікативні технології, технологія диференційованої фізкультурної освіти – це найважливіші риси сучасного заняття фізичної культури.

Формування фізичної активності має здійснюватись у чотири етапи:

- навчальна активність;
- спортивна активність (активне заняття спортом);
- ігрова активність (участь у спортивних чи рухливих іграх, що проводяться з однолітками та друзями);

- активне дозвілля (активний відпочинок на свіжому повітрі, не пов'язаний з цілеспрямованим виконанням фізичних вправ).

Також зазначимо, що викладачі мають розказувати своїм студентам про те, що силові вправи протипоказані при деяких захворюваннях серцево-судинної системи (у тому числі при варикозному розширенні вен), шлунково-кишкового тракту, печінки та жовчовивідних шляхів, дихальних шляхів, сечовивідної системи, порушеннях зору (особливо з високим ступенем короткозорості), порушення з боку кістково-м'язової, нервової та ендокринної систем. А також вони протипоказані тим, хто протягом року переніс будь-які операції.

Виконання важких вправ необхідно підвищувати поступово, велике значення набуває правильний підбір вправ для різних груп м'язів, чергування напруги та розслаблення. Вправи мають рівномірно впливати на всі м'язові групи. Кожне попереднє має готувати організм до наступного та забезпечувати чергування роботи різних м'язових груп.

При виконанні вправ з набивними м'ячами та гантелями необхідно дотримуватись почергової максимальної напруги працюючих м'язових груп, що позитивно позначається на перебігу фізіологічних процесів в організмі.

Ніколи після інтенсивного силового тренінгу не давайте виконувати серйозні вправи для розвитку гнучкості. Їх суглоби під час силового тренування зазнали і так дуже серйозного навантаження, Якщо виконувати стретчинг після силового тренування, то нехай це буде легка розтяжка для розслаблення м'язів

Звертайте увагу на різкий біль під час виконання вправ на гнучкість. Якщо несподівано у вправі, яку вони робили сотні разів, раптом відчують різкий біль, відразу слід зупинити виконання.

Вважаємо за потрібне представити комплекси вправ, які ми рекомендуємо пропонувати виконувати на заняттях.

Наголосимо, що вправи для розвитку загальної сили спрямовані на зміцнення м'язів та підвищення загальної фізичної сили. Це допомагає

відчувати себе енергійними та бадьорими, покращує їхню стійкість до стресу та підвищує рівень енергії протягом дня. З розвитком загальної сили зменшується ризик травм і підвищується здатність організму впоратися з фізичними навантаженнями. Регулярна практика фізичної активності, включаючи вправи для розвитку загальної сили, сприяє підтримці фізичного здоров'я протягом всього життя.

Для розвитку загальної сили з успіхом можуть застосовуватись будь-які вправи, спрямовані на зміцнення м'язів тіла.

- Вправи для зміцнення м'язів рук та плечового пояса. В упорі лежачи: Вправа 1 (рис. 3.7. а, б, в).

- згинати та розгинати руки,
- поперемінно згинати кожен руку,
- ті ж вправи під час опори пальцями.

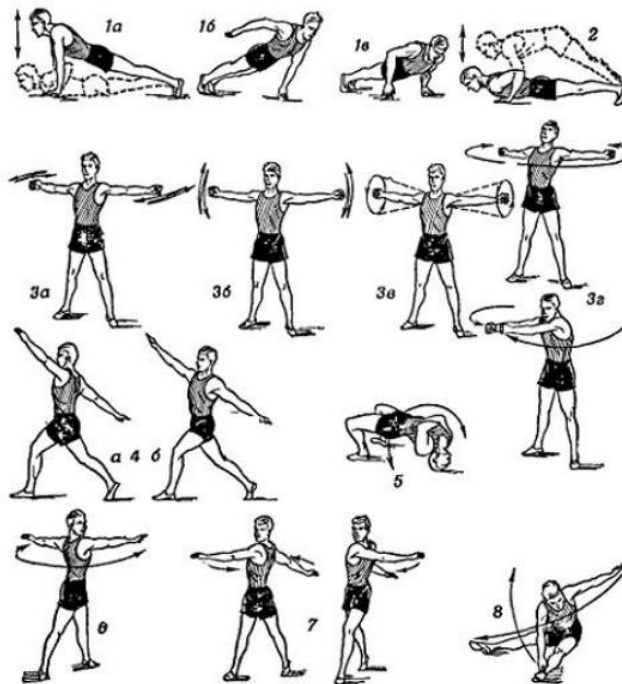


Рис.3.7. Вправи для розвитку сили рук, зміцнення м'язів живота

Вправа 2 (рис. 3.7.). В упорі лежачи з піднятим тазом повільно згинати руки, опускаючи таз і подаючи тулуб вперед. Рух вгору роблять у зворотному напрямку.

Вправа 3 (рис. 3.7., а, б, в, г).

- а) робити дрібні пружинячі рухи руками вперед-назад;
- б) робити дрібні пружинячі рухи руками вгору-вниз;
- в) робити дрібні кругові рухи руками;
- г) різко зводити руки вперед і повільно розводити в сторони (рис.3.7.).

Вправа 4 (рис. 3.7., б). При ходьбі широким кроком енергійно змахувати випрямленими руками вгору і вниз:

- а) при кроці правою ногою – мах лівою рукою вгору, правою – вниз;
- б) при кроці лівою – навпаки (рис.3.7.)

- Вправи для зміцнення м'язів шиї. Стоячи на «мосту», погойдатися з боку в бік або нахилити голову у різних напрямках при поступаючій та долаючій роботі м'язів шиї за допомогою власних рук або рук партнера. Вправа 5 (рис.3.7.).

- Вправи для зміцнення м'язів живота. Стоячи ноги нарізно, на ширині кроку, руки витягнуті в бік — енергійно повертати тулуб праворуч і ліворуч. Вправа 6 (рис.3.7.).

- При ходьбі широким кроком поперемінно повертати тулуб з витягнутими в боки руками. Поворот тулуба робити убік крокуючої ноги. Вправа 7 (рис.3.7.).

- Сидячи широко розставити ноги порізно, поперемінно діставати кожною долонею ступню різнойменної ноги з поворотом тулуба. Вправа 8 (рис. 3.7.).

- Лежачи на спині, витягнувши руки вздовж тіла або з'єднавши їх під потилицю «в замок» і піднявши ноги. Вправа 9 (рис. 3.8.).

- а) згинати та розгинати ноги в колінних суглобах;
- б) робити швидкі кругові рухи ногами, що нагадують рухи велосипедиста;
- в) зводити та розводити ноги в боки;
- г) розводити та зводити ноги круговими рухами;
- д) піднімати випрявлені ноги до торкання носками підлоги за головою;

е) піднімати тулуб і нахилити вперед, тримаючи ноги випрямленими та з'єднаними разом.

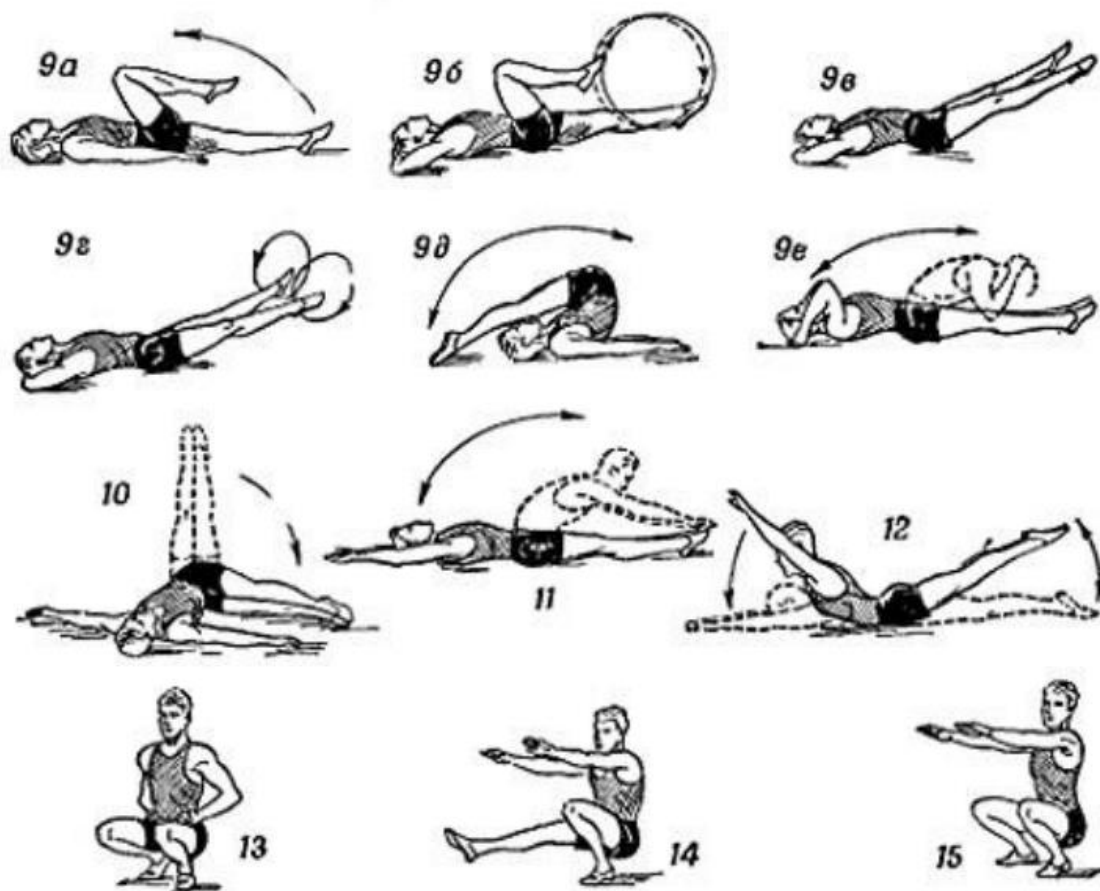


Рис.3.8. Вправи для розвитку та зміцнення сили м'язів ніг, спини

- Лежачи на спині, руки убік (упираючись долонями в підлогу), ноги підняті до вертикального положення – опускати і піднімати ноги з боку на бік. Вправа 10 (рис. 3.8.).

- Лежачи на спині, руки витягнуті за головою, сідати з маховим рухом руками вперед і нахилитися вперед, дістаючи долонями ступні. Ноги при цьому випрявлені та з'єднані разом. Вправа 11 (Рис. 3.8.).

- Вправи для зміцнення м'язів спини. Лежачи на животі з витягнутими вперед руками, прогинатися назад із пружинячими рухами рук і ніг. Те саме, лежачи на гімнастичній лаві впоперек, опускати руки до торкання підлоги кистями. Вправа 12 (рис. 3.8.).

- Вправи для зміцнення м'язів ніг: Стоячи, руки на поясі, присідати на носках. Вправа 13 (рис. 3.8.).

- Стоячи на одній нозі, присідати, піднімаючи руки та вільну ногу вперед. Вправа 14 (рис. 3.8.).

- Стоячи, ноги на ширині плечей, присідати, не відриваючи п'ят від підлоги та витягуючи руки вперед. Вправа 15 (рис. 3.8.).

Вважаємо, що заняття фізкультурою в університеті, зокрема вправи для розвитку загальної сили, мають велике значення для фізичного, психологічного та загального благополуччя студентів. Вони сприяють покращенню фізичного здоров'я, підвищенню ефективності навчання, зниженню ризику захворювань та формуванню здорових фізичних звичок.

Також рекомендуємо викладачам використовувати гантелі. Використання гантелей на заняттях фізкультурою допомагає збільшити м'язову силу студентської молоді. Це особливо важливо в сучасному світі, де багато студентів ведуть сидячий спосіб життя і витрачають багато часу перед комп'ютерами або в аудиторіях. Заняття з гантелями допомагають зміцнити м'язи та покращити стійкість до фізичних навантажень.

Заняття з гантелями сприяють покращенню загального фізичного здоров'я студентів. Вони підвищують кровообіг, зміцнюють серце та легені, покращують гнучкість та сприяють зниженню ризику хронічних захворювань, таких як ожиріння, діабет та серцево-судинні захворювання.

Вправи дозують у кожному окремому випадку залежно від ваги гантелей, загальної розвиненості та віку студента. Вага гантелей повинна складати 2-5 кг.

Вправи на розвиток сили з гантелями(рис. 3.9.)

1. Руки опущені вниз, долоні звернені вперед:

- а) одночасно згинати руки у ліктьових суглобах,

- б) поперемінно згинати руки у ліктьових суглобах.

2. Руки опущені вниз, долоні звернені назад:

а) одночасно піднімати руки вперед і далі вгору до вертикального положення;

б) поперемінно піднімати руки вперед і далі нагору до вертикального положення;

в) швидко обертати гантелі по вертикальній осі.

3. Руки опущені донизу, долоні звернені всередину;

а) одночасно піднімати дугами назовні руки нагору до вертикального положення;

б) поперемінно піднімати дугами назовні руки до вертикального положення;

в) одночасно рухати витягнутими руками вперед-назад;

г) поперемінно рухати витягнутими руками вперед-назад.

4. Руки витягнуті в бік, долоні звернені вперед:

а) різко зводити руки перед собою до горизонтального положення;

б) піднімати руки до вертикального положення;

в) зробити дрібні кругові рухи руками;

г) робити дрібні рухи руками вгору та вниз;

д) робити дрібні рухи руками вперед та назад.

5. Руки витягнуті вперед:

а) різко розводити руки убік до горизонтального положення;

б) піднімати руки до вертикального положення;

в) одночасно рухати обома руками в праву та ліву сторони.

6. Руки опущені та зігнуті у ліктях:

а) одночасно розгинаючи руки, швидко викидати їх вгору;

б) поперемінно розгинаючи руки, швидко викидати їх вгору.

Вправи для зміцнення м'язів згиначів та розгиначів кисті

1. Стиснення в долоні гумового м'яча, кільця або пружинної гантелі,

2. Рухи, що згинають та розгинають кисть руки.

3. Кружляння булав рухами кисті.

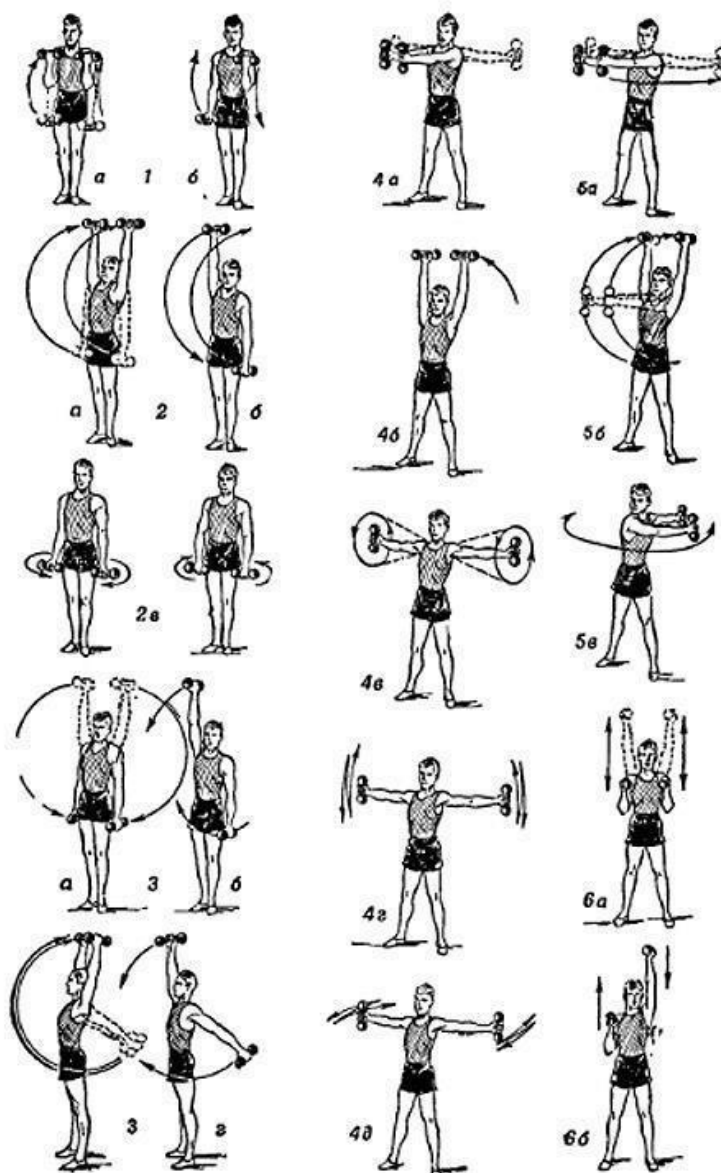


Рис.3.9. Вправи для розвитку сили з гантелями

Також зауважимо, що вправи на розвиток гнучкості повинні стати обов'язковою частиною фізкультурних програм університетів через їхню величезну користь для фізичного та психологічного здоров'я студентів. Гнучкість – це здатність суглобів і м'язів виконувати рухи в повному обсязі без обмежень. Це надзвичайно важливо для збереження загального фізичного здоров'я. Заняття в університеті є переважно сидячими, і багато студентів проводять багато часу за комп'ютерами або в учбових аудиторіях. Це може призвести до атрофії у м'язах та обмежень у русі. Вправи на розвиток гнучкості

допомагають розслабити м'язи і покращити кровообіг, що допомагає попередити болі у спині, шиї та інших частинах тіла.

Вправи на гнучкість також мають позитивний вплив на психологічне благополуччя студентів. Сучасне університетське життя може бути досить стресовим, і фізична активність допомагає зменшити рівень стресу та покращити настрій. Гнучкість сприяє релаксації м'язів і відчуттю легкості в тілі, що може допомогти студентам краще справлятися з навчальними і емоційними викликами.

Після закінчення університету молодь стикаються з викликами щодо підтримки активного способу життя. Регулярні вправи на гнучкість, вивчені в університеті, можуть стати звичкою, яка допоможе їм залишатися активними та здоровими у подальшому житті.

Пропонуємо такі шість вправ на розтягування для початку заняття фізкультурою

1. Встати прямо, ноги трохи розставити і трохи зігнути в колінах. Спочатку підняти вгору одну руку і потягнутися за уявним предметом. Потім руку вільно «впустити» вниз. Те саме виконати іншою рукою. Голова трохи закинута назад.

2. Сісти, розвести ноги, долоні на потилиці. Нахилити верхню частину тулуба вперед, повільно потягнутися до правого коліна. Повільно повернутися у вихідне положення, потім потягнутися до лівого коліна.

3. Стати на четверіньки, руки випрямити. Потім витягнути праву руку вперед та ліву ногу назад до горизонтального положення та добре потягнутися. Повторити лівою рукою та правою ногою.

4. Лягти на спину, руки розкинути назад, ноги максимально випрямлені. Повільно підняти праву ногу до прямого кута, витягнути її, а потім опустити вліво, торкаючись підлоги. Голову при цьому повернути праворуч. Виконуючи рухи у зворотному порядку, повернутися у вихідне положення. Повторити лівою ногою.

5. Потягнутися як кішка! Знову стати на карачки. Сісти на п'яти, «впустити» голову між рук, округлити спину. Потім випрямити тулуб, відірвавши руки від підлоги, і потягнутися головою вгору.

6. Лягти на спину, підняти прямі зімкнуті ноги, повільно завести їх за голову і торкнутися ногами підлоги. Якщо студенту вдасться втриматися в цьому положенні якийсь час, щоб відновилося легке і природне дихання, то можна робити вправу лише один раз. Запропонуйте студенту спробувати зберігати позу протягом 1 хвилини. Потім сісти і дуже повільно потягнутись

На наше переконання, вправи на розвиток гнучкості мають велику важливість для студентів університетів. Вони сприяють покращенню фізичного здоров'я, зменшують стрес, покращують психологічний стан та допомагають створити основу для активного способу життя після закінчення навчання. Університети повинні активно включати вправи на гнучкість до своїх фізкультурних програм, щоб підтримувати здоров'я і добробут своїх студентів.

Заняття фізкультурою в університетах сприяють не лише фізичному здоров'ю студентів, але й розвитку їхніх рухових навичок і спритності. Розвиток спритності в руховій діяльності допомагає покращити свою фізичну рухливість. Це важливо для здоров'я та загального фізичного самопочуття. Спритність включає в себе здатність виконувати різні рухи точно та координаційно, що сприяє загальній гнучкості та маневреності організму.

Розвиток спритності допомагає розвивати адаптивні навички, які можуть бути корисними у різних аспектах життя. Це включає в себе підвищення координації рухів, реакції на зміни в навколишньому середовищі та підвищення швидкості прийняття рішень. Ці навички можуть стати корисними у навчанні, роботі та різних види спорту.

Розвинута спритність і координація допомагають знизити ризик травм, особливо під час фізичних навантажень та спортивних заходів. Спритність допомагає підвищити стійкість до навантажень, зменшує ймовірність спотикання та падінь, і це важливо для попередження травм.

Заняття з розвитку спритності можуть мати позитивний вплив на психологічне благополуччя студентів. Вони сприяють вивільненню ендорфінів, які покращують настрій та знижують рівень стресу. Тренування спритності може також підвищити відчуття впевненості та самооцінки.

Пропонуємо викладачам використовувати на заняттях наступні вправи для розвитку спритності

Вправа 1. Стрибки на скакалці. При кожному обороті скакалки потрібно перестрибнути через неї, тримаючи обидві ноги разом. При виконанні цієї вправи розвивається координація рука-очі і рука-нога, почуття часу, витривалість. Покращується ритм при спарингу та виконанні комбінацій прийомів.

Вправа 2. Пропонується зайняти вихідне положення – бойова стійка. З бойової стійки потрібно підняти до грудей коліно правої ноги і одночасно з цим стрибнути вперед на лівій нозі, переміщуючи тіло зусиллям правого коліна. Продовжує виконувати вправу, по черзі стрибаючи на лівій та правій нозі. Кількість повторень 10-15 разів. Темп виконання середній (рис. 3.11. а, б, в).

При виконанні цієї вправи розвивається координація, рівновага, спритність, здатність координування переміщати все тіло, балансує на одній нозі і зберігаючи постійний центр тяжіння. Корисна вправа для відпрацювання атак під час ковзання та стрибка. Важливо наголосити студенту, що варто при виконанні намагатися стрибати вперед, а не вгору. А також під час приземлення, після стрибка, зберігати рівновагу, стежити, щоб нога торкалася поверхні спочатку передньою частиною стопи, потім п'ятою.



Рис. 3.11. Вправи 2 для розвиток спритності

Вправа 3. Пропонується прийняти вихідне положення – сидячи навпочіпки. З положення присіду необхідно вистрибнути вгору, широко розставивши в боки руки та ноги. Приземляючись, приймає вихідне положення. Темп виконання середній. Кількість повторень 10–15 разів (рис.3.12.)

Під час цієї вправи розвивається загальна координація при виконанні несподіваних і швидких рухів, а також координація, спритність, рівновага і швидкість. Однак, важливо, що під час виконання студент має старатись підстрибнути максимально високо, при приземленні обов'язково групуватись. Має намагатися приземлитися на поверхню на передні частини стоп, потім на п'яту. Важливо контролювати дихання після серії стрибків.

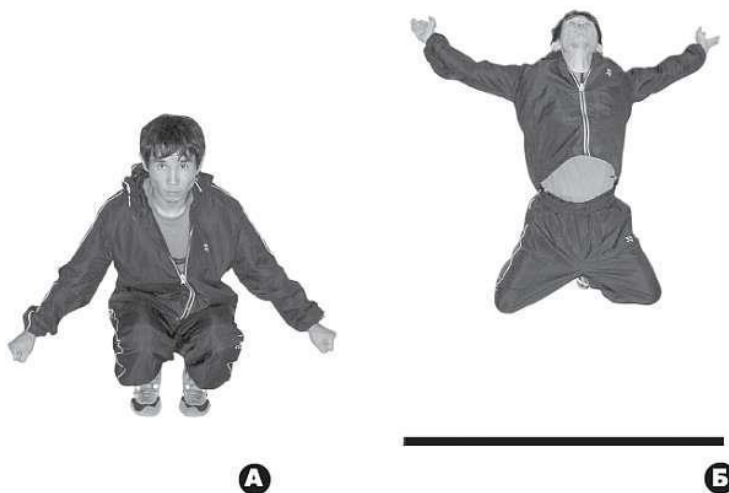


Рис. 3.12. Вправа 3 для розвитку спритності

Вправа 4. Пропонована вправа виконується в парі з партнером. Один зі студенти приймають вихідне положення - присід навпочіпки обличчям один до одного і упор долонями в долоні партнера. По команді одночасно відштовхуються один від одного і виконують перекид назад, швидко повертаючись у вихідне положення. Темп виконання середній. Кількість повторень 10 разів (рис. 3.13.). Під час виконання цієї вправи розвивається загальна координація тіла, рівновага, спритність, гнучкість. Розвиваються навички падіння та здатність змінювати висоту положення тіла.

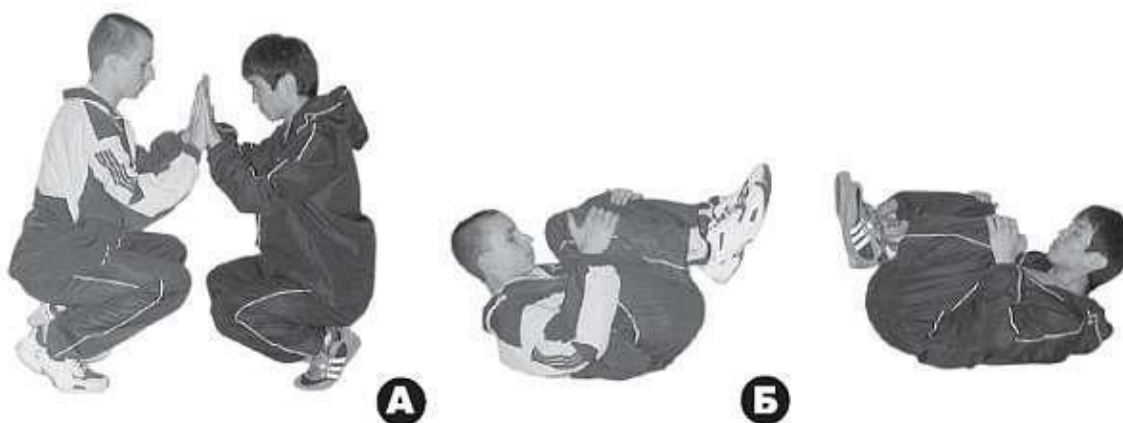


Рис. 3.13. Вправа 4 для розвитку спритності

Важливо наголосити, що при виконанні перекиду назад студентам обов'язково групуватись, притискаючи підборіддя грудей, щоб не вдаритися об поверхню потилицею. Партнери повинні відштовхуватися один від одного тільки з мінімальним зусиллям. Варто контролювати дихання після серії перекидів назад.

На нашу думку, розвиток спритності у руховій діяльності на заняттях фізкультурою в університеті має величезне значення для фізичного та психологічного благополуччя. Він сприяє покращенню фізичної рухливості, розвитку адаптивних навичок, зменшенню ризику травм, покращенню психологічного стану та формуванню здорових фізичних звичок. Університети повинні надавати можливість студентам розвивати свою спритність, щоб забезпечити їм найкраще фізичне і психологічне здоров'я.

Важливо, щоб викладачі фізкультури мали змогу визначити рівень розвитку рухових якостей сили, спритності та гнучкості перед заняттями, оскільки це впливає на якість навчання та загальний стан студентів. Кожен студент має свої унікальні фізичні характеристики та рівень підготовки. Визначення рівня розвитку рухових якостей дозволяє викладачам створити індивідуалізовані програми навчання, які враховують потреби та здібності кожного. Це сприяє покращенню результатів і забезпечує більший успіх у досягненні фізичних цілей.

Розуміння рівня розвитку рухових якостей допомагає викладачам планувати навантаження, які відповідають фізичній підготовці студентів. Це зменшує ризик травм та перенапруження під час фізкультурних занять. Викладачі можуть вказати студентам на проблемні області та надати поради щодо їхнього уникнення.

Заняття фізкультурою в університеті можуть бути більш ефективними, коли студенти розуміють свій поточний рівень фізичної підготовки. Визначення рівня розвитку рухових якостей може стати джерелом мотивації для студентської молоді, оскільки вони прагнуть покращити свої показники та досягти вищих результатів. Це також допомагає формувати у студентів свідомість щодо їхнього фізичного стану та сприяє більш відповідальному підходу до занять фізкультурою.

Кількісно-силові можливості оцінюються двома способами:

1) за допомогою вимірювальних засобів – динамометрів, динамографів, тензометричних силовимірювальних пристроїв;

2) за допомогою спеціальних контрольних вправ, тестів на силу. У масовій практиці з метою оцінки рівня розвитку силових здібностей найчастіше використовуються спеціальні контрольні вправи (тести). Їх виконання не вимагає будь-якого спеціального дорогого інвентарю та обладнання. Для визначення максимальної сили використовують прості за технікою виконання вправи. Для визначення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей та силової витривалості використовуються наступні

контрольні вправи: стрибки через скакалку, підтягування, віджимання від підлоги або відламки, піднімання тулуба з положення лежачи зі зігнутими колінами, стрибок у довжину з місця з двох ніг, потрійний стрибок з ноги на ногу (варіант тільки на правій і тільки на лівій нозі), піднімання і опускання прямих ніг до обмежувача, стрибок вгору змахом і без маху рук (визначається висота вистрибування), метання м'яча (1 - 3 кг) з різних вихідних положень двома та однією рукою і т.д. Критеріями оцінки швидкісно-силових здібностей і силової витривалості служать число підтягувань, віджимань, час утримання певного положення тулуба, дальність метань (кидків), стрибків тощо.

Оцінка рівня розвитку силових здібностей сили м'язів рук і плічового поясу.

1. Кидки 2-3 кілограмового м'яча однією та двома руками з місця та розбігу, сидячи й у стрибку (м).

2. Підтягування на перекладині протягом 20 с (кількість разів)

3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи або протягом 20 с (кількість разів)

Тести 2 і 3 можна застосовувати для оцінки силової витривалості м'язових груп рук і плечового пояса,

Оцінка сили м'язів тулуба

1. Піднімання тулуба до прямого присіду з положення лежачи на спині протягом 20 с (кількість разів)

2. Піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах на гімнастичній лавці обличчям вниз протягом 20 с (кількість разів)

3. Нахили вперед і випрямлення зі штангою на плечах (кількість разів за 30 сек.). Вага штанги 30 кг для чоловіків і 20 кг для жінок.

Оцінка сили м'язів ніг

1. Стрибок у довжину з місця поштовхом двох ніг (см).

2. Потрійний стрибок із місця поштовхом двох ніг (м).

3. Стрибки на одній нозі 20 м (кількість стрибків)

4. Вистрибування з присіду вгору, прогинаючись, протягом 20 с (кількість разів)

5. Присідання зі штангою на плечах – 15 разів (вага штанги 50% від ваги спортсмена).

Оцінка рівня розвитку спритності

Старт (на відстані 2 м від місця старту лежить м'яч); на бігу підібрати м'яч, нести його 3 м; далі котити його «зигзагом» огинаючи 4 стійки; підняти м'яч, тримати в руці і бігти в протилежному напрямку 2 м; далі перекид вперед; стрибок через лаву, проповзти під наступною лавкою біг спиною вперед, оббігаючи три стійки, та фінішування. Загальна довжина дистанції 20 м (10 м в одному напрямку, 10 м в іншому).

Оцінка рівня розвитку гнучкості

1. Рухливість у кульшових суглобах. Стоячи на табуретці, згинання тулуба вперед (не згинаючи ніг), просуваючи долоні обох рук вниз по вимірювальній рейці. Фіксувати показання на кінчиках пальців. Нульовий поділ – верхня поверхня табуретки (варіант: виконати поздовжній шпагат – одна нога нерухома, друга ковзає убік по вимірювальній планці).

2. Рухливість у крижово-хребцевому відділі. Виконати гімнастичний міст з основної стійки або положення лежачи на спині. Оцінки – «виконано», «не виконано» [49, с. 162-163].

Таким чином, визначення рівня розвитку рухових якостей сили, спритності та гнучкості перед заняттями фізкультурою в університеті важливо для студентів і викладачів одночасно. Це допомагає створити індивідуалізовані програми тренувань, зменшити ризик травм, підвищити мотивацію та свідомість студентів щодо їхнього фізичного стану та сприяє покращенню загального фізичного здоров'я. Університети повинні підтримувати цей підхід та надавати викладачам необхідні ресурси для визначення рівня розвитку рухових якостей студентів.

Вдосконалення системи фізичного виховання та підвищення фізичної активності студентів мають велике соціальне, економічне та громадське

значення. Це сприяє покращенню як загального здоров'я нації, так і особистого розвитку студентів, формує здоровий спосіб життя та сприяє їхньому успіху в навчанні та майбутньому житті. Тому, в якості пропозиції щодо вдосконалення системи фізичного виховання в нашій країні і, як наслідок, підвищення фізичної активності студентів, виділимо наступні пункти:

1. Розробка науково-обґрунтованих керівних принципів та регламентів організації фізичного виховання студентів.

2. З аналізу вікових нормативів, розроблених у результаті національних обстежень студентів, створення варіативних програм фізичного виховання.

3. Розробка технології та методології формування здорового способу життя та спортивного стилю поведінки молодого покоління.

4. Розробка та використання програм, що підвищують статус предмета «Фізична культура».

5. Цілеспрямована підготовка координаторів, які здійснюють науково-методичний супровід процесу модернізації фізичного виховання в університетах;

6. Розвиток програм міжнародного наукового співробітництва, що дозволяють здійснювати дослідження способу життя та стилю поведінки юнаків та підлітків для розробки інноваційних технологій у сфері.

В основі цих положень лежить модернізація системи управління та контролю, підвищення статусу фізичної культури за рахунок формування способу життя та впровадження інноваційних технологій у галузь фізичного виховання молодого покоління.

Висновки до розділу 3

Тест 1. 10-хвилинний біг (хлопці): Під час дослідження було виявлено, що контрольна група показала покращення фізичних показників, збільшивши результат на 20%. Проте експериментальна група також покращила свої результати на 11.1%. При цьому, експериментальна група більш суттєво покращила свою швидкісно-силову витривалість.

Тест 2. Човниковий біг 3x10 м (хлопці): У цьому тесті обидві групи показали покращення, але найбільший приріст відбувся в експериментальній групі, де результати покращилися на 13.4%. Це свідчить про позитивний вплив програми тренувань на швидкісно-силову підготовку хлопців.

Тест 3. Біг 30 метрів з високого старту (хлопці): В цьому тесті експериментальна група значно покращила свої результати, збільшивши результат на 23.2%, в порівнянні з контрольною групою, де збільшення становило 6.9%. Це свідчить про ефективність програми тренувань у поліпшенні швидкості.

Тест 4. Біг 60 метрів з високого старту (хлопці): Аналіз результатів цього тесту показав, що експериментальна група також показала кращі результати, збільшивши результат на 8.1%, порівняно з контрольною групою, де збільшення становило 4.1%.

Тест 5. Підйом тулуба з положення лежачи на спині (хлопці): У цьому тесті експериментальна група показала значно кращі результати, збільшивши результат на 14.5%, порівняно з контрольною групою, де збільшення становило 10.9%. Це свідчить про поліпшення силових показників серед хлопців в результаті програми тренувань.

Отже, результати дослідження підтверджують ефективність програми фізичного тренування в поліпшенні фізичної підготовки учасників, зокрема, у покращенні швидкісно-силових та силових показників. Важливо відзначити, що експериментальна група виявила себе краще у більшості тестів, що підкреслює позитивний вплив програми тренувань на розвиток фізичних якостей серед хлопців.

10-хвилинний біг (дівчата): Середній результат у контрольній та експериментальній групах покращився на однаковий показник, а саме на 23,1%. Це свідчить про те, що програма фізичних вправ сприяла підвищенню фізичної активності у дівчат обох груп.

Човниковий біг 3x10 м (дівчата): Експериментальна група показала значно кращі результати, з покращенням результату на 12,4%, в порівнянні з

контрольною групою, де покращення становило 5,9%. Це свідчить про те, що програма фізичних вправ мала позитивний вплив на швидкісно-силову витривалість дівчат експериментальної групи.

Біг 30 метрів з високого старту (дівчата): Експериментальна група також показала кращі результати, з покращенням на 15,3%, порівняно з 4,9% в контрольній групі. Це свідчить про позитивний вплив програми на швидкість бігу дівчат.

Біг 60 метрів з високого старту (дівчата): Результати показали, що експериментальна група покращила свої результати на 8,1%, в той час як контрольна група покращила їх на 2,9%. Це свідчить про позитивний вплив програми на швидкість бігу дівчат.

Підйом тулуба з положення лежачи на спині (дівчата): Експериментальна група також показала кращі результати, з покращенням на 18,8%, порівняно з 10,6% в контрольній групі. Це свідчить про позитивний вплив програми на силу та витривалість студенток.

Важливо також наголосити на важливості індивідуального підходу до студентів, їхніх особистих можливостей та потреб. Зокрема на формуванні індивідуального стилю діяльності може допомогти кожному студенту максимально реалізувати свій потенціал в області фізичної активності.

ВИСНОВКИ

У процесі проведення дослідження докладно вивчено проблему розвитку рухової активності студентів з урахуванням їх психофізіологічних особливостей та досягли усіх поставлених на початку завдань.

1. Визначено, що рухова активність є важливою частиною здорового способу життя та впливає на загальний стан фізичного та психічного здоров'я молоді. Регулярні фізичні заняття сприяють підтримці оптимального рівня фізичної підготовки та психічного благополуччя.

Рухова активність сприяє покращенню фізичного здоров'я студентів. Вона допомагає збільшити м'язову масу, поліпшити аеробну витривалість, знизити ризик серцевих та метаболічних захворювань, а також зміцнює опорно-руховий апарат.

Психофізіологічні особливості студентів мають значний вплив на їхню рухову активність та загальне здоров'я. Для покращення фізичного та психічного благополуччя студентів важливо розробляти програми фізичної активності, які враховують їхні індивідуальні потреби та можливості. Також, психологічна підтримка та мотивація грають важливу роль у підтримці здорового способу життя студентів.

3. Організація рухової активності студентів є важливим завданням для університетів та освітніх інституцій. Враховуючи особливості їх віку, необхідно пропонувати різноманітні види фізичної активності, створювати умови для психологічної підтримки та сприяти соціальній адаптації. Фізична активність може стати інструментом для підтримки здорового способу життя та психологічного благополуччя студентської молоді, сприяючи їхньому успіху як у навчанні, так і в особистому житті.

4. Дослідження проводилося з метою вивчення та підвищення фізичної активності студентів віком 18-20 років у місті Кропивницькій області протягом періоду з 04 вересня 2023 року до 22 грудня 2023 року.

Позалекторна діяльність студентів у вищих навчальних закладах є важливою складовою процесу їх виховання та соціалізації. Основною метою цієї діяльності є підвищення рухової активності студентів, поліпшення їхнього фізичного здоров'я і формування позитивного ставлення до самостійних фізичних занять.

Легка атлетика є важливою складовою фізичної культури та фізичного виховання. Цей вид спорту забезпечує різноманітність, доступність та прикладне значення, а також сприяє розвитку силових, швидкісних, швидкісно-силових здібностей студентської молоді

Заняття легкою атлетикою впливають на фізичне здоров'я студентів, підвищуючи опірність до захворювань та покращуючи роботу серцево-судинної, дихальної та інших систем організму.

Легка атлетика сприяє розвитку дисципліни, самовладання, наполегливості, ініціативності та інших особистісних якостей студентів, що мають важливе значення для їхнього життя та кар'єри.

Для вирішення мети та завдань дослідження було застосовано наступні методи:

Теоретичний аналіз та узагальнення документації: цей метод дозволяє проаналізувати програмні документи, результати моніторингу фізичної активності та здоров'я дівчат та юнаків юнацького віку, а також аналіз модернізації та виховання студентів у сфері фізичної активності.

Контрольно-педагогічне тестування: за допомогою цього методу оцінювалася фізична підготовленість студентів, їх фізичний розвиток та функціональна готовність. Для оцінки використовувалися такі тести, як 10-хвилинний біг, човниковий біг 3 x 10 м, біг на 60 м, піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 60 секунд. Фізичний розвиток також оцінювався за допомогою нормативів.

Опитувальні методи дослідження: цей метод використовувався для з'ясування вільного часу студентів та їхніх інтересів у сфері фізичної

активності. Це дозволило визначити, які види фізичної активності є популярними серед студентів.

Педагогічний експеримент: цей метод використовувався для визначення здатності до роботи, рівня фізичної підготовки та активності студентів з урахуванням структури їхньої фізичної активності.

5. Приріст спортивної активності серед студентів було вивчено і проаналізовано на індивідуальному рівні. Результати свідчать про позитивні тенденції у вдосконаленні фізичної рухливості.

Загальною тенденцією є позитивна динаміка в розвитку фізичної активності серед студентів під час експерименту. Ці результати підкреслюють важливість спорту та фізичної активності в житті молодого покоління і можуть бути корисними для подальших досліджень та розробки програм фізичної підготовки.

Загалом, можна зробити висновок, що програма фізичних вправ виявилася дієвою у покращенні фізичної активності учасників експерименту, особливо в жіночій групі. Результати вказують на те, що учасники експериментальної групи покращили свою фізичну форму в більшій мірі порівняно з контрольною групою в усіх тестах.

6. У методичних рекомендаціях з розвитку рухової активності студентів з урахуванням їхніх психофізіологічних особливостей було зазначено, що тема інновацій у педагогічній діяльності викладачів фізичної культури є дуже актуальною в сучасному освітньому середовищі, особливо через зростаючу кількість студентів, які не беруть участь у заняттях фізичною культурою та відсутність інтересу до цього предмету. Було проведено аналіз інноваційних технологій, які можуть бути застосовані на заняттях фізичною культурою, включаючи здоров'язберігаючі технології та особистісно-орієнтовані підходи. Вказано на важливість здоров'язберігаючих технологій, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я студентів, а також вказано на методи їх застосування. Наголошено на важливості особистісно-орієнтованого підходу до студентів,

що передбачає індивідуальний підхід до кожного та сприяє їхньому творчому пошуку та самовизначенню. Відзначено, що на заняттях фізичною культурою варто використовувати різні методи та форми роботи, включаючи індивідуальні та групові заняття, змагання, ігри тощо.

Також нами були запропоновані вправи для розвитку загальної сили, вправи на гнучкість, на розвиток спритності. А також надані рекомендації для викладачів фізкультури як визначити рівень розвитку рухових якостей сили, спритності та гнучкості перед і під час занять.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О. Лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя студентів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2017. Вип. 26. С. 37-42.
2. Андреева О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 1. С. 19-22.
3. Арефьев В. Г. Здоров'я підлітків і рухова активність. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118(3). С. 6-10.
4. Атаманюк С. І. Інноваційні види рухової активності та підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до їх використання: монографія. Суми : Цьома С. П., 2020. 401 с.
5. Бабич А. М. Здоровий спосіб життя, як основний компонент стану здоров'я населення. *Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій ім. Гжицького*. 2014. Т. 16, № 3(5). С. 240-245.
6. Балашов Д. І. Теоретичні підходи до трактування поняття «рухова активність» у сучасній науковій літературі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки*. 2018. Вип. 155. С. 150-153.
7. Бойко Г. М. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посіб. Київ: Талком, 2014. 165 с.
8. Бойко Ю. Науковий аналіз категорій «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» з позиції педагогічної аксіології. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2014. Вип. 50. С. 63-71.

9. Бондар Т.С. Формування фізичної культури особистості підлітків у дозвіллевій діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. № 3К(44)14. С. 128-132.
10. Брайко Н. І. Рухова активність як засіб оздоровлення студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 12. С. 22-25.
11. Вовканич Л. С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту: навч. посіб. для перепідготов. спеціалістів освіт.-кваліфікац. рівня «бакалавр». *Львівський державний університет фізичної культури, Кафедра анатомії та фізіології*. Львів: ЛДУФК, Ч. 2 : Фізіологія рухової активності. 2013. 195 с.
12. Галай О. О. Фізіологія рухової активності : навч. посіб. для студентів спец. 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ВНЗ. *Рівненський державний гуманітарний університет*. Рівне : Волинські обереги, 2017. 214 с.
13. Гігієнічні нормативи рухової активності студентів закладів вищої медичної освіти та шляхи її оптимізації: монографія / І. В. Сергета та ін. ; ред.: В. Г. Бардов, І. В. Сергета. Вінниця : ТВОРИ, 2020. 183 с.
14. Горобей М. П. Рухова активність як фактор самозбережувальної поведінки студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. Вип. 139(2). С. 40-42.
15. Городинський С. І. Рухова активність та показники психофізичного стану студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. Т. 2. С. 60–64.
16. Грибан Г. П. Формування здорового способу життя у студентів у навчальному процесі з фізичного виховання. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Вип. 118. Том III. Чернігів, 2014. С. 97–101.

17. Довгань Н. Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи : монографія. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 328 с.
18. Дреженкова І. Л. Фізіолого-гігієнічна оцінка рухової активності студентів та шляхи її оптимізації: автореф. дис. ... канд. біол. наук : 14.02.01 / Нац. акад. мед. наук України, Держ. установа «Інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзєєва». Київ, 2016. 20 с.
19. Євдокімова О. О. Соціально-психологічні особливості студентського віку та їх урахування в системі психологічного супроводу. *Наука і освіта*. 2009. №1-2. С. 52-57.
20. Жданюк Л. О. Соціально-психологічні особливості студентського віку. *Вісник післядипломної освіти. Соціальні та поведінкові науки*. 2017. Вип. 4-5. С. 28-40.
21. Забарило Т. Ставлення української молоді до здорового способу життя. *Здоров'я та фізична культура: інформаційно-методичне видання*. Квітень 2011. № 10 (214). С. 3–6.
22. Заплішний І.І., Сипченко Ф.С., Бойко М.П. Шляхи оптимізації формування у студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання. *Вісник ЧДПУ ім. Т.Г. Шевченка*. Вип. 44. Серія: пед. науки. Чернігів, 2007. С. 150–152.
23. Івчатова Т. В. Здоровий спосіб життя та рухова активність студентів : навч. посіб. / Т. В. Івчатова, І. Б. Карпова, М. В. Дудко ; ДВНЗ «Київ. нац. екон. ун-т ім. В. Гетьмана». Київ : КНЕУ, 2013. 109 с.
24. Ічанська О. М. Становлення особистісної ідентичності в ранньому юнацькому віці : дис... канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2002. 225 с.
25. Козак Д. В. Щоденна рухова активність – запорука міцного здоров'я під час навчання студентів спеціальності «Здоров'я людини». *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2015. № 2. С. 28-31.

26. Кондрацька Г. Світогляд у формуванні особистості студентів. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-1\(7\)-503-512](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-1(7)-503-512)(Дата звернення: 19.09.2023).
27. Коновалов В. В. Оптимальна рухова активність студентської молоді в початковий період навчання. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 3. С. 16-19.
28. Копилов О.М., М'ясоєденков К.О., Черепов О.В. Сучасні проблеми розвитку оздоровчо-рекреаційної фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) /* за ред. Г. М. Арзютова, Київ.; Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2011. Випуск 13. С.411 – 417.
29. Кравчук Л. С. Рухова активність як запорука розумової працездатності студентів у навчальній діяльності. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2016. № 12. С. 44-47.
30. Кубай Г. В. Організаційно-методичні засади залучення студентів медичних коледжів до рухової активності у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / ДВНЗ «Прикарпатський Національний університет ім. Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2017. 20 с.
31. Кубай Г. В. Залучення студентів медичного коледжу до рухової активності: навч. посіб. Національний університет водного господарства і природокористування, Кам'янець-Подільський національний університет ім. Івана Огієнка. Рівне : НУВГП, 2016. 145 с.
32. Кухарчук С. К. Рухова активність і працездатність у режимі навчання та відпочинку студентів. Педагогічна освіта: теорія і практика. 2011. Вип. 8. С. 84-89.
33. Кушнірук М. В. Рухова активність студентів як детермінанта покращення їх фізичної підготовленості. *Науковий часопис Національного*

педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип. 11. С. 125-129.

34. Лук'яненко В. В. Психологічні особливості становлення здатності до самоефективності в юнацькому віці : дис. ... доктора психол. наук : 19.00.07. Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2011. 269 с.

35. Лящ О. П. Юнацький вік як фактор розвитку емоційного інтелекту. Психологія: реальність і перспективи. 2016. Вип. 7. С. 135-139.

36. Мандюк А. Б. Рухова активність в культурі вільного часу як об'єкт наукового дослідження. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2016. Вип. 139(2). С. 101-105

37. Меньших О.Е., Петренко Ю.О. Особливості психофізіологічних функцій учнів старшого шкільного віку : монографія. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 176 с.

38. Мороз І. В. Фізичні вправи - це здоров'я: навч. посіб. Одеса. 2020. 82 с.

39. Носко М. О. Рухова активність і заняття фізичними вправами як необхідна умова здоров'язбереження. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки.* 2018. Вип. 151(2). С. 44-51.

40. Отравенко О. В. Здоров'язбережувальна компетентність як складова якісної професійної підготовки здобувачів вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.* 2019. №4. Ч. 1. С. 103–111.

41. Павелків Р. В. Вікова психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл.. Київ : Кондор, 2011. 468 с.

42. Павленко Є. А. Рухова активність як невід'ємна складова формування здорового способу життя студентської. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Педагогічні науки.* 2018. Вип. 1. С. 191-195.

43. Павленко Т. В. Фізичні вправи оздоровчої гімнастики у підвищенні показників фізичного і функціонального розвитку студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 4. С. 40-44.

44. Плахтій П. Д. Фізіологічні основи рухової активності: навч.-метод. посіб.; Кам'янець-Подільський національний університет ім. Івана Огієнка, Хмельницький національний університет. Хмельницький : ХНУ, 2018. 239 с.

45. Приходько В. В. Рухова активність. Звичка до занять фізичною культурою. Фізкультурна діяльність особи. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 1. С. 293-305.

46. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам. Вип. 3 / укладачі : Л. М. Яворовська, Р. Ф. Камишнікова, О. Є. Поліванова, С. Г. Яновська, С. М. Куделко. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 88 с.

47. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів ; за ред. К.В. Седих. Полтава : Астрія, 2018. 342 с.

48. Ребрина А. А. Рухова активність і зміцнення здоров'я в процесі виховання професійно-прикладної фізичної культури учнівської і студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 3К. С. 401-404.

49. Редькіна М. А. Методика визначення індивідуальної рухової активності студентів у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук зі спец. 13.00.02. / Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. Київ, 2020. 197 с

50. Ремзі І. В. Рухова активність студентів ВНЗ педагогічних спеціальностей у сучасних умовах навчання. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2011. № 30-31. С. 252-255.

51. Рибалко Л. М. Педагогічні умови формування здорового способу життя в студентській молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 147. Т. II. Чернігівський нац. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М. О. Чернігів : ЧНПУ, 2017. С. 118–121.
52. Ровний А. С. Фізіологія рухової активності. Харків, 2014. 344 с.
53. Рудзевич І. Педагогічні конфлікти в ранньому юнацькому віці. 2019. URL: <https://radio.kpi.ua/index.php/2227-6246/article/view/161935> (Дата звернення: 15.09.2023)
54. Самохвалова І. Рухова активність та мотивація до занять з фізичного виховання студенток закладів вищої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2020. № 10. С. 235-244.
55. Свириденко О. О. Засоби ведення здорового способу життя : навч.-метод. посіб. Полтава : Вид-во Техсервіс, 2008. 52 с
56. Сеймук А. О. Психологічна регуляція та фізичні вправи в процесі напруженої розумової діяльності: навч. посіб. для студентів ВНЗ. Національна металургійна академія України. Дніпропетровськ : Журфонд, 2014. 164 с.
57. Семенова Н. Рухова активність та психоемоційний стан студенток 15–17 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 2. С. 95-98.
58. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
59. Сичов С. О. Сучасні підходи прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2010. № 2. С. 190-192.
60. Соколюк О. В. Мотивація студентів вищих навчальних закладів до занять фізичною культурою в умовах інформаційного суспільства. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету. Педагогіка*. 2012. № 4. С. 164–168.

61. Соколюк О. В. Оздоровчо-рухова активність як складова фахової підготовки майбутніх учителів фізичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2017. № 7(2). С. 109-116.
62. Спиця-Оріщенко Н. Психологічні особливості розвитку особистості в ранньому юнацькому віці. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2016. № 1. С. 198-201.
63. Терещенко О. В. Рухова активність і працездатність у режимі навчання та відпочинку студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 3(1). С. 350-352.
64. Тихонова Н. В. Удосконалення фізкультурно-спортивної дозвіллевої діяльності дітей та молоді в позашкільних навчальних закладах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2014. Вип. 5 (43). С. 77-81.
65. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / за наук. ред. Євгена Приступи. Дрогобич : Коло, 2010. 448 с.
66. Фізичний розвиток в юнацькому віці та його психологічні наслідки <https://studfile.net/preview/5263556/page:20/> (Дата звернення: 15.09.2023)
67. Фройд З. По той бік принципу задоволення. Я і Воно». URL: <https://knigogo.com.ua/knigi/po-toj-bik-pryntsypu-zadovolennya-ya-i-vono/> <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/36212> (Дата звернення: 14.09.2023).
68. Футорний С. М. Формування здорового способу життя молодого покоління у процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 2016. С. 54–57.
69. Харлампов Г. А. Здоровий спосіб життя і рухова активність студентів : навч. посіб. для студ. ВНЗ / Г. А. Харлампов, В. В. Небесна ; Донець.

нац. ун-т економіки і торгівлі ім. М. Туган-Барановського. Донецьк : ДонНУЕТ, 2012. 144 с.

70. Харлампов Г. А. Прикладні види рухової активності студентів: навч. посібник; Донецький університет управління. Донецьк : Норд-прес, 2005. 230 с.

71. Цьось А. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2014. № 4. С. 83–87.

72. Швець Н. А. Мотивація студентів на здоровий спосіб життя в системі вузівського навчання. *Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Педагогічні та історичні науки*. 2012. Вип. 102. С. 220-227.

73. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Шевченко В. П. Мета і завдання фізичного виховання. *Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах*. Харків : УкрДАЗТ, 2011. 18 с.

74. Шинкарьова О. Д. Рухова активність як засіб фізичного самовдосконалення здобувачів вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2021. № 6(2). С. 209-219.

75. Asieieva, Y., Sytnik, S., Babchuk, O., Heina, O. Peculiarities of the mental state of student youth of Ukraine during quarantine restrictions. *Amazonia Investiga*, 2020. Vol. 11(50). P. 9-15.

76. Bergier J. Physical activity and sedentary lifestyle of female students from Ukraine. *Human and health*. Issue 2. Vol. VI. 2012. S. 131–137.

77. Ilhan N., Batmaz M., Akhan L. Healthy Lifestyle Behaviors of University Students. *Nursing Science and Art*. 2010. № 3 (3). P. 34–44.

78. Kovalenko A, Hryshchuk E., Rohal N. Features of the psychological well-being of student youth. Society. Integration. *Education Proceedings of the International Scientific Conference*. 2020. DOI: 7. 95. 10.17770/sie2020vol7.5142. (Дата звернення: 17.09.2023).

79. Sobolenko A., Koryukaev M., Martinov, Y. Peculiarities of formation of motivation of student youth to exercises. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/36212> (Дата звернення: 19.09.2023).

ДОДАТКИ

Додаток А

Комплекси вправ для розвитку легкоатлетичних якостей

Розвиток гнучкості

Вправа	Засоби	Методика
1. Збільшення мобільності плечових суглобів	В.п.– упор сидячи ззаду, руки на ширині плечей 1– упор лежачи ззаду 2-3 – зігнути ноги 4 – В.п.	1 Вказівка: таз перемістити максимально близько до стоп. Стопи та кисті рук від мату не відривати.
2. Розвиток еластичних властивостей косих м'язів тулуба	В.п. – стійка на колінах, руки вперед у кистьовому хваті 1-3 – присід вправо, нахил вліво 4 – в.п. 5-7 – присід вліво, нахил вправо 8 – В.п	Вказівка: нахил виконувати точно убік, руки не згинати
3. Підвищення еластичності м'язів живота	В. п. – стійка на колінах 1 3 нахил назад прогнувшись, руки в упор позаду 4. – В. п.	Вказівка: таз виводити вперед. Дивитись вгору.
4. Збільшення мобільності хребетного стовпа	В. п. – упор лежачи 1-3 - упор лежачи прогнувшись 4 – В. п.	Вказівка: дивитися вгору, таз прижати до мату
5. Розвиток еластичних властивостей задньої поверхні стегна	В. п. – положення сидячи 1-3 – нахил уперед 4 – В. п.	Вказівка: коліна не згинати
6. Підвищення розтяжності м'язів передньої поверхні стегна	В. п. – стійка на колінах 1-3 – лягти на спину 4 – В. п. ,	Вказівка: коліна не згинати, руки вздовж тулуба
7. Збільшити мобільність кульшових суглобів	В. п. – положення сидячи, ноги зігнуті в колінних суглобах, стопи з'єднані 1-3 – нахил вперед 4 – В.п.	Вказівка: лягти грудьми на стопи, колінами дістати до мату

Розвиток гнучкості з використанням гімнастичної стінки

Вправа	Засоби	Методика
1. Збільшення мобільності плечових суглобів	В. п. – упор стоячи ззаду, руки на ширині плечей хватом зверху 1-3 – напівприсід 4 – В. п.	Вказівка: спину тримати прямо, дивитися вперед

2. Розвиток еластичних властивостей косих м'язів тулуба	В. п. – стійка лівим боком до гімнастичної стінки, ліва рука на рівні плеча верхнім хватом на рейці, права над головою верхнім хватом за рейку 1-3 – відведення таза вправо 4 – В.п. Теж при зміні положення	Вказівка: нахил виконувати точно убік, права рука над головою
3. Підвищення еластичності м'язів живота	В. п. – сидячи спиною до гімнастичної стінки, руки нижнім хватом за рейку на рівні голови, ноги зігнуті в колінних суглобах 1-3 упор стоячи прогнувшись 4 – В. п.	Вказівка: таз виводити вперед-верх. Дивитись вгору.
4. Розвивиток еластичності м'язів стегна	В. п. – стоячи лівим боком до гімнастичної стінки, ліва нога зігнута в колінному суглобі на рівні тазу 1-3 – нахил вперед 4 – В. п. Теж при зміні положення ніг	Вказівка: опорну ногу не згинати, протилежною рукою тягнутися до носка опорної ноги
5. Розвиток еластичних властивостей задньої поверхні стегна	В. п. – стоячи зігнувшись спиною до гімнастичної стінки, руки нижнім хватом за рейку на рівні колінних суглобів 1-3 – нахил вперед. руками допомагати тягнути тулуб до ніг 4 – В. п. Теж при зміні положення ніг	Вказівка: коліна не згинати, руками допомагати тягнути тулуб до ніг
6. Підвищення розтяжності м'язів передньої поверхні стегна	В. п. – стояти спиною до гімнастичної стінки, права нога зігнута в колінному суглобі, стопа на рівні тазу 1-3 – згинання опорної ноги 4 – В. п. Теж при зміні положення ніг	Вказівка: спина пряма, таз не згинати
7. Збільшення мобільності тазостегнових суглобів	В. п. – стоячи правим боком до гімнастичної стінки Махи лівою ногою вперед, назад поступово збільшуючи амплітуду руху	Вказівка: махи виконувати вільно, поступово збільшуючи амплітуду руху

Розвиток гнучкості в парах

Вправа	Засоби	Методика
1. Збільшення мобільності плечових суглобів	І. п. – стійка, ноги на ширині плеч, руки за спиною в кистьовому хваті 1-3 відведення рук вгору 4 – В. п.	Вказівка: партнер допомагає збільшити амплітуду руху

2. Розвиток еластичних властивостей косих м'язів тулуба	В. п. – стійка спиною один до одного, руки вгорі в кистьовому хваті 1-3 – нахил вліво 4 – В.п. 5-7 – нахил вправо 8 – В. п.	Вказівка: нахил виконувати точно убік, руки не згинати. Дати орієнтир, у бік якого нахилилися.
3. Підвищення еластичності м'язів живота	В. п. – теж 1-3 нахил уперед перший 4 – В. п. 5-7 нахил уперед другий 8 – В.п.	Вказівка: коліна не згинати, виконувати плавно, без ривків
4. Збільшення мобільності хребетного стовпа	В. п. – лежачи на животі, руки за спиною в кистьовому хваті 1-3 – нахил назад, додін з пари хватом за руки іншого допомагає прогнутись 4 – В. п.	Вказівка: одні – дивитися вперед, другі – допомагати прогнутися плавно, без ривків
5. Розвиток еластичних властивостей задньої поверхні стегна	В. п. – положення сидячи 1-3 – нахил вперед 4 – В. п.	Вказівка: коліна не згинати. Партнер допомагає збільшити амплітуду нахилу
6. Підвищення розтяжності м'язів передньої поверхні стегна	В. п. – лежачи на спині 1-3 – згинання правої ноги в колінному суглобі, розгинання у тазостегновому 4 – В. п. Те саме при зміні положення ніг	Вказівка: коліна не відривати, руки вздовж тулуба. Партнер допомагає збільшити амплітуду відведення ноги.
7. Збільшити мобільність кульшових суглобів	В. п. – положення сидячи, ноги зігнуті в колінних суглобах, стопи з'єднані 1-3 – нахил вперед 4 – В.п.	Вказівка: лягти грудьми на стопи, колінами дістати до мату. Партнер допомагає збільшити амплітуду нахилу

Розвитку швидкості

Вправа	Засоби	Методика
Розвиток здатності виконувати біг на місці в максимальному темпі	В. п. – акцент стоячи на гімнастичну стінку, руки хватом зверху на рівні пояса. Біг в упорі	Вказівка: спина пряма, дивитися вперед, стегно піднімати до кута в 90°.
Розвиток здатності виконувати швидко зміну рук при бігу	В. п. – стійка, штовхаюча нога попереду, руки зігнуті в ліктьових суглобах. Імітація роботи рук як при бігу	Вказівка: плечі не піднімати, дивитися вперед. При русі руки назад – лікоть трохи назовні, при русі вперед – кисть до середини площини тулуба.
Розвиток здатності до бігу з максимальною частотою	Біг через орієнтири	Орієнтири – поролонові губки. Відстань між губками 140-160 см.

Розвиток здатності до швидкого набору максимальної швидкості	Біг із прискоренням із положення високий старт	Вказівка: біг виконувати в парах із визначенням переможця
Розвиток здатності до швидкого реагування на сигнал	Гра	Гравці встають на одну лінію. По першому свистку роблять прискорення, по другому – зупиняються та завмирають. Хто перший перетнув фінішну лінію, той виграв
Розвиток здатності до бігу з максимальною частотою	М'які короткі бігові кроки	Вказівка: виконувати в максимальному темпі з мінімальним поступом вперед
Розвиток здатності до швидкого набору максимальної швидкості	Гра	Гравці діляться на 2 команди, кожному присуджується номер. У центрі зали розташовуються 2 кеглі на рівних відстанях від команд. Ведучий називає номер, і кожен учасник із команди під цим номером робить прискорення до кеглі. Хто перший торкнувся кеглі, той приніс очко команді
Розвиток здатності до швидкого реагування на сигнал	Біг із прискоренням під заздалегідь не відомий сигнал	Вказівка: біг виконувати в парах із визначенням переможця. Сигнали: свисток, команда і т.д.
Розвиток здатності до бігу з максимальною частотою	Біг з високим підніманням стегна	Вказівка: виконувати в максимальному темпі з мінімальним поступом вперед

Розвиток швидкісно-силових здібностей

Вправа	Засоби	Методика
Розвиток швидкісно-силових здібностей м'язів згиначів стопи	Стрибки на двох ногах	Вказівка: відштовхування виконувати вперед-вгору, коліна не згинати
Розвиток швидкісно-силових здібностей м'язів згиначів стегна	Стрибки на двох ногах з підтягуванням колін і просуванням вперед	Вказівка: коліна підтягувати до грудей, відштовхування виконувати без зупинки
Розвиток швидкісно-силових здібностей м'язів розгиначів стегна	Стрибки на двох ногах із захльостуванням гомілки	Вказівка: просування вперед, при відштовхуванні таз виводити вперед-вгору
Розвиток динамічної сили м'язів згиначів стопи	Стрибки через крок	Вказівка: спину тримати прямо, в стрибку ногу ставити загрибаючим рухом під себе. Виконувати з 2-3 кроків розбігу
Розвиток динамічної сили м'язів стегна	Стрибки з ноги на ногу	Вказівка: спину тримати прямо, ногу ставити рухом, що загрибає під себе. Виконувати з 2-3 кроків розбігу

Розвиток швидкісно-силових здібностей м'язів згиначів стопи	Стрибки на двох ногах з поворотом таза вправо-ліворуч	Вказівка: відштовхування виконувати вперед-вгору, коліна не згинати
Розвиток швидкісно-силових здібностей м'язів згиначів стегна	Стрибки із положення упор присівши	Вказівка: відштовхування виконувати без зупинки, стегно виносить вперед-вгору
Розвиток динамічної сили м'язів згиначів стопи	Стрибки на одній нозі	Вказівка: спину тримати прямо, в стрибку ногу ставити загрибаючим рухом під себе. Половину вправи в одному повторенні виконувати на правій, половину на лівій

Розвиток силових здібностей

Вправа	Засоби	Методика
Розвиток динамічної сили м'язів передньої поверхні плеча	В. п. – напівприсід, м'яч внизу. Кидки м'яча знизу-вгору	Вказівка: спину тримати рівно, м'яч ловити, кидки виконувати без зупинки
Розвиток динамічної сили м'язів задньої поверхні плеча	Кидання м'яча через голову вгору	Вказівка: спину тримати рівно, м'яч кидати точно вгору
Розвиток динамічної сили м'язів передньої поверхні бедра і згиначів гомілковостопного суглоба	В.п. – напівприсід, м'яч унизу. Вистрибування	Вказівка: спину тримати рівно
Розвиток динамічної сили м'язів черевного пресу	Згинання, розгинання тулуба з в.п. лежачи на спині, м'яч на груди, ноги зігнуті	Вказівка: спину тримати рівно, м'яч зафіксований на рівні грудей
Розвиток динамічної сили м'язів спини	Розгинання тулуба в.п. лежачи на животі, м'яч за головою	Вказівка: дивитися вперед, лікті убік
Розвиток динамічної сили м'язів черевного пресу	В. п. – лежачи на спині, м'яч угорі. Піднімання ніг	Вказівка: спину тримати рівно, м'яч зафіксований на рівні грудей