


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

До захисту допустити:

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

**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ**

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

Кваліфікаційна робота захищена  
з оцінкою \_\_\_\_\_  
Секретар ЕК \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....		3
РОЗДІЛ 1.	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ СТУДЕНТІВ ЗВО .....	6
	1.1. Аналіз програм занять оздоровчим бігом студентської молоді .....	6
	1.2. Педагогічний контроль та його значення для побудови занять оздоровчим бігом студентів .....	18
	Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2.	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	28
	2.1. Методи дослідження.....	28
	2.1.1. Теоретичні методи.....	28
	2.1.2. Соціологічні методи.....	28
	2.1.3. Антропометричні методи.....	30
	2.1.4. Методи функціональної діагностики.....	30
	2.1.5. Педагогічні методи.....	32
	2.1.6. Методи математичної статистики.....	34
	2.2. Організація дослідження.....	35
	Висновки до другого розділу.....	35
РОЗДІЛ 3.	ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ СТУДЕНТІВ ЗВО .....	44
	3.1. Методика самостійних занять оздоровчим бігом студентів .....	45
	3.2. Дослідження ефективності методики самостійних занять оздоровчим бігом студентів .....	55
РОЗДІЛ 4.	ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	58
ВИСНОВКИ .....		62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....		64
ДОДАТКИ .....		68

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Оздоровчий біг є найбільш простим і доступним видом циклічних фізичних вправ, та є одним з найпоширеніших. Не важко помінити його корисні властивості і вплив на серцево-судинну систему, зокрема на дрібні судини, такі як артеріоли, венули і капіляри.

Студенти, які навчаються в закладах вищої освіти, стикаються з великим психологічним, емоційним і фізичним навантаженням. Ця навантаженість супроводжується постійним зростанням інтенсивності розумової праці та, як наслідок, зменшенням фізичної активності серед студентів. Це призводить до погіршення стану здоров'я студентської молоді в останні роки.

Серед найпопулярніших і доступних методів для фізичного вдосконалення є біг. Ця активність корисна тим, що максимально залучає всі системи організму, включаючи дихальну, серцево-судинну і м'язову. Вона надає значне навантаження на опорно-руховий апарат, суглоби, зв'язки, сухожилля і хребет. Отже, для підтримання фізичної активності, особливо серед студентів, важливо використовувати спеціальні програми самостійних тренувань оздоровчим бігом.

Незважаючи на проведені наукові дослідження, проблема розвитку фізичних здібностей студентів та пошуку новітніх і ефективних методів і засобів фізичного вдосконалення залишається актуальною. Ці нові підходи мають на меті розширити зміст фізичного виховання, задовольнити інтереси студентів та покращити розв'язання проблеми розвитку їхніх фізичних здібностей. Таким чином, розробка методики для покращення фізичних здібностей студентів, які обрали оздоровчий біг як свій вид рухової активності, та її впровадження у позааудиторний час залишається актуальною та важливою темою дослідження.

**Мета роботи:** дослідити вплив занять оздоровчим бігом на рівень фізичної підготовленості студентів.

Для досягнення поставленої мети вирішували наступні **завдання**:

- вивчити програми занять оздоровчим бігом для молоді;
- розглянути зміст педагогічного контролю та його значення для побудови занять оздоровчим бігом студентів;
- визначити методи дослідження;
- організувати дослідження;
- запропонувати методику самостійних занять оздоровчим бігом для студентів;
- визначити ефективність методики самостійних занять оздоровчим бігом студентів;
- проаналізувати результати дослідження.

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес занять оздоровчим бігом студентів ЗВО.

**Предмет дослідження**: методика розвитку фізичних здібностей студентів ЗВО на заняттях з оздоровчого бігу.

**Наукова новизна**: розроблено та науково обґрунтовано методи організації занять оздоровчим бігом студентів закладів вищої освіти, що включає завдання самостійного вибору величини навантаження у другій полові дня після навчального процесу. Удосконалено зміст самостійних занять оздоровчим бігом, що заплановані в позааудиторному процесі й використані як додатковий резерв для розвитку фізичних здібностей студентів, збільшення їхньої рухової активності.

**Теоретичне значення роботи**: результати дослідження можна використовувати з метою пропаганди здорового способу життя; застосовувати отримані дані у професійній діяльності тренерів та вчителів фізичної культури.

**Практичне значення** одержаних результатів полягає в тому, що застосування експериментальної методики самостійних занять оздоровчим бігом студентів, підвищує рівень їх фізичної та розумової працездатності, що позитивно впливає на якість засвоєння освітніх матеріалів в ЗВО. Практичні

рекомендації щодо використання методики оздоровчого бігу, покращення рухових якостей студентів, оптимізації психофізичного стану, можуть використовувати в медичних та оздоровчих закладах, спортивно-оздоровчих центрах та ЗВО.

#### **Методи дослідження.**

– теоретичні: аналіз й узагальнення програмно-нормативної документації, наукової, педагогічної та навчально-методичної літератури, матеріалів конференцій і періодичних фахових видань з метою визначення стану сучасної практики фізичного виховання студентів, розвитку їхніх рухових здібностей, ступеня розробки досліджуваної проблеми й визначення напрямку наукового дослідження;

– емпіричні: анкетування, антропометрія, педагогічне тестування для діагностики рівня розвитку рухових якостей та функціонального стану організму студентів ЗВО, педагогічні експерименти (констатувальний, формувальний, контрольний), які проводилися з метою перевірки ефективності впливу впровадженої методики оздоровчого бігу;

– методи математичної статистики для опрацювання експериментальних результатів дослідження й аналізу динаміки зміни досліджуваних показників для визначення ефективності експериментальної методики.

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота магістра викладена на 67 сторінках друкованого тексту. Складається зі вступу, 4 розділів, висновків та списку використаних джерел (бібліографія нараховує 34 літературних джерел українських та зарубіжних авторів).

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ СТУДЕНТІВ ЗВО

### 1.1 Аналіз програм занять оздоровчим бігом студентської молоді

У сучасних умовах інтегрування України в європейську систему вищої освіти на перший план виходить необхідність реформування системи освіти України, її удосконалення, підвищення рівня якості.

Протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. За даними медичних центрів дослідження, до 90% учнів і студентів мають відхилення стану здоров'я, 30-50% з них – незадовільну фізичну підготовку

В сучасних умовах, коли Україна активно інтегрується в європейську систему вищої освіти, стає очевидною необхідність реформування освітньої системи країни, її поліпшення та підвищення якості.

Протягом останнього десятиріччя в Україні можна спостерігати тривожну ситуацію: здоров'я та фізична підготовленість студентської молоді різко погіршилися. Так, за даними медичних досліджень, до 90% учнів та студентів мають проблеми зі здоров'ям, і 30-50% з них мають низький рівень фізичної підготовки [8].

На наш погляд, ця проблема може бути пов'язана з кризою у національній системі фізичного виховання. Адже багато університетів та коледжів недостатньо звертають увагу на фізичну активність та спорт. Студентам часто не надається можливість регулярно займатися фізичною активністю через обмежений доступ до спортивних об'єктів та відсутність тренерського супроводу. Фінансові обмеження та відсутність достатньої фінансової підтримки призводять до зниження якості фізичного виховання у навчальних закладах.

Наша національна система фізичного виховання може не враховувати сучасні підходи до фізичної активності та здорового способу життя. Відсутність відповідних освітніх програм обмежує розуміння студентами важливості фізичного здоров'я.

Тому, на поточному етапі розвитку суспільства однією з найважливіших завдань фізичного виховання є впровадження системи заходів щодо профілактики та запобігання захворювань, активізації процесу виховання здорового покоління.

Наукові дослідження підтвердили корисність бігу для здоров'я і розробили рекомендації щодо техніки, тривалості та інтенсивності навантажень. Фахівці пропонують багато варіантів побудови тренувань під час занять оздоровчим бігом. На основі апробації на практиці різних поєднань бігових навантажень, запропоновано велику кількість програм занять оздоровчим бігом.

Наведемо найефективніші з них.

*Програми бігу К. Купера.* Програми оздоровчого бігу, американський лікар К. Купер розробив для масового користування та назвав аеробікою, оскільки метою цих програм є збільшення максимального споживання кисню на основі підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. Аеробічні програми занять оздоровчим бігом передбачають нарахування очок для осіб різного віку залежно від дистанції бігу та часу подолання цих дистанцій. Чим менше часу витрачається на ту саму дистанцію, тим вище її тренувальний ефект і отже, тим більше нараховується очок.

К. Купер вважає, що з досягнення задовільного рівня фізичного стану чоловік має набирати 30 очок на тиждень, а досягнення відмінного рівня – 60 очок. Жінкам слід набирати 24 очки на тиждень [11, с. 41].

Приступаючи до самостійних занять оздоровчим бігом, К. Купер пропонує спочатку визначити рівень фізичної підготовленості за допомогою 12-хвилинного тесту.

Таблиця оцінки результатів 12-хвилинного тесту ходьби та бігу (км) наведено у Додатку А [23].

Якщо після тестування встановлено I, II або III ступінь фізичної підготовленості, то потрібно тренуватися за програмою, передбаченою для кожного з цих ступенів. Якщо ж встановлено IV або V ступінь фізичної підготовленості, можна відразу використовувати тренувальну програму або ж на основі системи очок скласти собі таку індивідуальну програму занять оздоровчим бігом, щоб набирати на тиждень 30 очок для чоловіків та 24 очки для жінок. Надалі, якщо дозволяє фізичний стан, кількість очок можна збільшувати.

Для забезпечення безпеки тренувальної програми, необхідно стежити за тим, щоб частота пульсу не перевищувала допустимих вікових меж.

Перед початком кожного заняття К. Купер рекомендує наступну 5 хвилинну розминку:

- 1-я хвилина – гімнастичні вправи для рук, ніг та спини;
- 2-я хвилина – присідання;
- 3-я хвилина – швидка ходьба по колу;
- 4-я хвилина – чергування ходьби (15 с) та бігу підтюпцем (15 с);
- 5-а хвилина – біг підтюпцем з малою швидкістю.

Після занять потрібно ходити або бігати підтюпцем щонайменше 5 хв.

*Програма бігу М.М. Амосова.* Програма призначена для здорових людей і розподілена на 12 тижнів. Цей варіант тренувань можна рекомендувати молодим і фізично здоровим особам, або тим, хто є середнього віку та має непогану фізичну підготовку.

Протягом першого тижня рекомендується пробігти 1500 метрів за 17 хвилин. У другому тижні час скорочується до 16 хвилин, і в подальших тижнях тривалість зменшується відповідно до 15, 14, 13, та 12 хвилин. На сьомому тижні 1500 метрів рекомендується пробігти за 14 хвилин, а на восьмому тижні відстань збільшується до 2000 метрів, які слід подолати за 15 хвилин, а потім за 14 хвилин.



На десятому тижні (з відстанню 2000 метрів) час зростає до 19 хвилин, на одинадцятому – до 18, і на дванадцятому – до 17 хвилин.

За цим досить інтенсивним способом тренувань, людина виконує фізичне навантаження, яке оцінюється приблизно на 50-60 балів на тиждень, за шкалою К. Купера. Це вважається нормою, і мінімальний рівень фізичної активності за М.М. Амосовим дорівнює 30 балам [13, с. 102].

*Програма оздоровчого бігу Г. Мільнера.* Основний засіб – рівномірний (або рівномірно прискорений) біг. У новачків переважно використовується рівномірний біг, у бігунів зі стажем занять не менше 4-5 років можна включити у другій половині дистанції 2-3 прискорення довжиною від 1 до 2 км або останню третину дистанції пробігати зі швидкістю, близькою до максимальної.

Бігові навантаження для початківців:

1. Щотижневий обсяг – не більше 15 км.
2. Бігові навантаження аеробної спрямованості, нижче за поріг анаеробного обміну.
3. Пульсовий режим при бігу у людей до 60 років – 120-130 уд./хв., старше 60 років, а також ослаблених і тих, що перенесли серцевий напад – 120 уд./хв. Максимально допустимий пульс при бігу розраховується за формулою Хольмана: 180 мінус вік у роках, наприклад, для 50-річного віку він дорівнює 130 уд./хв.:  $180 - 50 = 130$ .
4. Критерієм адекватності навантажень у бігу є носове дихання: навантаження адекватне, якщо під час бігу носове дихання; неадекватна, якщо виникає потреба під час бігу підключати ротове дихання.
5. Абсолютна швидкість немає практичного значення, тому слід прагнути її збільшення. Основним є дотримання принципу "бігти легко". Швидкість повинна збільшуватися природним шляхом, зі зростанням тренуваності, мимоволі і непомітно для самого бігуна.
6. Надійним критерієм оцінки сумарної величини тренувального навантаження за тижневий чи місячний цикл тренування та ступеня

відновлення організму є щоденний підрахунок пульсу вранці після сну у положенні лежачи. Якщо величина пульсу збільшується більше, ніж на 2 уд./хв., це свідчить про перевтому, що починається. Про адекватність бігових навантажень можна судити за даними ортостатичної проби. Якщо різниця пульсу у вертикальному та горизонтальному положенні не більше 10–12 уд./хв., – навантаження адекватне; 16-18 уд./хв. – стан задовільний після перенесених навантажень, понад 20 уд/хв. – перевтома, навантаження слід зменшити [13, с. 102].

Є. Г. Мільнер розробив принципи оздоровчого бігу, які забезпечують високу його ефективність у новачків:

- навантаження має відповідати функціональним можливостям організму;
- біг повинен приносити задоволення;
- бігти треба легко: темп бігу має бути легким, вільним, ритмічним, природним, не напруженим;
- бігати одному;
- бігати через день;
- бігові навантаження у новачків повинні викликати бадьорість, а не втоми [2, с. 74].

Етапи оздоровчого тренування.

I етап.

Мета: навчитися легкого бігу протягом однієї години.

I тому етап ділиться на 3 періоду:

I – ходьба;

II – чергування бігу та ходьби;

III – безперервний біг.

I період – ходьба 1600-2000 м (швидкість – 800 м за 9-10 хв.). За здатності легко подолати 1600 м за 16 хв. (800 м за 8 хв), дистанція збільшується до 2400 м, а потім – до 3200 м. При здатності легко подолати

3200 м за 28 хв. (800 м за 7 хв.), та ЧСС не вище 120 уд./хв., переходять до II періоду.

II період – чергування коротких відрізків (20-30 м) бігу з ходьбою (150-200 м). Молоді люди можуть розпочинати тренування з II періоду, пропустивши підготовчий (I-й) період. У цьому періоді використовується біг підтюпцем. Відрізки бігу поступово збільшуються, ходьби – скорочуються. При здатності легко пробігати 3000 м без зупинки збільшують тривалість бігу до 30 а потім і до 60 хв. Швидкість бігу залишається незмінною. При цьому пульс не повинен перевищувати 22-24 уд. за 10 с після бігу.

Перехід до III періоду здійснюється після того, як бігун навчиться легко бігти 60 хв. Тривалість занять становить у цьому періоді 30-60 хв. 3-4 рази на тиждень.

Тривалість першого етапу оздоровчого бігу індивідуальна і може бути від 05 до 15 років. II етап (марафонський біг) – метою його є збільшення безперервного бігу до 2-х годин. Швидкість бігу зростає до 5 хв. – 5 хв. 30 з на 1 км у чоловіків та 5 хв. 30 с – 6 хв. на 1 км у жінок при ЧСС 22-24 уд. за 10 с.

III етап (спортивний). До нього переходять, коли бігун навчиться легко бігти протягом 2-х годин по 5-6 хв. на 1 км. Швидкість бігу на цьому етапі занять підвищується. Крім безперервного бігу використовується змінний – 2-3 невеликі прискорення на другій половині дистанції або пробіжка останньої третини шляху зі швидкістю, близькою до максимальної. ЧСС досягає 156-162 уд./хв. (26-27 уд. за 10 с).

Як вузлова структурна одиниця тренувального процесу, автор пропонує використання двотижневого мікроциклу з оптимальним співвідношенням роботи стосовно осіб різної фізичної підготовленості (табл. 1.1) [2, с. 75-76].

Таблиця 1.1 – Розподіл бігових навантажень у двотижневому мікроциклі залежно від стажу занять (у хв.) за Є. Г. Мільнером

Стаж занять	Дні 1-го тижня							Дні 2-го тижня						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
До 6 місяців	–	–	20	–	20	–	20	–	–	20	–	20	–	20
6–12 місяців	–	–	20	–	20	–	30	–	–	20	–	20	–	30
2–3 року	–	–	30	–	20	–	60	–	–	30	–	20	–	40
5–6 років	–	20	40	–	20	–	120	–	10	40	–	20	–	90

*Програма бігу В. Баурмана та В. Гарріса.* Американські автори Баурман та Гарріс, один з яких є тренером, а інший лікарем-кардіологом, рекомендують любителям оздоровчого бігу використовувати 3 програми тренувань («А», «В», «С») залежно від рівня фізичної підготовленості (РФП).

Пропоновані програми зручні для самостійних занять та є модифікацією (у бік зниження навантаження) тренувальних графіків легкоатлетів. Кожна програма розрахована на 12 тижнів.

Залежно від можливостей сосіб, дуже важливо підтримувати необхідну швидкість бігу (табл. 1.2) [9, с. 44].

Таблиця 1.2 – Швидкісні характеристики оздоровчого бігу за В. Бауерманом та В. Гаррісом

Швидкість	Відстань, що пробігається, м					
	50	100	200	400	800	1000
	25–30 с	55–60 с	1 хв 45 с – 2 хв.	3 хв. 40 с – 3 хв. 50 с	7 хв. 25 с – 7 хв. 35 с	9 хв. 10 с – 10 хв
1-а	28 с	56 с	1 хв. 52 с	3 хв. 45 с	7 хв. 30 с	9 хв. 20 с
	26 с	52 с	1 хв. 45 с	3 хв. 30 с	7 хв.	8 хв. 40 с
	24 с	48 с	1 хв. 37 с	3 хв. 15 с	6 хв. 30 с	8 хв.
2-а	22 с	45 с	1 хв. 30 с	3 хв.	6 хв.	7 хв. 30 с
	21 с	42 с	1 хв. 22 с	2 хв. 45 с	5 хв.. 30 с	7 хв.
3-я	18 с	37 с	1 хв. 15 с	2 хв. 30 с	5 хв.	6 хв.
	17 с	34 с	1 хв. 8 с	2 хв. 15 с	4 хв. 30 с	5 хв. 40 с
4-а	15 с	30 с	1 хв.	2 хв.	4 хв.	5 хв.
5-а	13 с	26 с	53с	1 хв. 45 с	3 хв. 30 с	4 хв. 20 с

Заняття за програмою «А» показані особам, у яких рівень фізичної підготовленості нижче за задовільний. Зазвичай це люди, які ведуть сидячий спосіб життя, рідко ходять пішки і у яких відзначається недостатність кровообігу від багаторічної гіподинамії. Цю програму можуть використовувати особи, які тривалий час перебували на постільному режимі через хворобу або травму, а також повні, огрядні люди, вага яких на 20 % і більше вище за норму.

Нижче наводиться графік тренувальних занять 1-го тижня за програмою «А» [9, с. 45-46]:

Понеділок. Довжина дистанції 800 м:

1. Біг підтюпцем 50 м – ходьба 50 м. Повторити 4 рази. Швидкість бігу 1-ша.

2. Біг підтюпцем 100м – ходьба 100м. Повторіть 1 раз. Швидкість бігу 1-ша.

3. Біг підтюпцем 50 м – ходьба 50 м.

Вівторок. Прогулянка 5-10 хв, легка розминка.

Середа. Повторюється програма понеділка.

Четвер. Повторюється програма вівторка.

П'ятниця. Повторюється програма понеділка.

Субота. Прогулянка 5-10 хв. по новій місцевості.

Неділя. Повторюється програма вівторка.

У наступні 11 місяців також проводиться інтервальне тренування, але протяжність маршруту для одного заняття (у понеділок, середу та п'ятницю) поступово збільшується до 2400 м (за рахунок збільшення відрізків бігу та ходьби та за рахунок збільшення числа повторень цих відрізків). При цьому швидкість бігу також збільшується до 3-4-й.

Через 12 місяців автори пропонують особам, вирішити питання:

а) чи підвищувати далі свій рівень фізичної підготовленості, тренуючись за програмою «В»?

б) чи підтримувати досягнутий рівень фізичної підготовленості?

в) чи знизити тренувальне навантаження?

Найкращим підсумком занять В. Баурман і В. Гарріс вважають придбання звички постійно займатися фізичними вправами з помірним навантаженням.

У тренувальній програмі «В» В. Баурман і В. Гарріс передбачають за 12 тижнів збільшення обсягу бігового навантаження для одного заняття з 1600 м до 4000 м. За цей же час вони припускають збільшити швидкість бігу з 1-ї до 4-ї навіть 5-й [9, с. 46].

У перші 3 тижні заняття проводяться за такою схемою:

Понеділок. Тренування з використанням інтервального методу.

Середа. Повільний безперервний біг підтюпцем.

П'ятниця. Тренування з використанням інтервального та безперервного методів.

З 4-го тижня вводиться так звана додаткова програма, за якою в суботу або в неділю (але лише в один із цих днів) пропонується здійснити додаткову пішу прогулянку або пробігти повільно підтюпцем 2–3 км, краще щоразу новою місцевістю.

Програма «С» протягом перших 7 тижнів занять відрізняється від програми «В» лише тим, що як додаткова програма в суботу або неділю використовується лише безперервний біг підтюпцем. З 8-го тижня безперервний біг підтюпцем замінюється кросовим тренуванням.

*Програма бігу Ф.П. Сулова.* Вчений рекомендує почати оздоровчі біги з перших 2-3 тренувань на одному і тому ж рівні, що означає, що час, швидкість бігу і дистанція залишаються незмінними. Потім, на наступних 2-3 тренуваннях, тривалість бігу збільшується на 10% – 25%. Після цього, наступні 1-2 тренування проводяться на тому ж рівні, що і перші [9, с. 47].

Після завершення такого циклу можна розпочинати новий цикл, де початкове навантаженням буде максимальний час бігу, досягнутий у попередньому циклі.

Отже, рекомендується збільшувати тривалість бігу не на кожному тренуванні, а поступово, з циклу в цикл. Цей процес підвищення тренувального навантаження може тривати місяці або навіть роки, і має за мету довести тривалість бігу до 30 хвилин. Час, необхідний для досягнення цієї мети, залежить від індивідуальних особливостей організму кожної особи.

*Програма бігу Розенцвейга* [4]. Американський інструктор рекомендує початківцям, які хочуть займатися оздоровчим бігом, спочатку освоїти ходьбу. Лише після того, як початківець зможе без особливих зусиль подолати відстань 5 кілометрів за 45 хвилин, можна розпочати програму бігу і ходьби.

На початку, бігати слід не більше 3 разів на тиждень і ніколи два дні поспіль. Поступово кількість тренувань збільшується до 4-5 разів на тиждень.

Щоб підтримувати здоров'я, Розенцвейг вважає, що 30 хвилин оздоровчого бігу в день є достатнім навантаженням [4].

Однак, якщо особа може бігти 5-6 кілометрів за 30 хвилин 3-4 рази на тиждень, що свідчить про досягнення середнього рівня фізичної підготовленості, тривалість пробіжок можна поступово збільшувати, довівши їх до 1 години. При цьому слід керуватися принципом чергування навантажень і займатися 4 рази на тиждень.

Спочатку до двох занять з чотирьох можна додавати по 15 хвилин. Але решту 2 занять слід пробігати протягом 30 хвилин. Через 4 тижні після таких тренувань, можна починати проводити 4 тренування в тиждень тривалістю 45 хвилин. Через наступні 4 тижні, до 2 занять з чотирьох можна додавати по 15 хвилин, а інші 2 заняття тривалістю 45 хвилин. Такий режим навантаження слід освоювати також протягом 4 тижнів. Не раніше, ніж через 4 тижні, кожен пробіжок можна виконувати протягом 60 хвилин.

*Програма бігу Р. Гіббса* [3, с. 214-215]. Перш ніж розпочати програму оздоровчого бігу, австралійський доктор Р. Гіббс рекомендує виконати тест ходьби. Цей тест допомагає визначити, скільки хвилин (максимум 10) людина здатна швидко ходити по рівній ділянці, не відчуваючи втоми. Якщо початківець не може пройти 5 хвилин, то заняття слід розпочати відповідно до рекомендаційної програми.

Р. Гіббс пропонує поділити всі заняття на 16 тижнів, і перед кожним тренуванням слід виконати розминку, використовуючи вправи для підвищення гнучкості. Особлива увага приділяється розминці литкових м'язів, гомілковостопних суглобів і м'язів передньої частини стегна. Спочатку рекомендується проводити заняття через день, збільшуючи їх кількість до 5-6 разів на тиждень.

*Програма бігу А. Волленберга* [27, с. 15-16]. Відомий кардіолог з Німеччини, А. Волленберг, рекомендує враховувати тривалість бігу в залежності від віку та статі. Програма бігу передбачає досягнення вказаної тривалості не на початку, а наприкінці кожних чотирьох місяців.



Отже, на основі аналізу наукової літератури та програм оздоровчого бігу можна зробити наступні висновки:

1) Більшість людей має найвищий рівень фізичної активності з 10 до 13 годин та з 16 до 19 годин. Тому ці години найбільш підходять для зайняття оздоровчим бігом.

2) Мінімальний оздоровчий ефект досягається при інтенсивності навантаження, що становить 65% від максимальної вікової частоти серцевих скорочень (відповідає пульсу 120 уд/хв для початківців і 130 уд/хв для підготовлених бігунів).

3) Тренування при частоті серцевих скорочень нижче вказаних значень має малу ефективність для розвитку витривалості.

4) Діапазон безпечних навантажень, які сприяють тренувальному ефекту в оздоровчій фізкультурі, може варіюватися від 120 до 150 уд/хв, залежно від віку та рівня підготовленості.

5) Після закінчення оздоровчої пробіжки рекомендується виконати кілька дихальних вправ, поєднаних з ходьбою або бігом на місці.

6) Ведення щоденника тренувань важливо для визначення правильного дозування навантаження та вибору найбільш раціонального способу життя.

Таким чином, рухова активність є важливою умовою у формуванні у молоді здорового способу життя. Масовий студентський спорт спрямований не тільки на розвиток фізичних здібностей студентів, а й стимулювання їхнього інтересу до занять фізичною культурою та спортом, формування цінностей здорового способу життя. Тим часом, система спортивного тренування, що традиційно склалася, не підходить у чистому вигляді для сучасних студентів, особливо новачків, які займаються у спортивних секціях. Тому педагогам з фізичного виховання необхідно підбирати оптимальну систему тренувань для студентів, яка була б доступнішою і водночас інтенсивною, що дозволяє швидко досягти змагального результату, минаючи багаторічну тренувальну підготовку, при цьому повинен враховуватися режим життєдіяльності та вік студентів.

## 1.2 Педагогічний контроль та його значення для побудови занять оздоровчим бігом студентів

Педагогічний контроль є важливою складовою системи фізичного виховання та спорту в освітніх закладах. Це планомірний процес, спрямований на отримання інформації про фізичний стан студентів, які займаються фізичною культурою та спортом.

Він включає в себе наступні аспекти:

1) *Діагностика фізичного розвитку*: Педагогічний контроль дозволяє оцінити фізичний розвиток студентів, включаючи їхню фізичну силу, витривалість, гнучкість та інші фізичні характеристики. Ця інформація допомагає визначити потреби кожного студента та розробити індивідуальні програми фізичної підготовки.

2) *Моніторинг здоров'я*: Педагогічний контроль дозволяє відстежувати зміни в стані здоров'я студентів, виявляти можливі травми або медичні проблеми, які можуть виникнути внаслідок занять фізичною активністю.

3) *Оцінка успішності навчання*: Контроль за фізичним станом допомагає визначити, наскільки успішно студенти виконують завдання з фізичного виховання та спорту, і які аспекти їхньої фізичної підготовки можуть вимагати додаткової уваги.

4) *Розвиток індивідуальних програм*: На основі інформації, отриманої завдяки педагогічному контролю, педагоги можуть розробити індивідуальні програми фізичної підготовки для студентів, враховуючи їхні потреби та цілі.

5) *Мотивація та відслідковування прогресу*: Педагогічний контроль може бути використаний для мотивації студентів до досягнення кращих результатів у фізичному вихованні та спорті. Він також допомагає відслідковувати прогрес і визначати досягнення студентів у різних аспектах фізичної підготовки.

Педагогічний контроль сприяє покращенню ефективності фізичного виховання та спорту в освітніх закладах, забезпечуючи індивідуалізований

підхід до студентів і допомагаючи їм підтримувати здоровий спосіб життя та досягати високих результатів у фізичних заняттях (рис. 1.1) [16].



Рисунок 1.1 – Мета контролю у фізичному вихованні

Отже, основна мета контролю в процесі фізичного виховання полягає в оцінці відповідності педагогічних дій і запланованих результатів. У випадку невідповідності цього контролю вимогам, приймаються корекційні заходи для виправлення ситуації.

Завдання педагогічного контролю:

- оцінка ефективності застосовуваних засобів та методів тренування;
- здійснення плану тренування (у тому числі багаторічного);
- встановлення контрольних нормативів, які оцінюють різні сторони підготовленості студентів (фізичну, технічну, тактичну та теоретичну);
- виявлення динаміки розвитку спортивних результатів та прогнозування досягнень окремих студентів;
- відбір талановитих спортсменів [6, с. 31].

Тобто, основне завдання контролю не в тому, щоб фіксувати ті чи інші недоліки в різних видах підготовки спортсмена, що в умінні на основі отриманої інформації своєчасно вносити корективи, що сприяють ефективній підготовці.

Зміст педагогічного контролю:

- а) контроль за виконуваними тренувальними навантаженнями;
- б) контроль за станом спортсмена;
- в) контроль за технікою виконання рухів; облік спортивних результатів та контроль поведінки спортсменів на змаганнях [6, с. 32].

Отже, педагогічний контроль процесу фізичного виховання, використовує і медико-біологічні показники для поглибленої характеристики стану систем організму.

Для ефективного управління тренувальним процесом необхідно використовувати кількісну інформацію з аналізом якісної залежності взаємозв'язку спортивного результату та різних характеристик діяльності.

Успішне здійснення підготовки студентів багато в чому визначається точністю та сучасністю контролю за станом підготовленості, що у свою чергу висуває необхідність знаходження об'єктивних та інформаційних показників, що характеризують різні сторони діяльності спортсменів, за допомогою яких може бути здійснено оцінку їхнього стану.

Якщо в процесі управління виходити тільки з інформації, що описує систему лише в даний момент (як це прийнято в педагогічному контролі) і не брати до уваги майбутні умови її функціонування, управління не буде оптимальним.

Основні вимоги до педагогічного контролю:

- своєчасність (відповідність термінам планування);
- систематичність (регулярність);
- об'єктивність, точність та достовірність (підвищує достовірність інформації);
- повнота (достатня всебічність, охоплення основних показників процесу фізичного виховання).

У педагогічному контролі можна назвати 3 основних напрями:

- а) контроль сукупності зовнішніх чинників спрямованих впливів на учнів;

б) контроль рухової діяльності студентів;

в) контроль «ефекту впливів» (табл. 1.3) [27, с. 20].

Таблиця 1.3 – Напрями педагогічного контролю

№	НАПРЯМОК	ХАРАКТЕРИСТИКА
1	контроль сукупності зовнішніх факторів спрямованих впливів на учнів	контроль зовнішніх умов (санітарно-гігієнічного стану, метеорологічної інформації, факторів середовища: середньогір'я, підвищеної сонячної радіації); контроль впливу педагога (професійність дій педагога та дотримання норм педагогічної етики)
2	контроль рухової діяльності студентів	контроль формування та вдосконалення рухових умінь та навичок; контроль обсягу та характеру навантажень, режиму їх чергування з відпочинком; контроль взаємодії студентів (парних та групових взаємних впливів, а також міжособистісних відносин);
3	контроль «ефекту впливів»	визначення вкладу занять у формування умінь, навичок і знань у студентів, в їх фізичний розвиток та вдосконалення особистісних якостей. Розрізняють ефект поточних впливів (одного чи кількох занять) та кумулятивний ефект фізичного виховання.

Передумовою планування та початковою частиною педагогічного контролю є контроль вихідного рівня можливостей учнів для реалізації поставлених завдань:

- індивідуального рівня фізичного розвитку (зокрема фізичних якостей);
- фонд рухових умінь та навичок;
- мотивація та індивідуальні установки до майбутньої діяльності.

Загальний стан функціональної дієздатності студентів доцільно оцінювати з позиції відповідності їх основних функціональних систем нормі.

Стан спеціальної фізичної підготовленості краще оцінювати за допомогою специфічних показників, адекватних природним умовам спортивної діяльності та максимально наближених до змагальних.

Таким чином, головний напрямок педагогічного контролю полягає в аналізі співвідношень динаміки педагогічно спрямованих впливів та педагогічно обумовлених змін рівня освіти, розвитку та поведінки студентів.

Невідповідність реальних відносин планованим цільовим результатам визначає необхідність уточнення спрямованості та параметрів педагогічних впливів та внесення відповідних коректив до попередньо наміченого плану.

Успішність процесу фізичного виховання значною мірою визначається своєчасністю контролю.

Зміст контролю визначається специфікою предмета та дидактичними завданнями етапу навчання.

В залежності від етапу педагогічного процесу виокремлюють такі види контролю [14, с. 196]:

1) попередній – проводиться безпосередньо перед навчанням, дозволяє правильно оцінити початковий рівень фізичного стану, фізичної підготовленості студентів і планувати освітній процес та індивідуальні заняття;

2) поточний контроль – здійснюється в ході навчання, дозволяє визначити рівень засвоєння рухових умінь і навичок і скорегувати подальше вивчення дисципліни «Фізичне виховання».

Поточний контроль передбачає безперервне проведення контролю кожному занятті (від уроку до уроку) протягом тижня. Визначається результативність навчання та повсякденне зміна стану студентів. Простежується і динаміка показників індивідуального стану між даним та черговим заняттям для оцінки перебігу відновлювальних процесів (від чого залежить ефект чергового заняття).

Результати поточного контролю сприяють уточненню змісту плану на даному етапі та більш ефективному здійсненню навчально-тренувального процесу.

3) етапний контроль – проводиться по завершенню певного етапу навчання, використовується для оцінки знань, умінь і навичок студента по темі або розділу курсу, проводиться зазвичай 2-3 рази в семестр.

Предметом контролю може бути динаміка засвоєння нової рухової дії або реакція на навантаження, які використовуються для розвитку певної фізичної якості;

4) підсумковий контроль – дозволяє оцінити знання, уміння і навички студента з предмету в цілому.

Його основними показниками є:

- а) результати підсумкової успішності котрі займаються;
- б) спортивні рекорди та досягнення;
- в) висновки та пропозиції щодо вдосконалення процесу фізичного виховання [22, с. 63].

Зрозуміло, всі види і форми контролю найтіснішим чином пов'язані між собою. Їх результати, що свідчать про якість підготовки студентів, визначаються організацією і рівнем всього освітнього процесу.

Дані контролю заносяться до облікової документації відповідно до офіційних вимог, що пред'являються до їх ведення:

- журнал обліку роботи групи (обліковий склад, навчальний матеріал, відвідуваність занять, успішність);
- облікова картка (облік участі у змаганнях та у спортсменів, може бути кілька десятків граф);
- протоколи тестування та змагання;
- медичні картки (дані лікарського контролю, ведуться медичними працівниками);
- журнал обліку травм (на спортивних базах);

– книга обліку спортивних досягнень (реєструються рекорди, чемпіони з видів спорту);

– неофіційним документом є робочий щоденник педагога (тренера). У ньому відображається практичний досвід роботи, зміст та методичні особливості занять, дається характеристика студентів. Щоденникові записи допомагають всебічно осмислити важливі в педагогічному відношенні факти, які не відображаються в офіційних документах обліку. Вони привчають до постійного контролю за собою, сприяють критичності мислення та накопиченню матеріалу для подальших наукових досліджень;

– журнал обліку наявності та стану обладнання.

Отже, педагогічний контроль у системі управління фізичною підготовкою студентів розглядається багатьма фахівцями як засіб забезпечення інформацією про найважливіші сторони тренувального процесу для оцінки його ефективності.

Об'єктивною основою будь-яких планів, з допомогою яких реалізуються прийняті рішення, є інформація, отримана у процесі контролю.

Контрольні випробування відкривають можливість оцінити рівень розвитку окремих фізичних якостей, порівняти їх із встановленими нормами і, ґрунтуючись на цих даних, розробити цілеспрямовані плани для подальшого розвитку фізичних якостей у студентів.

З цією метою підбирається комплекс гетерогенних тестів, проводиться процедура тестування та оцінювання, на підставі результатів яких здійснюється корекція змісту програм з фізичного виховання [11, с. 52].

Під час побудови занять оздоровчим бігом студентів, педагогічний контроль використовується для визначення ефекту педагогічних впливів, тобто порівняння запланованого і реально досягнутого. Внесення регулярної корекції в план і його реалізації у разі наявності невідповідності і передбачає наявність «принципу перманентного планування і контролю».

Наведемо кілька популярних тестів.



1. *Тест «6-хвилинний біг»* [24]. Проводиться на спортивному майданчику або на біговій доріжці. Студент біжить, намагаючись подолати якомога більшу відстань за 6 хвилин. У забігу одночасно беруть участь 6-8 осіб. Для точного підрахунку, бігову доріжку розмічають через кожні 10 метрів. Через 6 хвилин, студенти-бігуни зупиняються, контролери підраховують результати в метрах для кожного з них. Протяжність пройденої дистанції визначається з точністю до 1 метра.

2. *«12-минутный беговой тест К. Купера»* [23]. Випробуваний студент повинен бігти або чергувати біг з ходьбою, прагнучи подолати якнайбільшу відстань за 12 хвилин. Чим більш тривалий час при виконанні тесту людина йтиме, а не бігтиме, тим гірший результат тесту. Пройдена ним дистанція ретельно вимірюється (якщо тестування проводиться на стандартній біговій доріжці. В інших випадках можуть використовуватися спеціальні пристрої). Довжина дистанції фіксується, а результат оцінюється за розробленою К. Купером спеціальною шкалою.

3. *Тест «Біг на 1000 метрів»* [21]. Тест застосовується для визначення загальної та швидкісної витривалості. Проводиться на стадіоні або рівній ґрунтовій доріжці.

Рекомендується присутність медперсоналу. Обов'язкова наявність медичної аптечки. Час засікають із точністю до 0,1 сек. З метою забезпечення медичної безпеки тестування проводять після попереднього тренування. Бігову дистанцію розмічають таким чином, щоб учасники могли легко орієнтуватися та не змінили маршрут під час забігу. Рекомендується проводити забіги групами по 3-5 осіб. Учасникам дається одна спроба.

4. *Тест «Човниковий біг 3x10 метрів»* [25]. При виконанні човникового бігу, студент повинен пробігти одну і ту ж дистанцію в прямому і зворотному напрямку кілька разів з розворотом на 180 градусів в кінцевій точці дистанції. Найбільш популярна серед спортсменів техніка човникового бігу 3x10.

Випробувані за командою «на старт», стають у становище високого старту у стартової межі. По команді «марш» вони пробігають з максимальною швидкістю 10 метрів до іншої межі, оббігають з будь-якої сторони набивний м'яч, повертаються назад, знову оббігають набивний м'яч, бігуть втретє 10 метрів і фінішують. Секундомір включають за командою «марш» і вимикають при пробіганні студентами фінішної межі. Дозволяється 1-2 спроби. Фіксується найкращий результат, який оцінюється з точністю до десятої секунди.

Отже, методологічну основу педагогічного контролю можна сформулювати як: визначення ступеня стабільності у розвитку показників фізичного стану студента, їх значущості та впливу на процес спортивного вдосконалення; пошук та розробка окремих тестів та комплексних тестуючих програм; розробка нормативних вимог, норм, способів статистичної та педагогічної оцінки результатів тестування.

Облік одержуваних результатів – необхідна умова цілеспрямованості будь-якого педагогічного процесу. Перевірка та оцінка дозволяють визначити рівень фізичної підготовленості, ступінь розвитку окремих фізичних якостей та сформоване рухових навичок. Об'єктивний аналіз отриманих результатів дає педагогам конкретні дані для оперативного впливу використання різних засобів і методів з управління процесом фізичного виховання.

Американські вчені вважають, що тестування ефективно лише тоді, коли воно є основою для подальшого всебічного оцінювання досягнень студентів. У цьому випадку воно виступає в ролі головного чинника, що впливає на процес навчання в цілому. На особливу увагу заслуговує пошук нових форм і методів педагогічного контролю за фізичним розвитком і фізичною підготовленістю студентів [3; 4].

Таким чином, контроль виявляється однією з ключових складових управління навчальним процесом у фізичному вихованні. Шляхом проведення контролю педагоги визначають, чи досягнуті заплановані

результати і у разі необхідності вносять корективи до планів роботи з фізичного виховання для студентів. Відомості, зібрані під час підсумкового контролю, служать основою для розробки планів на наступний період (наприклад, серія занять, семестр, навчальний рік).

### **Висновки до розділу 1**

Отже, підбиваючи підсумки теоретичного розділу, слід зазначити, що в системі управління фізичною підготовкою студентів велика увага приділяється науково обґрунтованому педагогічному контролю. Покращення цього контролю є ключовою передумовою для підвищення результативності тренувального процесу.

Педагогічний контроль в цій системі розглядається багатьма фахівцями як інструмент, що забезпечує інформацією про найважливіші аспекти тренувального процесу. Ця інформація дозволяє оцінювати ефективність цього процесу і вносити відповідні корективи.

Для контролю над ефективністю педагогічного процесу важливо проводити оцінку фізичної підготовленості студентів, які займаються фізичною культурою і спортом. Контрольні випробування дозволяють визначити рівень розвитку окремих фізичних якостей та порівняти їх із нормативними показниками. На основі цих даних можна розробити обґрунтовані плани для спрямованого розвитку фізичних якостей студентів.

Оздоровчий біг, правильно дозований, відіграє важливу роль у підтримці імунітету студентів. Під час бігу в організмі збільшується вміст вуглекислого газу і молочної кислоти, що стимулює організм. Заняття оздоровчим бігом сприяють виділенню ендорфінів - гормонів задоволення, які позитивно впливають на нервову систему і допомагають їй відновитися після навантажень. Таким чином, заняття оздоровчим бігом мають безліч

позитивних властивостей та мають бути важливою частиною режиму дня кожного студента.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1 Методи дослідження

##### 2.1.1 Теоретичні методи

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури був здійснений на всіх етапах дослідження. Аналіз результатів досліджень вітчизняних та зарубіжних авторів надає можливість оцінити стан досліджуваної проблеми і визначити її актуальність.

На основі аналізу та узагальнення літературних джерел, а також практичного досвіду було сформульовано актуальність, мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження.

Було переглянуто багато різних програм щодо занять оздоровчим бігом, визначено їх переваги і недоліки. Тому, перш ніж приступити до написання роботи було проаналізовано найбільш відомі з них: програму занять К. Купера, Є. Мільнера, Розенцвейга, Р. Гіббса, А. Волленберга, В. Баурмана та В. Гарріса.

На основі вивченого теоретичного матеріалу було визначено рівень актуальності даної літератури, запропонувати програму занять оздоровчим бігом для студентів, з урахуванням їх індивідуальних та гендерних особливостей, запропонували рівень навантаженості та дозування оздоровчих занять.

##### 2.1.2 Соціологічні методи

Методи анкетування відносяться до методів опитування, які за частотою застосування займають одне з провідних місць у психологічних та педагогічних дослідженнях.

Для адекватного застосування методів опитування ми враховували однорідність вибірки, забезпечили необхідну кількість учасників для репрезентативності вибірки.

За характером процедури, анкетування було переважно індивідуальне, це дозволило зібрати унікальні відповіді студентів, які вони надали згідно свого бачення. Збір емпіричного матеріалу у вигляді письмового опитування (анкетування) використовувався нами на всіх етапах дослідно-експериментальної роботи.

Вивчаючи ставлення студентів до фізичної культури та оздоровчого бігу зокрема, у процесі позааудиторної роботи, було проаналізовано відповіді на питання теоретичної і практичної спрямованості, що включені до анкети. Це дає змогу визначити знання, уміння та навички студентів для успішного формування фізичної культури. При розробці анкет було дотримано принципу чергування складних питань із відносно легкими.

Анкета «Моє ставлення до занять оздоровчим бігом», була розроблена для студентів першого курсу Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (НУ ПП), з метою вивчення основних мотивів занять оздоровчим тренуванням. Анкета містить вступну, демографічну («паспортну») та основну частини. Вступна частина являє собою звернення до респондентів. Демографічна частина анкети складалася з питань, що визначають паспортну характеристику опитуваних осіб. Основна частина передбачала питання, які сприяють вирішенню завдань дослідження. Використовувалися закриті та відкриті типи запитань (Додаток Б).

Перед її заповненням досліджуваним пропонувалась інструкція: «Будь ласка, уважно ознайомтеся з можливими варіантами відповідей на кожне запитання. Оберіть той варіант, котрий відображає Вашу точку зору і помітьте його знаком «+». Коли ж Ваша думка відрізняється від пропонованих відповідей – напишіть її у відведеному для цього рядку» (див. Додаток Б).

Анкета спрямована на визначення ставлення студентів до позааудиторної фізкультурно-спортивної діяльності та зацікавленості студентів у заняттях оздоровчим бігом, що дало змогу проаналізувати повноцінне використання оздоровчих тренувань як засобу зміцнення здоров'я, високої, загальної, фізичної працездатності, гармонійно розвиненої будови тіла та засвоєння знань у сфері фізичної культури і спорту.

### 2.1.3 Антропометричні методи

Метод антропометрії визначає: довжину тіла (см), масу тіла (кг), окружність грудної клітки (ОГК) (см), обхват шиї (см), обхват талії (см). У процесі дослідження довжина тіла вимірюється антропометром (ростоміром); маса тіла – на перевірених медичних вагах з точністю до 50 г; окружність грудної клітки, обхват шиї, обхват талії проводиться за допомогою сантиметрової стрічки [30, с. 156-157].

Антропометричні виміри у процесі нашого дослідження, доповнені даними зовнішнього огляду, дали можливість не тільки індивідуально оцінити фізичний розвиток, але й установити відхилення від норми. Оцінювання під час порівняння отриманих антропометричних ознак групи студентів I курсу (юнаки та дівчата) НУ ПП проводилось за допомогою антропометричних стандартів.

### 2.1.4 Методи функціональної діагностики

Методи оцінки функціонального стану включали гіпоксичні проби та навантажувальну пробу, показники ЧСС, зовнішні ознаки стомлення під час занять спортом (Дудкина, Толчева, Дудкина, 2016; Шинкар'єв, Толчева, 2011; Шинкар'єв, Толчева, Вороб'єва, 2012) [5; 31; 33]:

1) Проба Руф'є визначається за алгоритмом: досліджуваний перебуває у положенні сидячи протягом 3-5 хвилин (стан спокою) і в цей час необхідно виміряти ЧСС за 15 с (ЧСС1); потім необхідно виконати 30 присідань за 45 с.

Після закінчення навантаження вимірюють ЧСС за 15 с (ЧСС2) – на початку першої хвилини відновлення і за 15 с (ЧСС3) в кінці першої хвилини відновлення [28, с. 108].

Оцінювання функціональних можливостей серцево-судинної системи розраховується за формулою:

$$\text{Індекс Руф'є} = 4 (P1 + P2 + P3) - 200$$

Таблиця 2.1 – Алгоритм оцінки індексу Руф'є [28, с. 109].

Значення індексу	Рівень функціонально-резервних можливостей менше
Менше 3	високий
4-6	вище середнього
7-9	середній
10-14	нижче середнього
більше 15	низький

2) Проба «Генчі» – затримка дихання на видиху. У обстежуваних двічі підраховується пульс за 30 секунд на положенні стоячи. Дихання затримується на повному видиху, який обстежуваний робить після трьох подихів на глибини повного вдиху. Ніс обстежувані затискають пальцями. Час затримки реєструється за секундоміром. Відразу після відновлення дихання проводиться підрахунок пульсу [12];

3) Проба «Штанге» – затримка дихання на вдиху проводиться наступним чином. До проведення проби у обстежуваних двічі підраховується пульс за 30 секунд у стані стоячи. Дихання затримується на повному вдиху, який обстежуваний робить після трьох подихів на  $\frac{3}{4}$  глибини повного вдиху. Ніс обстежувані затискають пальцями. Час затримки реєструється за секундоміром. Відразу після відновлення дихання проводиться підрахунок пульсу [12].



### 2.1.5 Педагогічні методи

А) *Педагогічні спостереження.* Проводилися на етапі збору первинної інформації для визначення напрямку дослідження, а також від початку і до завершення експериментального дослідження.

Предмет спостереження становили характер і величина фізичних навантажень; ставлення досліджуваних до фізичних навантажень; їх самопочуття до початку, упродовж та після завершення занять.

Спостереження здійснювалося «із середини» (оскільки дослідник був учасником педагогічного процесу), «відкрито» (оскільки досліджувані знали, що за ними проводиться спостереження), «безперервно» (тому, що здійснювалося від початку і до кінця експерименту).

За програмою вони були як «розвідувальними» (оскільки до початку експерименту проводилися з метою визначення напрямку дослідження), так і «основними» (бо проводилися під час експерименту і були регламентовані чіткою оцінкою).

Педагогічні спостереження використовувалися у комплексі з фізіологічними та педагогічними методами дослідження для отримання інформації про відповідність тренувально-оздоровчих занять можливостям досліджуваних та ефективність застосованих нами програми.

Б) *Педагогічні контрольні випробовування.*

Оцінка розвитку рухових якостей студентів проводилося за такими тестовими завданнями.

1) *Біг на 30 метрів з високого старту* – виконується по команді «На старт». Студенти ставали перед стартовою лінією в положенні високого старту. По сигналу студенти осилювали якомога швидше дистанцію, не знижуючи темп бігу перед фінішною прямою. Час подолання дистанції фіксувався з точністю до 0,1 секунди.

2) *Стрибок в довжину з місця* – учасник ставав у в.п. ноги на ширині плечей, ноги за стартову лінію. Згинаючи ноги в колінах, виконував помах

руками назад, а потім різко – вперед, відштовхуючись двома ногами, стрибав вперед. Результати визначали від стартової лінії до місця торкання підлоги по п'ятах.

3) *Згинання та розгинання рук в упорі лежачи* – учасник приймав положення упор лежачи, руки прямі та розведено на ширині плечей кисті вперед, тулуб з ногами утворюють пряму лінію, пальцями стоп упирається в підлогу. По команді «Можна» студент починає рівномірно із повною амплітудою згинання та розгинання рук. Результат зараховувався по кількості несхибних виконань за одну спробу.

4) *Підтягування на поперечині* – студенти виконували вправу хватом поперечини зверху (долонями вперед) в. п. – на ширині плечей. По команді «Марш», згинаючи руки – виконували підтягування до положення, коли підборіддя знаходиться над рівнем поперечини. Потім повністю випрямляючи руки, опускається у в. п. Вправа повторюється стільки разів, скільки студенти були в змозі її виконати. Результат зараховувався за кількістю правильних підтягувань.

5) *Нахил вперед з положення – сидячи* – тест виконувався на підлозі. студент босоніж сідав у положення сід ноги нарізно, п'яти торкаються стартової лінії. Інтервал між п'ятами – 20-30 см, ступні у вертикальному до підлоги положенні. Руки на підлозі поміж колін ладонями вниз. Партнери тримають ноги на рівні колін, запобігаючи їх згинанню. По команді учасник плавно виконує нахил вперед, не згинаючи ноги і намагається дістати руками як омога далі. Результат тесту - відмітка на лінійці, до якої учасник дотягався кінчиками пальців рук і утримував протягом 2 секунд.

6) *Човниковий біг 4 x 9 метрів* – виконується на біговій доріжці, що обмежена двома паралельними рисками (відстань між якими 9 метрів). Студент приймав вихідне положення високого старту біля стартової лінії. По команді «Марш» пробігав 9 метрів до іншої лінії, брав один із двох кубиків, що лежить у напівколі, повертається назад і кладе його в стартове півколо (кидати кубик заборонено) біжить у зворотньому напрямку, за наступним

кубиком і кладе його у стартове напівколо. Результат позначався з моменту старту до моменту, коли учасник покладе другий кубик у напівколо.

*В) Педагогічний експеримент.* Проходив впродовж 2023 року і складався з 3 етапів – констатувального, формувального та контрольного.

У процесі констатувального етапу було проведено анкетування студентів-першокурсників НУ ПП, визначено рівні фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів.

Формувальний експеримент визначив апробацію запропонованої програми для студентів НУ ПП. Було запропоновано методику самостійних занять оздоровчим бігом для студентів факультету філології, психології та педагогіки. Програма експерименту передбачала широке використання загальнопідготовчих та спеціальних вправ, тренажерів, пристроїв та ін.

На контрольному етапі було визначено ефективність запропонованих заходів для самостійних занять оздоровчим бігом студентів факультету філології, психології та педагогіки та їх обговорення.

#### 2.1.6 Методи математичної статистики

За допомогою статистичних і математичних методів дослідження реєструвалися дії, що відтворювали показники сформованості рівнів фізичної підготовки студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Ці методи застосовувалися і під час моделювання та вимірювання показників стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів.

При цьому методи відображали динаміку розвитку окремих фізичних якостей студентів як на певному відрізку часу, так й упродовж усього процесу дослідження. Це допомагало постійно отримувати відомості, які свідчили про необхідність досліджень стосовно фізичного виховання студентської молоді у процесі позааудиторної роботи та створення програми занять оздоровчим бігом студентів НУ ПП.

Під час статистичної обробки матеріалів проводилася перевірка експериментальних показників. Обробку результатів здійснювалась за допомогою методів математичної статистики: середнє значення ( $M$ ), середнє квадратичне відхилення ( $SD$ ), коефіцієнт варіації ( $V \%$ ),  $t$ -критерій Ст'юдента. Математична обробка отриманих результатів здійснювалась на персональному комп'ютері з використанням стандартного пакету прикладних програм.

Вважаємо, що представлений методичний апарат дослідження дозволяє комплексно та змістовно дослідити рівень фізичної підготовленості студентів НУ ПП.

## 2.2 Організація дослідження

Дослідно-експериментальна робота констатувального експерименту передбачала наступні етапи наукового експерименту.

I етап: пошуково-теоретичний. Збір інформації та аналіз літературних джерел за темою дослідження. В ході аналізу літературних джерел було проаналізовано основні поняття та сутність оздоровчих вправ та специфіка оздоровчого бігу. Було сформовано основні завдання дослідження.

На констатувальному етапі, було проведено анкетування з метою встановлення рівня фізичного розвитку студентів-першокурсників економічного факультету, бажання їх займатися оздоровчим бігом та встановлено проблемні питання які заважають заняттям оздоровчим бігом

В анкетуванні взяло участь 40 респондентів НУ ПП (10 юнаків, 30 дівчат) факультету філології, психології та педагогіки. Вік респондентів склав від 18 до 20 років. У процесі констатувального етапу визначено рівні фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів.

У Додатку Б наведено Анкету «Моє ставлення до занять оздоровчим бігом», розроблена для студентів першого курсу НУ ПП факультету філології, психології та педагогіки.

Наведемо результати першого етапу анкетування:

На перше питання *«Чи подобається вам займатися фізичною культурою?»* 65,5% студентів відповіло «так» та 34,5% студентів відповіло «ні».

На друге питання необхідність фізичної культури як обов'язкової дисципліни у навчальній програмі позитивно відповіли 72,4% респондентів, 17,2% виступили проти, а ще 10,4% не мають певної думки.

На третє запитання: *«Якщо вам не подобається займатися фізичною культурою, то чому?»* студенти надали такі відповіді: незадоволеність програмою навчання – 38%; проблеми оснащення спортивних залів та роздягалень – 6,8%, відсутність інтересу до предмета – 38%, надмірне навантаження у навчальній діяльності – 17,2%.

На четверте питання *«Чи займаєтесь ви фізичними вправами у позаурочний час?»*, 42,3% студентів відповіли, що займаються самостійно.

На п'яте запитання *«Якщо ви займаєтесь у позаурочний час, то скільки годин на тиждень?»*, більшість зі студентів, що займаються у позаурочний час (73%), витрачають на заняття 6-7 годин на тиждень, що відповідає вимогам рухового режиму.

На шосте запитання *«Як ставиться ваше близьке оточення (батьки, друзі) до занять фізичною культурою?»*, більшість (92%) з оточення студентів вважають, що фізична активність необхідна і позитивно ставляться до занять спортом. І лише невелика частина (8%) не мають вираженого відношення до занять спортом.

На сьоме запитання *«Що Вас стримує від самостійних занять оздоровчим бігом?»* опитувані студенти відповіли:

- не можу перебороти себе, хоч і розумію, що заняття потрібні – 13,9%;
- не знаю, з чого почати та де можна займатися – 14%;
- ніщо не стримує, я активно займаюсь – 41,3%;
- для бажаних занять потрібно дуже багато грошей – 13,7%;
- велике загальне навантаження в університеті, будинку – 10,3%;

– відсутність чи незручне розташування спортивної бази – 6,8%.

На восьме запитання *«Які фактори ризику найбільш небезпечні для здоров'я?»*, отримано наступні відповіді: гіподинамія – 38%; куріння та алкоголь – 48,2; стрес – 6,8%; вплив довкілля – 3,5%; нестача часу – 3,5%.

На дев'яте запитання *«Які ваші мотиви до занять оздоровчим бігом?»* отримано наступні відповіді студентів: естетичні мотиви – 22,6%; оздоровчі мотиви – 17,2%; потреби у самовираженні, орієнтації на успішну майбутню професійну діяльність, комунікативні мотиви – по 9,3%; адміністративний мотив отримання заліку – 14,7%; фізична потреба – 10,3%; займаються спортом для покращення когнітивних здібностей – 7,3%.

На десяте запитання *«Які фактори здатні підвищити інтерес до занять фізичною культурою?»* отримано наступні відповіді студентів: можливість самостійно вибрати вид фізичної активності – 58,8%; наявність сучасної спортивної бази та обладнання – 31,3; можливість брати участь у різних змаганнях – 9,9%.

На одинадцяте запитання *«Які види активностей вам найцікавіші?»* отримано наступні відповіді: спортивні ігри – 21,5%; оздоровчий біг – 25,8%; гімнастика та йога – 27,8%; плавання – 17,4%; інші варіанти – 7,5%.

На дванадцяте запитання *«Чи маєте ви інформацію про доступні види рухової активності»* – 7% відповіло «так», 75,8% володіють інформацією, але не на належному рівні, 17,2% відповіло «ні».

Отже, за результатами анкетування можна зробити висновок, що більшість студентів та їх найближче оточення (родичі, друзі) висловлюють соціально прийнятні думки про те, що займатися фізичною культурою та оздоровчим бігом зокрема, необхідно та корисно. Більшість студентів мають естетичну мотивацію до занять оздоровчим бігом (підтримка зовнішньої форми з метою естетичного задоволення потреб), але при цьому велика кількість студентів має оздоровчі потреби у заняттях.

Також проведене анкетування дозволило з'ясувати, що більшість опитуваних студентів НУ ПП погоджуються зі статусом фізичної культури як

обов'язкового навчального предмета у ЗВО, що загалом свідчить про позитивне ставлення до цієї дисципліни. Важливими зовнішніми стимулами, що підвищують інтерес до занять, студенти визнали можливість вибору напряму фізичної активності та особистість викладача. Було визначено, що найбільше студентів не володіють інформацією про види рухової активності на належному рівні.

ЕТАП 2. Метою другого етапу констатувального експерименту було встановлення існуючого рівня фізичної підготовленості студентів-першокурсників НУ ШІ факультету філології, психології та педагогіки.

Вивчення показників фізичної підготовленості студентської молоді, включає різні аспекти фізичної активності та здоров'я.

Представлені нижче тести допомагають оцінити загальний рівень фізичної підготовленості студентів і визначити їхню готовність до фізичних навантажень.

1) Біг на 3000 м (хлопці) та 2000 м (дівчата): Цей тест оцінює аеробну витривалість і спроможність долати дистанцію на час. Він важливий для визначення загальної витривалості.

2) Аеробна витривалість на 100 метрів: Цей тест вимірює аеробну витривалість на короткій дистанції.

3) Швидкість на 30 метрів сходу: Вимірює швидкість та реакцію.

4) Спритність (човниковий біг та біг «змійкою»): Ці вправи розвивають координацію рухів і спритність.

5) Швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця): Вимірює вашу здатність до швидких і сильних рухів.

6) Динамічна сила м'язів різних частин тіла (піднімання тулуба, згинання та розгинання рук, підтягування): Ці вправи допомагають визначити силу м'язів різних груп та загальну м'язову витривалість.

7) Метання набивного м'яча та присідання на одній нозі: Ці вправи тестують силу та стійкість.

8) Гнучкість (нахил тулуба вперед): Оцінює гнучкість та рухливість.

Ці тести можуть бути корисними для визначення фізичного розвитку студентів і вирішення питань щодо їхньої фізичної підготовленості.

Отже, результати констатувального експерименту свідчать про те, що серед хлопців виявлено однорідність в багатьох аспектах фізичної підготовленості. Зокрема, показники швидкості на короткій відстані (біг на 100 м), силово-швидкісні якості (стрибок у довжину з місця) і спритність (човниковий біг 4x9 м) характеризуються низьким рівнем розбіжності, де коефіцієнти варіації складають всього 3-5%.

Проте, у випадку вправ, що оцінюють силу м'язів верхнього плечового поясу (підтягування на перекладині) та нижніх кінцівок (присідання на одній нозі), а також в тесті на гнучкість суглобів (нахил тулуба вперед у положенні сидячи), спостерігаються виразні відмінності між учасниками експерименту, що свідчить про їхню різноманітність.

Подібні тенденції можна відзначити і серед дівчат. Більшість показників фізичної підготовленості в цій групі виявилися однорідними, окрім тестів на силу м'язів верхнього плечового поясу (згинання та розгинання рук у положенні лежачи від підлоги), силу нижніх кінцівок (присідання на одній нозі з опорою), та рухливість суглобів (нахил тулуба вперед у положенні сидячи), де також спостерігаються великі різниці між учасницями.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють індивідуальні різниці у фізичній підготовленості студентів, особливо щодо силових характеристик та рухливості. Порівнюючи результати тестів на спритність у хлопців, можна спостерігати негативні показники. У вправі «біг 4x9 м» та біг 30 м «змійкою» між 5-ма стійками були зафіксовані низькі результати, що свідчить про незадовільний рівень спритності. Додатково, середні бали за результатами «човникового бігу» були гіршими, ніж за «біг «змійкою». У дівчат також було виявлено знижену координаційну спритність.

Один з показників швидкісно-силової підготовленості – стрибок у довжину з місця, показав кращі результати у хлопців порівняно з дівчатами,



що може бути пояснено морфо-функціональними особливостями організму. У дівчат результати стрибків у довжину були негативними, що можна пояснити збільшеною вагою деяких дівчат.

Для визначення рівня швидкісних якостей був використаний тест «біг 30 м з ходу», результат якого свідчить про рівень швидкісних здібностей у студентів. У хлопців були виявлені негативні результати, в той час як у дівчат середній бал за цим тестом був вищим порівняно з іншими фізичними якостями. Тобто рівень розвитку швидкісних якостей виявився відносно вищим, як у хлопців, так і в дівчат.

Для більш докладних результатів представлено табл. 2.1.

Таблиця 2.1 – Результати фізичної підготовленості студентів-першокурсників НУ ПП факультету філології, психології та педагогіки на констатувальному етапі дослідження

Показники фізичної підготовленості	Статистичні характеристики, $M \pm SD$			
	хлопці (n=17)		дівчата (n=35)	
	результат	оцінка	результат	оцінка
Човниковий біг 4x9 м, с	10,12±0,38 tl-3= 0,001	1,78±0,78	11,48±0,53 tl-3=0,001	1,79±1,07
Біг 30 «змійкою» між 5-ма стійкими, с	5,72±0,51 tl -3=0 14	2,86±0,86	6,80±0,40 tl -3=0,001	2,97±0,94
Стрибок у довжину з місця, см	227,12±7,72 tl -3=0,03	2,80±0,57	176,63± 12,42 tl -3=0,001	1,93±0,99
Біг 30 м з ходу, с	4,04±0,32 tl -3=0,01	3,29± 1,00	1,21±0,47 tl -3=0 40	3,45±0,67
Підтягування на перекладні, к-сть разів	8,98± 3,79 tl -3=0,01	1,54±1,53	10,43±4,50 tl -3=0,90	1,49±1,08
Присідання на одній нозі, к-сть разів	6,40±3,43 tl -3=0,14	2,13±0,34	9,04±3,40 tl -3=0,51	2,73±1,01
Метання набивного м'яча масою 1 кг сидячи 2-ма руками з під голови, м	9,83±0,74 tl -3=0,70	2,97±0,72	6,16±0,69 tl -3=0,67	2,90±0,73
Піднімання тулуба з положення лежачи в сід за 1 хв, к-сть разів	45,01 ±4,79 tl -3=0,02	3,54±1,01	39,88±5,90 tl -3=0,35	3,23±1,05
Біг на 100 м, с	14,00±0,62 tl -3=0,79	3,31±1,06	17,61 ±0,83 tl -3=0,001	1,40±0,95
Біг на 3000 м, хв	14,19± 0,99 tl -3=0,60	2,66±0,83	11,50±1,03 tl -3=0,08	2,18±1,24
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	11,68±4,06 tl -3=0,001	2,18±1,32	14,07±3,67 tl -3=0,001	2,70±1,23

Аналізуючи представлені дані в табл. 2.1, варто відзначити, що силова підготовка студентів, незалежно від статі, показує дуже низький рівень, і це негативно впливає на структуру м'язової системи та важливі рухові функції організму.

При аналізі результатів тесту на динамічну силу м'язів верхнього плечового поясу у хлопців та дівчат відзначається, що вони знаходяться на низькому рівні, відповідаючи оцінці «погано». Це свідчить про те, що розвиток силових якостей у цій області вимагає серйозної уваги, оскільки це є найбільш вразливою ланкою в загальній фізичній підготовці студентів.

Також важливо відзначити результати тесту на присідання на одній нозі, які також вказують на нижчий за середній рівень розвитку силових якостей ніг як у хлопців, так і у дівчат. Ця інформація підкреслює необхідність удосконалення силової підготовки в області нижніх кінцівок.

З іншого боку, результати вправи метання м'яча вагою 1 кг двома руками з-за голови з положення сидячи були вищими, ніж у попередній вправі, хоча все ще не досягали високих оцінок. Це вказує на те, що силові якості м'язів спини мають певний потенціал для покращення, і можливо, їх розвиток варто розглядати у якості частини програми фізичної підготовки для студентів.

У хлопців, у тесті піднімання тулуба в сід, отримані результати були на рівні «задовільно». Подібна оцінка була зафіксована у хлопців і в бігу на 100 метрів. Щодо дівчат, їхні результати в цих вправах визначалися як «погано».

Проте, результати тесту на аеробну витривалість були досить обнадійливими, де середні оцінки для як хлопців, так і для дівчат були нижчими від середнього рівня. Розвиток аеробної витривалості є критично важливим для всіх, оскільки загальна витривалість є важливим показником фізичної працездатності та здоров'я.

Щоб підвищити рівень здоров'я у молоді, важливо керуватися здоровим способом життя (заборона від шкідливих звичок, раціональне

харчування тощо) і включити регулярну аеробну фізичну активність. Тому розвиток аеробної витривалості студентів вимагає особливої уваги.

Рівень гнучкості в хлопців має оцінку «незадовільний», а результати тесту на гнучкість у дівчат були також оцінені як «незадовільні».

Дівчата отримали середні показники у вправах, таких як піднімання тулуба з положення лежачи в сід за 1 хвилину, біг на 30 метрів з ходу, біг на 100 метрів (у хлопців) і метання набивного м'яча (у хлопців), нахил тулуба вперед з положення сидячи (у дівчат) та біг «змійкою» в дівчат відповідають рівню «задовільно».

У обстежених хлопців і дівчат був середній рівень силової витривалості м'язів черевного пресу та швидкості. Також було помічено середній рівень швидкісно-силової витривалості, швидкісної сили і спритності в хлопців, а гнучкість і спритність в дівчат.

Найнижчі результати (оцінка «погано») були в підтягуванні на перекладині у хлопців і в згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи в дівчат, присідах на одній нозі, човниковому бігу та бігу на 100 метрів (у дівчат). Тому фізичні якості, такі як сила м'язів рук і ніг, спритність у представників обох статей, а також швидкісно-силова витривалість у дівчат потребують покращення.

У табл. 2.2 представлено оцінку рівня фізичної підготовленості студентів на констатувальному етапі.

Таблиця 2.2 – Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів-першокурсників НУ ПП факультету філології, психології та педагогіки на констатувальному етапі дослідження

Оцінка	Хлопці (n=17)	Дівчата (n=35)
«5»	-	-
«4»	-	-
«3»	70,6%	71,4%
«2»	29,4%	28,6%
«1»	-	-
Разом	100	100

Студентів оцінювали за їхнім рівнем фізичної підготовки за п'ятибальною шкалою, де «5» означало відмінний результат, «4» – добре, «3» – задовільно, «2» – незадовільно, а «1» – погано.

Як бачимо з даних табл. 2.2, більшість студентів, а саме 70,6% хлопців і 71,4% дівчат, отримали оцінку «3», що вказує на задовільний рівень фізичної підготовленості. Оцінку «2» отримали 29,4% хлопців і 28,6% дівчат. Високого та поганого рівнів фізичної підготовленості не було виявлено.

Отже, проблема фізичної підготовленості молоді є актуальною, і є необхідність знайти способи стимулювання інтересу студентів до свого фізичного здоров'я та підготовки. Один з можливих шляхів вирішення цієї проблеми – це надання студентам теоретичних та практичних знань та навичок з питань фізичного виховання та вміння оцінювати свій фізичний стан.

## Висновки до розділу 2

Отже, результати опитування розкрили основні мотиви студентів для зайняття фізичною культурою, а також визначили причини, через які вони недостатньо активно займаються оздоровчим бігом самостійно.

Аналіз фізичної підготовленості студентів-першокурсників НУ ПП факультету філології, психології та педагогіки показав негативні результати як у хлопців, так і у дівчат.

На наш погляд, правильно організований процес фізичної підготовки молоді, з використанням відповідних методів і контролю, сприятиме покращенню результатів фізичної підготовленості. До таких методів належать групові заняття, різноманітні завдання та залучення студентів до спортивно-масових заходів, зокрема до оздоровчого бігу. Це допоможе не лише уточнити роль фізичного виховання у здоров'ї людини, але й сприятиме розвитку організаційних та комунікативних навичок студентів.

Переконані, що підвищення рівня фізичної підготовленості студентів можливе лише через усвідомлене ставлення до власного фізичного стану та регулярні оздоровчі заняття.

## РОЗДІЛ 3

### ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ СТУДЕНТІВ ЗВО

#### 3.1 Методика самостійних занять оздоровчим бігом студентів

У дослідженнях багатьох авторів [10; 17; 18; 34] було виявлено тривожний стан здоров'я студентської молоді, який погіршується з кожним навчальним роком. Автори відзначають низький рівень фізичної підготовленості студентів більшості регіонів України, який відповідає оцінкам від 1 до 3 балів за Державною системою тестування фізичної підготовленості.

Отже, існує необхідність у пошуку нових та вдосконалених методів оздоровчих занять, які б стали актуальною частиною активності студентів поза аудиторією. На нашу думку, розв'язання цієї проблеми можливе через забезпечення студентів методичною підготовкою, щодо використання оздоровчого бігу, стимулювання їх мотивації для занять оздоровчим бігом і самостійного контролю за рівнем своєї фізичної підготовки та розвитку.

Пропонуємо зразковий план тренувань, що ґрунтується на особистому досвіді.

Для бігунів-початківців важливе значення має загальна фізична підготовка (ЗФП). ЗФП – це фізична робота загально-зміцнювального та загально-розвиваючого характеру, спрямована на підвищення працездатності, розвиток у індивіда основних рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, стрибучості, координації та ін.), а також зміцнення та покращення роботи функціональних систем організму (нерво-м'язової, опорно-рухової, кардіо-респіраторної та опосередковано інших систем) [19, с. 63]. Тому саме ЗФП займатиме 40% часу від усього бігового тренування.

План розрахований на проведення тренувань двічі на тиждень.

1-е тренування.

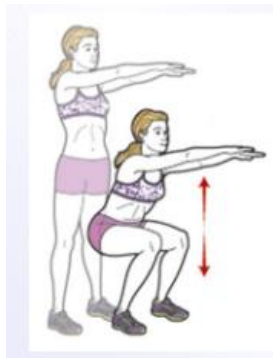
Повільний біг на пульсі від 120 уд/хв до 150 уд/хв 15-20 хв (якщо важко, чергувати з ходьбою).

Розминка на місці, а саме, розтяжка м'язів рук, ніг, корпусу, махи руками, нахили і т.д.

– ПП (початкове положення): ноги на ширині плечей, руки попереду на рівні плечей.

– Напівприсід. Кількість виконань 10-15 разів.

– ПП: вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс. Випад із просуванням вперед. Кількість виконань – 10 разів на кожен ногу.



– «Багатоскоки». Уявляємо, що у нас в руках скакалка і стрибаємо з просуванням уперед на правій нозі 50 разів, на лівій 50 разів. Всі вправи робити за самопочуттям, тобто, якщо раптом студент не можна робити якусь вправу або важко виконати її до кінця, тоді необхідно зменшити кількість вправ до комфортного стану «легкої втоми».

2-е тренування.

Біг від 15 хвилин до 25 хвилин із пульсом, як і на минулому тренуванні.

Вправи для розминки вдома.

Для ЗФП виконуються вправи на гнучкість:

– ПП: широка стійка ноги нарізно, руки на пояс.



Нахили тулуба донизу, руками дістаємо до стоп. Намагаємось нахилитися якомога нижче.

– ПП: стійка ноги на ширині плечей – млин. На рахунок 1-2 – по черзі пружні нахили тулуба до правої ноги, лівої, на 3 – повернутися в ПП (при нахилах намагатися дістати кінчиками пальців або долонями рук підлоги, ноги в колінах не згинати).



– ПП: глибокий випад правої вперед, руки на коліно ноги, що стоїть попереду. Спину тримаємо прямо, таз нахиляємо вниз рухами, що похитують. Виконуємо вправу протягом 30 секунд, потім міняємо ПП на іншу ногу.



– ПП: стоячи обличчям до опори, покласти ліву ногу на опору руки внизу. На 1–3 – пружні нахили тулуба до лівої ноги, на 4 – ПП, на 5–8 – до іншої ноги.





– ПП: стоячи правим боком до опори, ліва нога на опорі, руки на поясі.  
На 1–3 – пружні нахили тулуба до правої ноги (дістати кистями підлоги), на 4 – ПП, на 5–8 – до іншої ноги.



– ПП: сидя, ноги нарізно (якнайширше), спина пряма. На 1 – нахилитися вперед, захопити руками стопи або нижні частини гомілки, на 2-3 – утримувати положення, на 4 ПП (ноги в колінах не згинати).



Вправи на гнучкість виконувати потрібно у повільному темпі та утримувати одне положення протягом 30 секунд. За відчуттями під час виконання вправ потрібно відчувати легку напругу у м'язах ніг. Головне – не перенапружитися.

Третє тренування.

Біг у повільному темпі на пульсі від 120 до 150 уд/хв 5 хв, потім 5 хвилин бігу в темпі 150-160 уд/хв.

Розминка на місці і починаємо робити СБВ (спеціальні бігові вправи) по 30-50 метрів:

– *Біг із високим підніманням стегна, руки працюють, як у бігу.* Стоячи високо на стопі, студенти по черзі починають згинати ноги в кульшовому та колінному суглобах, просуваючись при цьому трохи вперед. Стегно в цій вправі піднімається паралельно поверхні, а при приземленні нога пружно ставиться на опору. Акцент у вправі має бути спрямований на зняття ноги з опори, а не її постановку. Тулуб у цій вправі займає вертикальне положення, а руки працюють так само, як і при бігу.

– *Біг із захльостуванням гомілки.* У цій вправі виконується своєрідний пружний біг, поперемінно згинаючи ноги в колінному суглобі, закидаючи гомілку назад до сідниці. Тулуб трохи нахилений уперед, руки працюють так само, як і в бігу. Не забувати, що плечовий пояс має бути розслаблений, тому що зайве закріпачення потім погано позначиться на ефективності бігу. При виконанні вправи зверніть увагу на м'яке та безшумне зняття ноги з опори.

– *Переكاتи з п'яти на носок.* Починаючи від п'яти, ми робимо зусилля через великий палець стопи з подальшим проштовхуванням вперед, після чого знову приземляємося на ногу і виконуємо нове проштовхування вже іншою ногою. Тулуб під час вправи займає вертикальне положення. Рух рук можна виконати двома способами: виконувати рухи руками як і в бігу або розігнути і розслабити руки і зберігати рівновагу тільки за рахунок невеликих обертань у плечах. При виконанні вправи також не забувайте про м'яке приземлення.

– *Біг на прямих ногах.* При виконанні цієї вправи ми виконуємо активну «загребаючу» постановку прямої ноги на опору і швидке винесення махової ноги приблизно під кутом  $45^{\circ}$ . Стопа має активно зустрічати опору, щоб проштовхнути тіло вперед. Тулуб знаходиться в практично вертикальному положенні. Руки виконують активну роботу, як і в бігу. Складається відчуття, що ми просуваємося вперед невеликими пружними стрибками.

– *Біг хресним кроком правим і лівим боком.* Дану вправу необхідно виконувати як правим, так і лівим боком. Вправа виконується на високій стопі. Виконати крок правою праворуч, а потім крок лівою назад за праву

ногу. Після цього знову зробіть крок правою в праву сторону, а потім крок лівої але вже вперед правої ноги і т. д. Виконуючи цю вправу необхідно дотримуватися рівноваги, що досягається поперемінним скручуванням тулуба. У той же час треба не відхиляти тулуб від вертикального положення.

Руки при схресному кроці піднято в сторони рівня плечей. Можна виконувати вправу як із прямими руками, так і з поперемінним згинанням правої та лівої рук для підтримки рівноваги.

СБВ потрібно виконувати у комфортному для темпі. Місце виконання для СБВ – це бажано пряма поверхня ґрунтової дороги або асфальтна доріжка, тобто доріжка без ям та різких змін поверхні для безпеки виконання вправи.

4-е тренування.

Біг у повільному та середньому темпі (пульс до 160 уд/хв) 25–35 хвилин. Якщо важко бігти без зупинок, можна в кінці тренування біг чергувати з ходьбою. Розминка на місці, а потім вправи на гнучкість (вправи з другого тренування).

5-е тренування.

Біг 20 хвилин у повільному темпі, потім виконуємо вправи 2 серії:

– Ходьба у напівприсіді з просуванням вперед (техніка виконання напівприсіду є в описі першого тренування). Виконуємо 15-20 кроків.

– Ходьба спиною вперед у напівприсіді. Виконуємо 15-20 кроків.

– Ходьба із заплющеними очима 20 кроків (розплющувати очі кожні 5 кроків для уточнення та корекції шляху). Вправи виконуємо у повільному темпі.

6-е тренування.

Повільний біг 10 хвилин. Потім продовжуємо бігти і під час бігу виконуємо вправи – це називається фартлек:

– Біг із високим підніманням стегна 50 м.

– Прискорення (але не на всю потужність, а в достатньому темпі) 30 м.

– Повільний біг 100 м.

- Біг спиною вперед (дивимось через праве чи ліве плече) 20 м.
- Стрибки на двох ногах з просуванням вперед 40 м.
- Прискорення в середньому темпі 60 м.
- Повільний затримковий біг 5 хвилин.

7-е тренування.

Біг у повільному та середньому темпі 30 хвилин. Розминка на місці.

ЗФП на м'язи преса, спини та ніг (2 серії):

*Вправа «Скручування тулуба на підлозі».*

Техніка виконання. Лягти на спину на підлозі, розташувати руки за головою. Потім піднімати ноги і злегка згинати їх у колінах, так, щоб стегна знаходилися вертикально. Зробити вдих і підняти плечі над підлогою, одночасно притягуючи коліна до голови та скручуючи тулуб. Після завершення руху зробити видих. Щоб більше активувати косі м'язи черевного преса під час виконання цієї вправи, можна по черзі нахилити тулуб вліво і вправо, при цьому правий лікоть буде рухатися до лівого коліна, а лівий лікоть – до правого.

Основна функція цієї вправи – зміцнення живота.



*Вправа «Піднімання тулуба».*

Техніка виконання. Необхідно лягти спиною на підлогу, ступні притиснути до підлоги, руки перебувають за головою. Зробити вдих і підняти тулуб, округляючи спину. Повернутись у вихідне положення, не опускаючи торс на підлогу. Після закінчення руху зробити видих. Для кращої стійкості

можна попросити партнера тримати ваші стопи. Для полегшення виконання такої вправи на прес витягнути руки вперед.



### *Вправа «Човник».*

Лягти на живіт на підлогу; ноги повинні бути трохи зігнуті, п'яти разом. Зафіксувавшись у такому положенні, потрібно піднімати ноги нагору.

М'язи черевного преса повинні щільно прилягати до підлоги, бо чим вище ноги, тим краще прокачуються сідниці. Руки в цей час знаходяться внизу, долонями в нижній частині преса. Голова і шия максимально витягнуті, підборіддя підняте високо від підлоги.

Вправа несе високий оздоровчий терапевтичний ефект, що дозволяє зміцнити імунітет людини.

При його виконанні опрацьовуються такі м'язи:

- камбалоподібні;
- задня група м'язів стегна;
- сіднична;
- передня зубчаста;
- дельтопобідні;
- трицепс.



*Вправа «Напівмостик».* Лягаємо на спину, руки паралельно тілу, ноги зігнуті. Піднімаємо таз від підлоги, напружуючи сідниці. Руки та верхня частина спини від підлоги не відриваються.



Усі вправи виконуємо по 20 разів.

8-е тренування.

Повільний біг 25-30 хвилин. Розминка на місці. Вправи на гнучкість, які виконувались раніше. Тривалість вправ збільшуємо до 45 секунд в одному положенні.

Тренування виконувати на тлі повного відновлення, тобто між тренуваннями потрібно робити інтервал відпочинку щонайменше два дні. Після виконання всіх тренувань, можемо продовжити займатися за цим планом, збільшуючи обсяг бігу, написаного в плані, на 5-10 хвилин. А вправи виконувати у швидшому темпі або збільшувати кількість повторень.

Для початківців рекомендується проводити заняття 2-3 рази на тиждень, оскільки більш часті тренування можуть призвести до перевтоми та можливих травм опорно-рухового апарату. Після трьох або чотирьох місяців, коли організм звикне до навантаження, кількість тренувань на тиждень може бути трохи збільшена.

Щодо інтервалів відпочинку між заняттями, вони повинні залежати від інтенсивності тренувань. Метою цих інтервалів є забезпечення повного відновлення працездатності до початкового рівня або до фази суперкомпенсації (надвідновлення). Наприклад, при трьох заняттях на тиждень з середніми навантаженнями (30-60 хвилин), тривалість відпочинку приблизно 16 годин забезпечує повне відновлення функцій. У випадку невеликих навантажень (15–30 хвилин), відновлення працездатності може зайняти до години.

Слід зазначити, що заняття, які включають в себе значні навантаження, такі як біг тривалістю понад годину, мають особливе значення для поліпшення загальної витривалості. Однак їх рекомендується проводити не більше одного разу на тиждень.

В інші дні тренувальні навантаження мають бути значно меншими – від 30 до 60 хвилин. Чергування великих, малих та середніх навантажень забезпечить більш повне відновлення та більшу ефективність занять, різноманітний вплив оздоровчого тренування на організм.

У процесі самостійних занять оздоровчим бігом рекомендується ввести щоденник самоконтролю, у якому бажано фіксувати результати пульсометрії (вимірювання ЧСС) до занять та під час тренувань; тестів та фізкультурних проб для визначення стану серцево-судинної, дихальної систем та динаміки фізичної підготовленості котрі займаються за певний період.

Контролювати стан організму можна за зовнішніми та внутрішніми ознаками. До зовнішніх ознак належать виділення поту, зміна кольору шкіри, порушення координації та ритму дихання.

Якщо навантаження дуже велике, то спостерігається рясне потовиділення, надмірне почервоніння тіла, посинення шкіри навколо губ, з'являється задишка, порушується координація рухів. У разі таких ознак треба припинити виконання вправ і відпочити.

До внутрішніх ознак стомлення відносять появу больових відчуттів у м'язах, нудота і навіть запаморочення. У разі необхідно припинити виконання вправи, відпочити і закінчити тренування.

Якщо після занять бігом самопочуття, настрої, апетит, сон гарні, це означає, що організм справляється із навантаженнями.

Отже, під час формувального етапу, експеримент визначив апробацію запропонованої програми для студентів ДНУ. Було запропоновано методику самостійних занять оздоровчим бігом для студентів. Програма експерименту передбачала широке використання загальнопідготовчих та спеціальних вправ, тренажерів, пристроїв та ін.

### 3.2 Дослідження ефективності методики самостійних занять оздоровчим бігом студентів

III етап – передбачає контрольний етап, а саме дослідження ефективності запропонованої методики самостійних занять оздоровчим бігом студентів, підведення підсумків, які пов'язані з обробкою та обговоренням отриманих результатів.

Результати фізичної підготовленості студентів на контрольному етапі дослідження представлено в табл. 3.1.

Таблиця 3.1 – Результати фізичної підготовленості студентів-першокурсників НУ ІІІ факультету філології, психології та педагогіки на контрольному етапі дослідження

Показники фізичної підготовленості	Статистичні характеристики, M±SD			
	хлопці (n=17)		дівчата (n=35)	
	результат	оцінка	результат	оцінка
1	2	3	4	5
Човниковий біг 4x9 м, с	9,82±0,41 tl -2=0,01	2,42±0,89	11,09±0,57 tl -2=0,01	2,63±1,28
Біг 30 «змійкою» між 5-мя стійкими, с	5,64±0,47 tl -2=0 48	2,92±0,85	6,61±0,45 tl -2=0,61	3,45±1,11
Стрибок у довжину з місця, см	224,43± 12,68 tl-2=0,19	2,61±0,78	183,1±13,6 tl -2=0,33	2,59±1,18
Біг 30 м з ходу, с	3,92 ±0,3 2 tl -2=0,03	3,63±0,98	5,20±0,40 tl -2=0	3,47±0,57



1	2	3	4	5
Підтягування на перекладині, к-сть разів	10,25±4,18 tl-2=0,16	2,09±1,65	10,34±5,08 tl -2=0,85	1,46± 1,24
Присідання на одній нозі, к-сть разів	7,03 ±3,73 tl -2=0,97	2,21±0,42	8,74±3,24 tl -2=0,20	2,63±0,93
Метання набивного м'яча масою 1 кг сидячи 2-ма руками з під голови, м	9,86±0,79 tl-2=0,05	3,03±0,80	6,19±0,62 tl -2=0,66	2,88±0,69
Піднімання тулуба з положення лежачи в сід за 1 хв, к-сть разів	46,52±6,50 tl -2=0,90	3,68±0,98	40,79±5,57 tl -2=0,44	3,41±1,15
Біг на 100 м, с	14,02 ±0,81 tl -2=0,58	3,23±1,26	17,00±0,97 tl -2=0,01	2,09± 1,10
Біг на 3000 м, хв	14,13±0,80 tl -2=0,26	2,63±0,73	11,27±0,89 tl -2=0,91	2,43±1,04
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	13,45±3,72 tl -2=0,001	2,80±1,22	18,00±4,31 tl -2=0,001	3,99±1,25

У табл. 3.2 представлено оцінку рівня фізичної підготовленості студентів на контрольному етапі дослідження.

Таблиця 3.2 – Порівняльна оцінка рівня фізичної підготовленості студентів-першокурсників НУ ПП факультету філології, психології та педагогіки на початок і кінець експерименту

Оцінка	Хлопці (n=17)		Дівчата (n=35)	
	на початок експерименту	на кінець експерименту	на початок експерименту	на кінець експерименту
«5»	-	-	-	-
«4»	-	5,9%	-	2,9%
«3»	70,6%	82,4%	71,4%	80,0%
«2»	29,4%	11,7%	28,6%	17,9%
«1»	-	-	-	-
Разом	100	100	100	100

Отже, результати контрольного етапу дослідження свідчать про те, що більшість студентів, а саме 82,4% хлопців та 80% дівчат отримали 3 бали, тобто задовільний рівень підготовленості. Проте 5,9% хлопців та 2,9% дівчат отримали рівень фізичної підготовленості, оцінений на «4» (добре). Позитивним також є значне зменшення оцінки 2 бали, а саме у хлопців на 17,7%, у дівчат – на 10,7%.

Для наочності побудуємо діаграму на рис. 3.1.

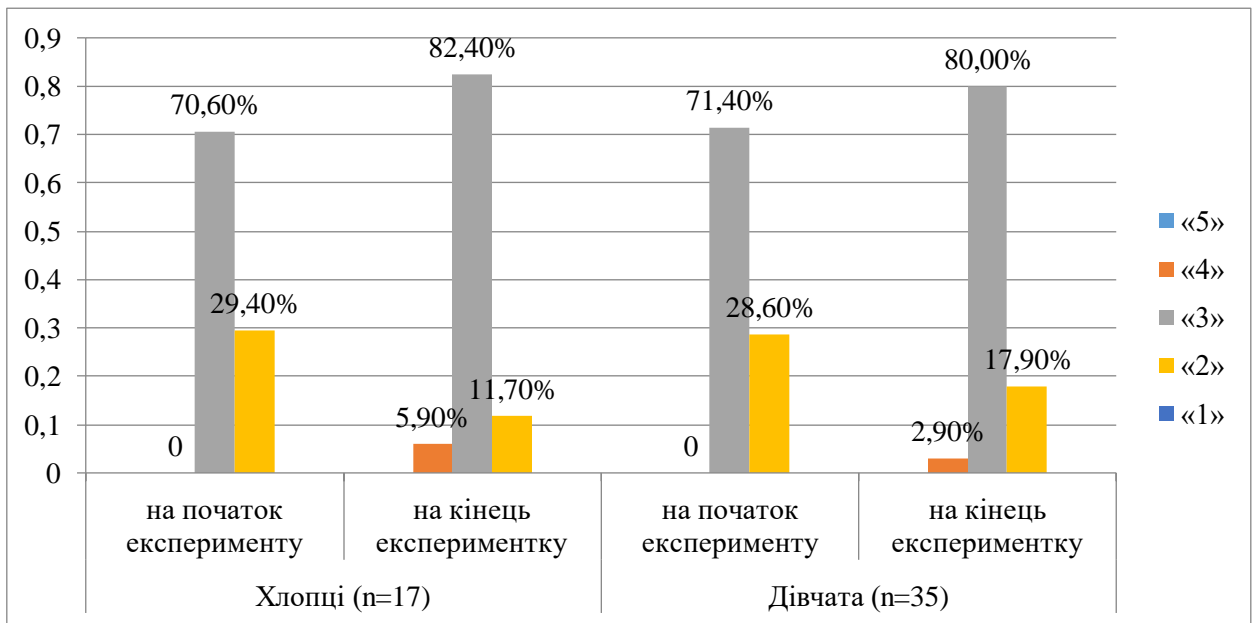


Рис. 3.1 – Порівняльні результати контрольного етапу дослідження рівня фізичної підготовленості студентів-першокурсників НУ ПП факультету філології, психології та педагогіки

Отже, за допомогою правильно організованого процесу фізичної підготовки молоді, було підвищено рівень фізичної підготовленості студентів-першокурсників.

## РОЗДІЛ 4

### ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Під час обговорення результатів дослідження, респондентам знову запропонували відповіді на 2 блоки питань Анкети (Додаток Б), з метою виявлення ставлення студентів до позааудиторних занять з фізичного виховання та оздоровчого бігу, щоб знову оцінити результати запропонованих нами позааудиторних занять з оздоровчого тренування. Тобто, було проведено повторне анкетування.

Студенти знову відповіли на запитання.

На перше запитання: *«Чи подобається вам займатися фізичною культурою?»* – 89,7% студентів відповіло «так» та 12,5% студентів відповіло «ні».

На друге питання необхідність фізичної культури як обов'язкової дисципліни у навчальній програмі позитивно відповіли 93,1% респондентів, 6,9% виступили проти.

На третє запитання, *«Якщо вам не подобається займатися фізичною культурою, то чому?»* – незадоволеність програмою навчання 20%, відсутність інтересу до предмета 20%, надмірне навантаження у навчальній діяльності 60%.

На четверте запитання: *«Чи займаєтесь ви фізичними вправами чи оздоровчим бігом у позаурочний час?»*, респонденти відповіли, що 93,1% займаються самостійно.

На п'яте запитання *«Якщо ви займаєтесь у позаурочний час, то скільки годин на тиждень?»* – більшість студентів витрачають заняття 8-9 годин на тиждень, що відповідає вимогам рухового режиму.

На шосте запитання *«Як ставиться ваше близьке оточення (батьки, друзі) до занять фізичною культурою?»* – більшість (96,5%) студентів вважають, що фізична активність необхідна і 49% позитивно ставляться до

занять спортом. І лише невелика частина (3,5%) не мають вираженого відношення до занять спортом.

На сьоме запитання *«Що Вас стримує від самостійних занять оздоровчим бігом?»* студенти перших курсів відповіли:

- Не можу перебороти себе, хоч і розумію, що заняття потрібні – 3,4%;
- Ніщо не стримує, я активно займаюсь – 93,2%;
- велике загальне навантаження в університеті – 3,4%;

На восьме запитання про фактори ризику та додаткові фактори, що впливають на мотивацію студентів, залишилися без значних змін.

На дев'яте запитання *«Які ваші мотиви до занять фізичною культурою?»* пріоритетними для студентів є оздоровчі мотиви (24,1%), естетичні (13,7%), потреба у самовираженні (10,3), орієнтація на успішну майбутню професійну діяльність та комунікативні мотиви (по 13,7%), фізична потреба (7%). Адміністративний мотив отримання заліку знизився до 3,4%. До 14,1% зросла кількість когнітивних здібностей, що займаються для поліпшення.

На десяте запитання про додаткові фактори, що впливають на мотивацію студентів, істотних змін у відповідях не спостерігається: більшість опитаних студентів (62,7%) головний зовнішній стимул, що підвищує інтерес до занять фізкультурою, назвали можливість самостійно обрати спортивну секцію (плавання, настільний теніс, аеробіка та ін.). На другому місці за значимістю – особистість тренера (викладача) – (25%). Для 10% студентів спонукаючим зовнішнім стимулом є наявність сучасної спортивної бази та обладнання для занять, а також проведення бесід та лекцій з фізичної культури. Для 5,5% – можливість брати участь у складі збірних команд у різноманітних змаганнях.

На одинадцяте запитання *«Які види активностей вам найцікавіші?»*, 14% студентів обирають спортивні ігри, 69% оздоровчий біг, 6,8% обирають заняття гімнастикою та йогою, 6,8% плавання, 3,4% інші варіанти.

На дванадцяте запитання «*Чи маєте ви інформацію про доступні види рухової активності*» 100% відповіло «так».

Таким чином, опрацювання отриманих даних вказує на підвищення мотивації до занять оздоровчим бігом у студентів першого курсу НУ ПП.

Після застосування запропонованої методики, кількість студентів, яким подобається займатися оздоровчим бігом, зросла на 24,2%, кількість студентів з позитивним ставленням до оздоровчого бігу зросла з 72,4% до 93,1%. Підвищилася мотивація до самостійних занять фізичною культурою та оздоровчим бігом зокрема. Оздоровчі мотиви зросли на 6,9%, менш вираженими стали адміністративні та естетичні мотиви, що свідчить про переоцінку цінностей. Рівень поінформованості у питаннях про роль оздоровчого бігу, його переваги за рахунок мотивації та запропонованої системи було підвищено.

Отже, аналіз науково-методичної літератури та результатів анкетування дозволяє зробити такі висновки:

– по-перше, активний інтерес до занять фізичною культурою виникає внаслідок внутрішньої мотивації. Внутрішня мотивація взаємопов'язана з почуттям задоволення від процесу занять фізичними вправами. Занадто важкі, або надто легкі режими зовнішньої мотивації спричиняють незадовільний результат, внутрішня мотивація та інтерес не формуються, з'являються тривожність і невпевненість у своїх силах у першому випадку, і емоції нудьги та байдужості у другому. При сприятливій реалізації мотивів студент задоволений результатом, натхненний успіхом і бажає продовжувати заняття з власної ініціативи, у зв'язку з цим формується інтерес до занять, а отже, і внутрішня мотивація. Крім цього, внутрішня мотивація утворюється, коли студент отримує задоволення від самого процесу заняття, від характеру взаємин з іншими. Самостійні заняття можуть бути сплановані за участю педагогів чи тренерів з фізичної культури;

– по-друге, вивчення досвіду дослідників з проблеми формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом студентів показало, що

створення мотиваційно-ціннісних орієнтирів має набувати дедалі більшої уваги. Тому, важливим аспектом в освітньому процесі є підтримка студентів у прийнятті здорового способу життя;

– по-третє, самостійні фізичні заняття вирівнюють недостачу рухової активності серед студентів та сприяють ефективнішому відновленню організму, підвищують фізичну та розумову працездатність. Важливо, щоб студенти мали доступ до науково-методичної підтримки під час своїх позааудиторних занять. Залучення студентів до позааудиторних фізичних занять сприяє підвищенню рівня їхньої освіти в галузі оздоровчої фізичної культури. Для стимулювання більш активних фізичних зусиль та підвищення фізичного розвитку студентів, запропоновано один з найпростіших та доступних видів самостійних фізичних занять – оздоровчий біг.

Таким чином, для підвищення мотивації студентів до систематичних самостійних занять оздоровчим бігом необхідно внутрішнє самовдосконалення та встановлення конкретних цілей. Успішна реалізація цих мотивів та цілей стимулює інтерес студентів до самостійних занять оздоровчим бігом.

## ВИСНОВКИ

Дослідження в галузі медицини, біології, педагогіки та психології, проведені протягом останніх років, однозначно підтверджують важливість оздоровчого бігу як фактора, який сприяє поліпшенню та розвитку особистості студентів, а також сприяє збереженню та зміцненню їхнього здоров'я.

Практичні заняття з фізичної культури не завжди можуть компенсувати дефіцит рухової активності у студентів. Тому кожен студент повинен визначити для себе оптимальний руховий режим, який найкраще враховує фізичні та функціональні можливості його організму.

Біг – доступний спосіб фізичної активності, який допомагає розвивати важливі якості, такі як витривалість, воля, наступність та наполегливість, які незаперечно корисні в житті. Біг на відкритому повітрі має позитивний вплив на фізичний стан організму, а також позитивно впливає на психіку, настрій і загальний емоційний стан. Зв'язок між здоров'ям студента і фізичною активністю спонукає до пошуку найоптимальніших способів підвищення функціональної підготовленості організму. Все це дає можливість рекомендувати оздоровчий біг як ефективний інструмент профілактики захворювань та підтримання здоров'я студентів у позааудиторний час.

У рамках експериментального дослідження, спрямованого на вивчення впливу самостійних занять оздоровчим бігом на фізичну підготовку студентів, була розроблена спеціальна програма та надані практичні рекомендації для тих студентів, які вибрали оздоровчий біг у позааудиторний час.

Зазвичай, ефективність оздоровчих тренувань залежить від їхньої регулярності, тривалості, інтенсивності, а також від дотримання збалансованого харчування та режиму. Для підтримки фізичного стану вже два-три коротких заняття на тиждень можуть бути достатніми. Проте для початківців рекомендується більше – 4-5 занять на тиждень, при цьому

навантаження на одне заняття можна знизити. Самостійні заняття фізичною культурою та спортом, включаючи оздоровчий біг, допомагають студентам компенсувати дефіцит рухової активності, покращувати процес засвоєння навчального матеріалу і формують звичку до систематичних занять.

Впровадження програми оздоровчого бігу призвело до позитивних змін у фізичній підготовці студентів. На контрольному етапі дослідження було зафіксовано, що більшість студентів, а саме 82,4% хлопців і 80% дівчат, покращили свій рівень фізичної підготовленості та отримали оцінку «3» (задовільно). При цьому 5,9% хлопців і 2,9% дівчат показали високий рівень підготовленості, оцінений «4» (добре). Важливо також відзначити помітне зниження кількості студентів, які отримали оцінку «2», і це виявилось більш істотним у хлопців – на 17,7% та у дівчат – на 10,7%.

Отже, оздоровчий біг має позитивний вплив на фізичний стан студентів, при цьому ризик отримання травм мінімальний. Цей вид фізичної активності залучає до роботи всі групи м'язів, включаючи м'язи живота, ніг, спини, сідниць і рук. Комплексне навантаження сприяє нормалізації маси тіла, покращенню функцій дихальної та серцево-судинної систем, позитивно впливає на опорно-руховий апарат. Оздоровчий біг значно підвищує працездатність і витривалість, допомагаючи студентам досягати кращих результатів у фізичній підготовці.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В. В., Клапчук В. В., Неханевич О. Б. [та ін.] Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів. Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. 456 с.
2. Архипов О.А., Питомець О.П. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів: навч. посібник. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. 260 с.
3. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. 320 с.
4. Гацько О.В., Євдокимова Л.Г., Соляник Т.В. Вплив самостійних занять оздоровчим бігом на рівень здоров'я учнів старших класів.
5. Дудкина А. В., Толчева А. В., Дудкина М. Ю. Четырехлетняя динамика показателей здоровья студенток университетов, регулярно практикующих хатха-йогу. *Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків : ХДАФК, 2016. № 2(52). С. 121-126.*
6. Зінченко В.Б., Білецька В.В., Тимошкін В.М. Контроль навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2012. № 4(10). – С. 30-36.*
7. Иващенко Л.Я., Благий А.Л., Усачев Ю,А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. К. : Наук. світ, 2008. 198 с.
8. Каніщева О.П. Оцінка стану здоров'я студентів перших курсів технічних ВНЗ з низькими адаптаційними можливостями. *Теорія та методика фізичного виховання. 2010. № 8 44 . 2020. № 8.*
9. Оздоровча ходьба та біг. Навчально-методичний посібник / Авт. І.В. Демидова та ін. Миколаїв: Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського, 2018. 168 с.

10. Оленев Д.Г. Фізична підготовленість студентської молоді: проблема та шляхи вирішення. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 3 К (123) 2020. С. 292-296.
11. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів під час карантину: Навчально-методичний посібник / Уклад. І.О. Салатенко. Суми: СНАУ, 2020. 90 с.
12. Основні константи внутрішнього середовища та функцій організму людини (III частина). *Журнал «Внутрішня медицина»* 5-6(17-18)-2009. URL: <http://internal.mif-ua.com/archive/issue-10423/article-10446/print.html>
13. Очкалов О.Ф. Аналіз програми для розробки власної системи занять оздоровчим бігом. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка* № 1 (332), 2020. С. 101-104.
14. Папуша В. Г. Методика фізичного виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль: Підручники і посібники, 2006. С. 196.
15. Пилипей Л. П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти : навчально-методичний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2020. 89 с.
16. Пільова С. Г., Бедная А. Педагогічний контроль у процесі фізичного виховання студентів ВНЗ.
17. Присяжнюк С.І., Оленев Д.Г., Краснов В.П. Фізичне виховання студентів як компонент професійної освіти. К.: НУБіП України, 2018. 571 с.
18. Раевский Р.Т., Канишевский С.М., здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. Одесса: Наука и техника, 2018. 556 с.
19. Самостійні заняття з фізичного виховання : навч. посібник / О. Г. Юшковська, Т. Ю. Круцевич, В. Ю. Середовська, Г. В. Безверхня. Одеса : ОНМедУ, 2012. 364 с.
20. Система Купера. *Курс лекцій з валеології*, 2010. URL: <http://medbib.in.ua/sistema-kupera22444.html>
21. Система Миколи Амосова "1000 рухів". <https://kpi.ua/movement>

22. Трачук С.В. Фізична активність у сучасному фізичному вихованні школярів. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2009. № 3. С. 62-65.
23. Тест Купера. <https://studfile.net/preview/4510300/page:10/>
24. Тести і нормативи. URL: [https://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwixk6-jgaOBAxWm1gIHHQPeDIgQFnoECA8QAQ&url=https%3A%2F%2Fdocs.google.com%2Fdocument%2Fpreview%3Fhgd%3D1%26id%3D11FIhtg59VihCU0T\\_wLuBCK8yvkm7grF2NbERr3qXEb8&usg=AOvVaw1IXimG9gKzwmuQrIZOuhB7&opi=89978449](https://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwixk6-jgaOBAxWm1gIHHQPeDIgQFnoECA8QAQ&url=https%3A%2F%2Fdocs.google.com%2Fdocument%2Fpreview%3Fhgd%3D1%26id%3D11FIhtg59VihCU0T_wLuBCK8yvkm7grF2NbERr3qXEb8&usg=AOvVaw1IXimG9gKzwmuQrIZOuhB7&opi=89978449)
25. Тестування фізичних якостей учнів основної школи. Методика тестування та оцінки показників розвитку фізичних якостей та рухових здібностей. Контрольні тести-вправи. <https://uofa.ru/uk/testirovanie-fizicheskikh-kachestv-uchashchihsya-osnovnoi-shkoly-metodika/>
26. Фідірко М.О. Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів. *Физическое воспитание и спортивное совершенствование студентов : матеріали міжнарод. наук. симпозиуму*. Одеса : Наука і техніка, 2018. С. 126–129.
27. Фізичне виховання: практикум з фізичної реабілітації / В.В. Білецька, Ю.О. Усачов, С.Ю. Рассипленков, І.Б. Бондаренко. К.: НАУ, 2011. 56 с.
28. Черненко С. О., Гончаренко О.С., Марченко С.І. Інформативні показники функціональної і рухової підготовленості студентів вищих навчальних закладів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2010. №. С. 107–115.
- 29.
30. Чижик В.В., Дудник О.К. Методи досліджень у фізичному вихованні: навч. посіб. для студ. Біла Церква: 2013. 241 с.
31. Шинкарьов С. І., Толчева Г. В. Рівень адаптаційного потенціалу системи кровообігу студенток вищих навчальних закладів. *Культура*

здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах : матер. Всеукр. наук.-практ. конф. Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2011. С. 185-189.

32. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: зб. наук. пр. 2000. С.183.

33. Юдин А. С., Ушанов Г А., Черных А. Т. Теоретический анализ основных технических характеристик спринтерского бега. *Актуальные вопросы профессионального образования*. 2007. Т. 4. № 7(33). С. 152-154.

34. Юхименко С.М. Аналіз адаптаційного потенціалу студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2017. № 1. С. 145-147.

Таблиця оцінки результатів 12-хвилинного тесту ходьби та бігу (км)

Вік (роки)	Фізична підготовленість				
	Дуже погана	Погана	Задовольняюча	Гарна	Відмінна
Чоловіки					
13–19	< 2,1	2,1–2,2	2,2–2,5	2,6–2,75	2,75–3,0
20–29	< 1,95	1,95–2,1	2,1–2,4	2,4–2,6	2,6–2,8
30–39	< 1,9	1,9–2,1	2,1–2,3	2,3–2,5	2,5–2,7
40–49	< 1,8	1,8–2,0	2,0–2,2	2,2–2,45	2,45–2,6
50–59	< 1,65	1,65–1,85	1,85–2,1	2,1–2,3	2,3–2,5
60 і старше	< 1,4	1,4–1,6	1,6–1,9	1,9–2,1	2,1–2,4
Жінки					
13–19	< 1,6	1,6–1,9	1,9–2,1	2,1–2,3	2,3–2,4
20–29	< 1,55	1,55–1,8	1,8–1,9	1,9–2,1	2,15–2,3
30–39	< 1,5	1,5–1,7	1,7–1,9	1,9–2,0	2,0–2,2
40–49	< 1,4	1,4–1,0	1,7–1,8	1,8–2,0	2,0–2,1
50–59	< 1,35	1,35–1,5	1,5–1,7	1,7–1,9	1,9–2,0
60 і старше	< 1,25	1,25– 1,35	1,4–1,55	1,6–1,7	1,75–1,9

**АНКЕТА**

«Моє ставлення до занять оздоровчим бігом»  
(розроблена для студентів першого курсу НУ ПП)

Шановні респонденти!

Просимо Вас узяти участь у нашому дослідженні. Це допоможе Вам у визначенні повноцінного використання фізичної культури, як засобу зміцнення здоров'я, високої, загальної, фізичної працездатності, гармонійно розвиненої будови тіла та засвоєння знань у сфері фізичної культури і спорту.

Під час анкетування просимо Вас відповісти на питання цієї анкети.

Будь ласка, уважно ознайомтеся з можливими варіантами відповідей на кожне запитання. Оберіть той, котрий відображає Вашу точку зору і помітьте його. Коли ж Ваша думка відрізняється від пропонованих відповідей – напишіть її у відведеному для цього рядку.

**I БЛОК.**

1. Факультет, група, курс \_\_\_\_\_
2. Стать:
  - Чоловіча
  - Жіноча
3. Дата народження \_\_\_\_\_
4. Соціальний статус
  - Заміжня / одружений
  - Незаміжня / неодружений
  - Живу з батьками
  - Живу окремо

Маю дітей

#### 5. Склад сім'ї

Повна

Неповна

Сирота

### II БЛОК.

Необхідно вибрати один варіант відповіді.

1). «Чи подобається вам займатися фізичною культурою?».

1. Так

2. Ні

2). «Чи потрібна фізична культура як обов'язкова дисципліна у навчальній програмі?».

1. Так

2. Ні

3. Важко відповісти

3). «Якщо вам не подобається займатися фізичною культурою, то чому?».

1. Незадоволеність програмою навчання

2. Проблеми оснащення спортивних залів та роздягальень

3. Відсутність інтересу до предмета

4. Надмірні навантаження у навчальній діяльності.

4). «Чи займаєтеся ви фізичними вправами чи оздоровчим бігом у позаурочний час?»

1. Так

2. Ні

5). «Якщо ви займаєтеся у позаурочний час, то скільки годин на тиждень?».

1. Менш 6 годин

2. 6-7 годин

3. Більше 7

6). «Як ставиться ваше близьке оточення (батьки, друзі) до занять фізичною культурою?».

1. Позитивно

2. Нейтрально

3. Негативно

7). "Що Вас стримує від самостійних занять фізкультурою?".

1. Не знаю, з чого почати і де можна займатися

2. Не можу перебороти себе, хоч і розумію, що заняття потрібні

3. Ніщо не стримує, я активно займаюсь

4. Для бажаних занять потрібно дуже багато грошей

5. Велике загальне навантаження в університеті, робота

7. Відсутність чи незручне розташування спортивної бази

8). "Який фактор ризику здоров'я найбільш небезпечний?".

1. Гіподинамія

2. Куріння та алкоголь

3. Стреси

4. Вплив довкілля

5. Нестача часу

9). «Який ваш основний мотив до занять спортом чи фізичною культурою?».

1. Мати підтягнуте тіло

2. Потреба самовираженні

3. Для успіху у майбутній професійній діяльності

4. Підтримка здоров'я

5. Соціально значущі потреби

6. Фізичні потреби

7. Поліпшити когнітивні здібності



10). "Які фактори здатні підвищити інтерес до занять фізичною культурою?".

1. Можливість самостійно вибрати вид фізичної активності
2. Особистість викладача
3. Наявність сучасної спортивної бази та обладнання
4. Проведення розмов, лекцій, конференцій із питань фізичної культури.

5. Можливість брати участь у різних змаганнях

11). "Які види активностей вам найбільш цікаві?".

1. Спортивні ігри
2. Гімнастика, йога, стретчинг
3. Лижні гонки
4. Оздоровчий біг
5. Плавання
6. Свій варіант

12). «Чи маєте ви інформацію про доступні види рухової активності?».

1. Так
2. Не в повному обсязі
3. Ні.

**ЩИРО ДЯКУЮ ЗА УЧАСТЬ У ДОСЛІДЖЕННІ!**

**БАЖАЮ УСПІХІВ!**