

Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

МЕЛЬНИЧУК АНАСТАСІЯ ВЛАДИСЛАВІВНА

УДК 796.012.4/.6:378.093.2.015.31(043.5)

ДИСЕРТАЦІЯ
ФОРМУВАННЯ МОДЕЛЕЙ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ КОЛЕДЖІВ

017 Фізична культура і спорт

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень.

Використання власних ідей, результатів і текстів інших авторів мають
посилання на відповідне джерело _____ А. В. Мельничук

Науковий керівник

Костюкевич Віктор Митрофанович, доктор наук з фізичного виховання та
спорту, професор

Вінниця – 2025

АНОТАЦІЯ

Мельничук А. В. Формування моделей рухової активності студентів педагогічних коледжів. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. – Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця 2025.

Зміст анотації. У дисертації вперше розроблено та наукового обґрунтовано технологію добору та впровадження сучасних інноваційних та інтерактивних засобів фізичного виховання для підвищення рівня фізичного стану здобувачів освіти педагогічних коледжів. Сформовано модель рухової активності студентів педагогічних коледжів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами і темами. Дослідження виконано згідно з планом роботи кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського за науковою темою: «Організаційно-методичні засади програмування тренувального процесу кваліфікованих та висококваліфікованих спортсменів» на 2021–2025 рр.(номер державної реєстрації 0121U109550) та плану науково-дослідної роботи Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» за темою: «Формування моделей здорового способу життя студентської молоді» на 2021-2025рр. (номер державної реєстрації 0121U113259).

Мета дослідження – на основі системного підходу експериментально обґрунтувати підвищення рухової активності студентів за напрямком формування моделей здорового способу їх життя.

Завдання дослідження:

1. Здійснити системний аналіз літературних джерел, даних Інтернет та визначити шляхи підвищення рухової активності в структурі здорового способу життя студентів в умовах вищих навчальних закладів.

2. Визначити та обґрунтувати особливості фізичного стану та руховий режим життя студентів педагогічних коледжів.

3. Розробити моделі рухової активності, модельні програми персональних тренувань із урахуванням фізичного стану та впровадити їх освітньо-виховний процес студентів.

4. Експериментально обґрунтувати ефективність моделей рухової активності студентів, модельних персональних тренувань.

Об'єкт дослідження – рухова активність студентів педагогічного коледжу.

Предмет дослідження – моделі рухової активності студентів в умовах навчання в педагогічному коледжі.

Для вирішення мети та завдань дослідження обрано **комплекс методів**, який утворюють: теоретичний аналіз і узагальнення джерел літератури; анкетування, опитування й бесіди; педагогічне спостереження; експертний аналіз; Фремінгемська методика дослідження рухової активності; метод біоімпедансометрії для визначення компонентного складу маси тіла студентів; методика Є. А. Пирогової; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів:

- уперше сформовано моделі рухової активності студентів педагогічних закладів з урахуванням фізичного стану та фізичної підготовленості;

- уперше розроблено персональні тренувальні програми для студентів у залежності від моделей компонентного складу тіла та визначених видів рухової активності;

- уперше сформульовано теоретико-методичні засади щодо використання моделей рухової активності в процесі дистанційного навчання студентами педагогічних коледжів;

- обґрунтовано особливості впровадження засобів «Цікавої фізичної культури», сучасних ігрових видів спорту до занять з фізичного виховання студентів педагогічних коледжів, підтверджено їх ефективність;

- розроблено «модель фізичної активності» для занять у позанавчальний час із використанням сучасних фітнес-технологій: функціонального тренінгу, кросфіт-light, табати, animal-flow;
- розроблено модельні комплекси вправ із обраних видів фітнесу для самостійної роботи студентів;
- підтверджено результати попередніх досліджень щодо формування моделей здорового способу життя студентської молоді;
- розширено та доповнено уявлення про рухову активність студентів, як один з основних чинників їх здорового способу життя;
- розроблено алгоритм визначення та корекції тренувальних впливів сучасних засобів фізичного виховання та фітнес-технологій на організм студентів;
- розроблено модельні програми раціонального харчування для студентів педагогічних коледжів;
- виявлено вплив моделей рухової активності, модельних програм тренувальних занять з фітнесу на показники фізичної підготовленості та фізичного стану студентів педагогічних коледжів;
- підтверджено ефективність гейміфікації в процесі фізичного виховання студентів педагогічних коледжів;
- обґрунтовано сутність використання інтерактивних технологій у процесі самостійних позаурочних занять, підтверджено їх ефективність;
- підтверджено ефективність впливу моделей рухової активності та мотиваційну сферу студентів.

Практичне та теоретичне значення полягає в розробленні шляхів удосконалення процесу фізичного виховання студентів педагогічних коледжів; побудові моделей рухової активності, на основі яких розроблено персональні тренувальні програми; заміні традиційних форм фізичного виховання сучасними технологіями; використанні засобів цікавої фізичної культури в роботі зі студентами, інтерактивних технологій, інноваційних технологій, дотримання процесу індивідуалізації на всіх етапах дослідження.

Теоретичні положення, обґрунтовані під час дослідження будуть використані в освітньому та виховному процесі студентів факультету педагогіки та фінансово-економічної діяльності Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» під час викладання освітніх компонентів «Фізична культура», «Фізична культура у спеціальних медичних групах», «Теорія і методика фізичного виховання», «Технології», «Спецкурс», «Фізичне виховання», «Флорбол», «Алтимат-Фризбі», «Флаг-футбол».

Результати дослідження впроваджено в теоретичну та практичну підготовку студентів Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»; у навчально-виховний процес педагогічного фахового коледжу Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича; в освітній процес Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського; у навчальний процес здобувачів освіти факультету початкової освіти та фізичної культури закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

У **вступі** обґрунтовано актуальність наукового дослідження, визначено мету та завдання, охарактеризовано методи їх досягнення, обрано об'єкт і предмет, розкрито наукову новизну, практичну значущість одержаних результатів, розкрито дані щодо апробації результатів, описано публікації автора за темою дослідження.

У першому розділі **«Рухова активність як ключовий чинник здорового способу життя студентської молоді»** висвітлено результати опрацювання науково-методичної літератури, яка охарактеризовує загальний стан здоров'я молоді на державному рівні, основні чинники впливу на стан фізичної та рухової активності. Проаналізовано різновиди методичних підходів до визначення фізичного стану, шляхи підвищення рухової активності студентської молоді. Структуровано дані щодо особливостей

використання моделей та моделювання в закладах вищої освіти для підвищення фізичної активності здобувачів освіти.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** узагальнено методологію дослідження, а саме: особливості використання обраних методів наукового пошуку, їх доцільність для досягнення мети та завдань. Рівень фізичного стану визначено за методиками біоімпедансометрії та Є. А. Пирогової, а рівень рухової активності за Фремінгемською методикою. Також використано соціологічні та педагогічні методи дослідження, серед яких: анкетування, метод експертної оцінки, педагогічне тестування, педагогічний експеримент.

У третьому розділі **«Аналіз соціально-педагогічних чинників, що обумовлюють фізичні властивості студентів в умовах закладів вищої освіти»** сформовано уявлення про стан розвитку фізичного виховання в закладі освіти. Проаналізовано робочі програми, здійснено їх розбір та аналіз, узагальнено дані експертного оцінювання щодо їх змісту та способів реалізації в освітньому процесі. Підсумовано дані діагностики рівня рухової та фізичної активності студентів педагогічного коледжу за спеціальностями. З'ясовано рівень фізичного стану та діагностовано особливості фізичної підготовленості студентів педагогічного коледжу.

У четвертому розділі **«Обґрунтування технології впровадження моделей рухової активності студентів у навчально-виховний процес»** висвітлено технологію формування моделей рухової активності студентів педагогічного коледжу. Обґрунтовано методологічні основи впровадження технології в освітньо-виховний процес студентів педагогічного коледжу. Охарактеризовано системний підхід та логічно послідовні завдання реалізації моделей рухової активності, визначено ціннісні орієнтири фізичного виховання. Аргументовано доцільність використання інноваційних та інтерактивних засобів фізичного виховання в процесі підвищення рухової активності студентів, осмислено їх вплив на показники фізичної підготовленості та фізичного стану. Розкрито зміст моделей рухової

активності різної спрямованості, комплексів тренувальних програм з фітнесу, модельних тижнів фізичної активності, модельних персональних програм різної спрямованості.

У п'ятому розділі **«Аналіз та узагальнення результатів дослідження»** узагальнено дані, отримані в ході дослідження.

У **висновках** до наукового дослідження обґрунтовано теоретичне та практичне розв'язання проблеми покращення фізичного стану студенток педагогічного коледжу, головною складовою якого є експериментальна методика та перевірка її ефективності. Отримані результати спонукали до наступних висновків:

1. На основі аналізу фахової наукової, методичної літератури та даних мережі Інтернет узагальнено інформацію щодо рівня зацікавленості науковців проблематикою дослідження. Зокрема, проаналізовано дані щодо організації освітнього процесу студентів педагогічних спеціальностей, орієнтацію молоді на здоровий спосіб життя та фізичну культуру особистості, рівня рухової та фізичної активності. Визначено сукупність факторів, які впливають на фізичний стан здобувачів освіти та низьку мотивацію до самостійних занять у позаурочний час. Теоретично обґрунтовано стан фізичної та рухової активності здобувачів освіти в закладах освіти різного рівня.

Не дивлячись на те, що в наукових роботах висвітлено багато аспектів покращення стану здоров'я, рівня рухової активності студентської молоді, чітких рекомендацій щодо підвищення їх у здобувачів освіти педагогічних коледжів не виявлено. Відтак, визначено ефективні методики для дослідження фізичного стану, рухової активності, означено проблему пошуку новітніх шляхів підвищення рівня фізичного стану студентів педагогічних коледжів. Виявлено ефективні способи та підходи до вдосконалення освітнього процесу з фізичного виховання та аргументовано шляхи підвищення рівня фізичного стану.

2. Завдяки теоретичному аналізу наукової літератури визначено потенціал моделювання освітнього процесу з фізичного виховання. Наведено характерні ознаки моделей, означено методичні підходи та етапи їх формування. Охарактеризовано принципи, покладені в основу моделювання фізичної активності. Враховуючи вищеописані складові, розроблено модель рухової активності студентів педагогічного коледжу.

3. На констатувальному етапі педагогічного дослідження зібрано інформацію про рівень рухової та фізичної активності студентів різних спеціальностей педагогічного коледжу. Узагальнено результати анкетування респондентів щодо мотивації до занять, інтересів, оцінки рівня здоров'я, якості фізичного виховання в закладі освіти. Визначено, що зміст робочих програм з фізичного виховання в педагогічному коледжі суттєво застарів і не впливає на формування фізичної культури особистості, що підтвердили результати експертного оцінювання.

4. Встановлено середні значення рухової активності протягом тижня за освітніми спеціальностями, які коливаються у межах $\bar{x} = 253,61$ хв. Виявлено різницю між рівнями рухової активності в період навчання та семестрового контролю. Показники рухової активності суттєво знижуються в періоди семестрового контролю і сягають $\bar{x} = 215,56$ хв на тиждень. На констатувальному етапі педагогічного дослідження в здобувачів освіти переважали базовий, сидячий та малий рівні рухової активності.

5. Результати діагностики фізичного стану за методикою Є. А. Пирогової показали, що в $\bar{x} = 47,3\%$ здобувачів зафіксовано «середній рівень», а в $\bar{x} = 38,9\%$ – «рівень вище середнього». У результаті біоімpendансного аналізу складу маси тіла на констатувальному етапі дослідження виявлено незадовільні показники в чотирьох із шести досліджуваних величин. Педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості стало доповненням до попередніх діагностик і підтвердило

гіпотезу стосовно необхідності корекції фізичного стану студентів педагогічного коледжу.

6. Характеристика рівнів фізичної активності, рухової активності, фізичної підготовленості, фізичного стану свідчить, що рівень здоров'я в студентів педагогічного коледжу низький, а фізичне виховання за чинним стандартом освіти не забезпечує необхідного розвитку вищеперехованих компонентів.

7. Опираючись на теоретичні положення, результати власних досліджень, розроблено, обґрунтовано та впроваджено технологію формування моделей рухової активності в освітньо-виховний процес студентів педагогічних коледжів, яка охопила наступні компоненти:

- системний підхід до впровадження моделей різного змісту та спрямованості в освітній процес студентської молоді із дотриманням логічної послідовних завдань та кроків реалізації технології;
- упровадження інноваційних та інтерактивних технологій в освітньо-виховний процес як основних видів підвищення рівня фізичного стану, рухової активності, формування фізичної культури особистості, підтримання комунікації;
- використання засобів гейміфікації в освітньо-виховному процесі з метою підтримки зацікавленості, систематичності, мотивації до самостійних занять з фізичного виховання в позаурочний час, контролю досягнень здобувачів;
- унесення сучасних ігрових видів спорту до робочих програм з фізичного виховання для збереження зацікавленості до урочних форм занять та підвищення прагнення до самостійних занять;
- заміну програм гурткових занять з фітнесу на модельні тренувальні плани за програмою «табата», «animal-flow», «кросфіт-light», «функціональний тренінг»;
- упровадження систематичних самостійних занять за модельними програмами з ходьби, скіппінгу, стретчингу протягом 4 разів на тиждень та

дотримання рекомендацій раціонального харчування за розробленими модельними планами;

– механізми контролю та управління діяльністю студенток експериментальної групи протягом усього періоду дослідження: відстеження рухової активності протягом заняття, дня, тижня, місяця, представлення досягнень у спільному лідерборді, відзначення кращих досягнень особливими нагородами та рівнями досягнень.

8. Контроль ефективності експериментальної методики підтверджено статистично достовірними результатами ($p < 0,05$):

– обсяг добової рухової активності зріс на $\bar{x} = 179,72$ хв ($\bar{x} = 256$ хв, $S = 2,31$);

– обсяг рухової активності протягом тижня зріс до $\bar{x} = 1792$ хв ($S = 3,14$), а в періоди семестрового контролю до $\bar{x} = 1497,5$ хв на тиждень ($S = 2,24$);

– обсяг добових локомоцій зріс на $\bar{x} = 6708$ рухів до $\bar{x} = 14145$ рухів, ($S = 3,56$).

Зокрема, зафіксовано достовірну зміну показників ($p < 0,05$) фізичної підготовленості в експериментальній групі студенток:

– швидкісні показники за тестом «біг на 100 м» зросли на $\bar{x} = 1,09$ с ($\bar{x} = 17,03$ с ($S = 0,61$));

– спритність за тестом «човниковий біг 4x9 м» збільшилась на $\bar{x} = 0,76$ с ($\bar{x} = 11,47$ с ($S = 0,05$));

– дальність польоту за тестом «стрибок у довжину з місця» зросла на $\bar{x} = 16,1$ см ($\bar{x} = 163,5$ см ($S = 4,60$));

– кількість повторень у вправі «згинання/розгинання рук в упорі лежачи» зросло на $\bar{x} = 8,16$ разів ($\bar{x} = 17,44$ разів ($S = 0,92$));

– рівень гнучкості при виконанні тесту «нахил тулубу вперед з положення сидячи» підвищився на $\bar{x} = 7,06$ см ($\bar{x} = 17,44$ см ($S = 1,84$));

– зафіксовано ріст витривалості за тестом «рівномірний біг на 1500 м». Загальний час подолання дистанції зменшився на $\bar{x} = 1$ хв 21 с ($\bar{x} = 7$ хв 21 с ($S = 0,15$)).

Повторна діагностика фізичного стану за методикою біоімпедансометрії розкриває ефективність використаної технології формування моделей рухової активності. Вихідний рівень фізичного стану зазнав позитивних статистично достовірних змін ($p < 0,05$): середнє значення індексу маси тіла покращилось на $\bar{x} = 3,43$ % ($\bar{x} = 21,08$ % ($S = 0,70$)); відсоток жирового компоненту в підсумку зменшився на $\bar{x} = 5,4$ % ($\bar{x} = 23,48$ % ($S = 0,95$)); м'язовий компонент зріс на $\bar{x} = 3,8$ % ($\bar{x} = 34,13$ % ($S = 1,01$)).

Статистично достовірного результату в прирості показників основного обміну та загальної маси тіла не виявлено, однак вони відповідають нормам для осіб жіночої статі у віці 17-18 років.

У результаті занять за усталеною програмою з фізичного виховання в контрольній групі досліджуваних статично достовірні зміни на формувальному етапі експерименту не виявлено ($p > 0,05$).

9. Одержані результати підтверджують ефективність моделей рухової активності та не випадковості їх впливу на фізичний стан досліджуваної групи осіб. Окрім цього, моделі рухової активності та технологія їх формування можуть бути використані та винесені на загальний рівень з метою ефективної організації самостійних занять з фізичного виховання, дозволяючи формування фізичної культури особистості студентської молоді закладів вищої освіти.

Ключові слова: студенти, освітній процес, модель, рухова активність, фізична активність, фізичний стан, фітнес-технології, технологія, засоби, фізичне виховання, оздоровчий фітнес, здоровий спосіб життя, показники складу тіла, Фремінгемська методика.

ABSTRACT

Melnychuk A. V. Formation of models of motor activity of students of pedagogical colleges.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in the speciality 017 Physical Culture and Sports. - Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University, Vinnytsia, 2025.

Content of the abstract. The dissertation is the first to develop and scientifically substantiate the technology of selection and implementation of modern innovative and interactive means of physical education to improve the level of physical condition of students of pedagogical colleges. The model of motor activity of students of pedagogical colleges is formed.

Correlation of the work to scientific programmes, plans and topics. The research was carried out in accordance with the work plan of the Department of Theory and Methodology of Sports of Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University on the research topic 'Formation of models of healthy lifestyle for student youth for 2021-2024.

The purpose of the study is to experimentally substantiate the increase of students' motor activity in the direction of forming models of a healthy lifestyle on the basis of a systematic approach.

The tasks of the study:

1. To carry out a systematic analysis of literary sources, Internet data and identify ways to increase physical activity in the structure of a healthy lifestyle of students in higher education institutions.
2. To determine and substantiate the peculiarities of physical condition and motor mode of life of students of pedagogical colleges;
3. To develop models of motor activity, model programmes of personal training taking into account the physical condition and implement them in the educational process of students.
4. Experimentally substantiate the effectiveness of models of students' motor activity, model personal training.

The object of the study is motor activity of students of a pedagogical college.

The subject of the research is models of students' motor activity in the conditions of studying in a pedagogical college.

To solve the purpose and objectives of the study, a **set of methods** was chosen, which includes: theoretical analysis and synthesis of literature sources; questionnaires, surveys and interviews; pedagogical observation; expert analysis; Framingham method of studying motor activity; bioimpedance method for determining the component composition of students' body weight; E.A. Pirogova's method; pedagogical testing; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics.

- for the first time, models of motor activity of students of pedagogical institutions were formed taking into account the physical condition and physical fitness;
- for the first time, personal training programmes for students were developed depending on the models of body composition and certain types of motor activity;
- for the first time the theoretical and methodological foundations for the use of models of motor activity in the process of distance learning by students of pedagogical colleges were formulated;
- the peculiarities of introducing the means of 'Interesting Physical Culture', modern game sports into physical education classes for students of pedagogical colleges are substantiated, their effectiveness is confirmed;
- a 'model of physical activity' for classes in extracurricular time using modern fitness technologies: functional training, crossfit-light, tabata, animal-flow;
- model sets of exercises from selected types of fitness for students' independent work were developed;
- the results of previous studies on the formation of models of healthy lifestyles for students were confirmed;
- the idea of students' motor activity as one of the main factors of their healthy lifestyle was expanded and supplemented;

- an algorithm for determining and correcting the training effects of modern physical education and fitness technologies on students' bodies was developed;
- model programmes of rational nutrition for students of pedagogical colleges were developed;
- the influence of models of motor activity, model programmes of fitness training sessions on the indicators of physical fitness and physical condition of students of pedagogical colleges is revealed;
- the effectiveness of gamification in the process of physical education of students of pedagogical colleges is confirmed;
- the essence of the use of interactive technologies in the process of independent extracurricular activities is substantiated, their effectiveness is confirmed;
- the effectiveness of the influence of models of motor activity and the motivational sphere of students was confirmed.

The practical and theoretical significance of the study lies in the development of ways to improve the process of physical education of students of pedagogical colleges; building models of motor activity on the basis of which personal training programmes are developed; replacing traditional forms of physical education with modern technologies; using means of interesting physical culture in working with students, interactive technologies, innovative technologies, observing the process of individualisation at all stages of the study.

The theoretical positions substantiated in the study will be used in the educational and upbringing process of students of the Faculty of Pedagogy and Financial and Economic Activity of the Municipal Institution of Higher Education 'Vinnytsia Humanitarian and Pedagogical College' when teaching the educational components 'Physical Culture', 'Physical Culture in Special Medical Groups', "Theory and Methods of Physical Education", "Technologies", "Special Course", "Physical Education", "Floorball", "Altimat-Frisbee", "Flag Football".

The results of the study have been implemented in the theoretical and practical training of students of the Vinnytsia Humanitarian and Pedagogical

College; in the educational process of the Vinnytsia Professional Transport College; in the educational process of the Mykhailo Hrushevskyi Bar Humanitarian and Pedagogical College; in the educational process of students of the Faculty of Primary Education and Physical Culture of the Lutsk Pedagogical College.

The introduction substantiates the relevance of the research, defines the goal and objectives, describes the methods of their achievement, selects the object and subject, reveals the scientific novelty, practical significance of the results, discloses data on the results' testing, and describes the author's publications on the research topic.

The first chapter, **«Physical Activity as a Key Factor in the Healthy Lifestyle of Student Youth»**, highlights the results of the study of scientific and methodological literature that describes the general state of health of young people at the state level, the main factors influencing the state of physical and motor activity. Varieties of methodological approaches to determining the physical condition and ways to increase the motor activity of student youth are analysed. The data on the peculiarities of using models and modelling in higher education institutions to improve the physical activity of students are structured.

The second section **«Methods and organisation of the study»** summarises the research methodology, namely the peculiarities of using the selected methods of scientific research, their expediency for achieving the aim and objectives of the study. The level of physical condition was determined by the methods of bioimpedanceometry and E.A. Pirogova, and the level of motor activity by the Framingham method. Also, sociological and pedagogical research methods were used, including: questionnaires, expert evaluation, pedagogical testing, and pedagogical experiment.

In the third chapter **«Analysis of socio-pedagogical factors that determine the physical properties of students in higher education institutions»**, an idea of the state of development of physical education in an educational institution is formed. The work programmes are analysed, their analysis is carried out, and the data of expert evaluation on their content and methods of implementation in the

educational process are summarised. The data on the diagnostics of the level of motor and physical activity of students of the pedagogical college by specialities are summarised. The level of physical condition and peculiarities of physical fitness of students of the pedagogical college are determined.

The fourth chapter «**Substantiation of the technology of introducing models of students' motor activity into the educational process**» highlights the technology of forming models of motor activity of students of a pedagogical college. The methodological foundations for introducing technology into the educational process of students of a pedagogical college are substantiated. The systematic approach and logically consistent tasks of implementing models of motor activity, determining the value orientations of physical education are described. The expediency of using innovative and interactive means of physical education in the process of increasing students' motor activity is substantiated, their influence on indicators of physical fitness and physical condition is comprehended. The content of models of motor activity of different orientation, complexes of training programmes in fitness, model weeks of physical activity, model personal programmes of different orientation is revealed.

The fifth section «**Analysis and Summary of the Study Results**» summarises the data obtained in the course of the study.

The **conclusions** to the research provide the following information:

The thesis substantiates a theoretical and practical solution to the problem of improving the physical condition of female students of a pedagogical college, the main component of which is an experimental methodology and testing its effectiveness. The results obtained led to the following conclusions:

1. Based on the analysis of professional scientific, methodological literature and Internet data, the information on the level of interest of scientists in the research problem is summarised. In particular, the data on the organisation of the educational process of students of pedagogical specialities, the orientation of student youth towards a healthy lifestyle and physical culture of the individual, the level of motor and physical activity were analysed. A set of factors influencing the physical

condition of student youth and low motivation for independent classes in extracurricular time is determined. The state of physical and motor activity of students in educational institutions of different levels is theoretically substantiated.

Despite the fact that scientific works highlight many aspects of improving the health status and level of physical activity of students, no clear recommendations for improving them in students of pedagogical colleges have been identified. Therefore, effective methods for studying physical condition and physical activity are identified, the problem of finding new ways to improve the level of physical condition of students of pedagogical colleges is outlined. Effective ways and approaches to improving the educational process in physical education have been identified and ways to improve the level of physical condition have been argued.

2. The potential of modelling the educational process in physical education is determined through the theoretical analysis of scientific literature. The characteristic features of the models are presented, methodological approaches and stages of their formation are outlined. The principles underlying the modelling of physical activity are described. Taking into account the above components, a model of physical activity of students of a pedagogical college is developed.

3. At the ascertaining stage of the pedagogical research, information was collected on the level of motor and physical activity of students of different specialities of the pedagogical college. The results of the respondents' questionnaire on motivation to study, interests, health assessment, and the quality of physical education in the educational institution are summarised. It has been determined that the content of physical education curricula in a pedagogical college is significantly outdated and does not affect the formation of physical culture of a person, which was confirmed by the results of expert evaluation.

4. The average values of physical activity during the week by educational specialities were determined, which range from $\bar{x} = 253.61$ min. The difference between the levels of physical activity during the period of study and semester control was revealed. Indicators of motor activity significantly decrease during the periods of semester control and reach $\bar{x} = 215.56$ minutes per week. At

the ascertaining stage of the pedagogical research, the basic, sedentary and low levels of motor activity prevailed among students.

5. The results of the physical condition diagnostics by E.A. Pirogova's methodology showed that $\bar{x} = 47.3\%$ of applicants had an 'average level', and $\bar{x} = 38.9\%$ had an 'above average level'. As a result of bioimpedance analysis of body mass composition at the ascertaining stage of the study, unsatisfactory indicators were found in four of the six studied variables. The pedagogical testing of physical fitness level was a supplement to the previous diagnostics and confirmed the hypothesis about the need to correct the physical condition of students of the pedagogical college.

6. Characteristics of the levels of physical activity, motor activity, physical fitness, and physical condition indicate that the level of health of students of a pedagogical college is low, and physical education according to the current standard of education does not provide the necessary development of the above components.

7. Based on theoretical provisions, results of own research, the technology of forming models of motor activity in the educational process of students of pedagogical colleges was developed, substantiated and implemented, which included the following components

- a systematic approach to the introduction of models of different content and orientation in the educational process of students with the observance of logical sequence of tasks and steps of technology implementation;
- introduction of innovative and interactive technologies in the educational process as the main types of improving the level of physical condition, physical activity, formation of physical culture of the individual, and communication;
- use of gamification tools in the educational process to maintain interest, systematicity, motivation for independent physical education classes in extracurricular time, and monitor students' achievements;

- introducing modern game sports to the physical education curriculum to maintain interest in classroom-based forms of training and increase the desire for independent training;

- replacement of fitness club programmes with model training plans based on the tabata, animal-flow, crossfit-light, and functional training programmes;

- introduction of systematic independent training on model programmes for walking, skipping, stretching 4 times a week and adherence to the recommendations of rational nutrition according to the developed model plans;

- mechanisms for monitoring and managing the activities of female students of the experimental group throughout the study period: tracking motor activity during a lesson, day, week, month, presenting achievements in a joint leaderboard, marking the best achievements with special awards and levels of achievement.

8. The control of the effectiveness of the experimental methodology was confirmed by statistically significant results ($p < 0.05$):

- the volume of daily motor activity increased by $\bar{x} = 179.72$ min ($\bar{x} = 256$ min, $S = 2.31$);

- the volume of motor activity during the week increased to $\bar{x} = 1792$ min ($S = 3.14$), and during the periods of semester control to $\bar{x} = 1497.5$ min per week ($S = 2.24$);

- the volume of daily locomotion increased by $\bar{x} = 6708$ movements to $\bar{x} = 14145$ movements ($S = 3.56$).

In particular, a significant change in the indicators ($p < 0.05$) of physical fitness in the experimental group of female students was recorded:

- speed indicators in the "100 m run" test increased by $\bar{x} = 1.09$ s ($\bar{x} = 17.03$ s ($S = 0.61$));

- agility in the "shuttle run 4x9 m" test increased by $\bar{x} = 0.76$ s ($\bar{x} = 11.47$ s ($S = 0.05$));

- flight distance in the "standing long jump" test increased by $\bar{x} = 16.1$ cm ($\bar{x} = 163.5$ cm ($S = 4.60$));

- the number of repetitions in the exercise "flexion-extension of the arms in a supine position" increased by $\bar{x} = 8.16$ times ($\bar{x} = 17.44$ times ($S = 0.92$));
- the level of flexibility when performing the test "tilt the torso forward from a sitting position" increased by $\bar{x} = 7.06$ cm ($\bar{x} = 17.44$ cm ($S = 1.84$));
- an increase in endurance was recorded in the test "steady running for 1500 m". The total time to cover the distance decreased by $\bar{x} = 1$ min 21 s ($\bar{x} = 7$ min 21 s ($S = 0.15$)).

Repeated diagnostics of physical condition using the bioimpedance measurement method reveals the effectiveness of the used technology for forming motor activity models. The initial level of physical condition underwent positive statistically significant changes ($p < 0.05$): the average value of body mass index improved by $\bar{x} = 3.43\%$ ($\bar{x} = 21.08\%$ ($S = 0.70$)); the percentage of the fat component ultimately decreased by $\bar{x} = 5.4\%$ ($\bar{x} = 23.48\%$ ($S = 0.95$)); the muscle component increased by $\bar{x} = 3.8\%$ ($\bar{x} = 34.13\%$ ($S = 1.01$)).

No statistically significant result was found in the increase in basal metabolic rate and total body weight, however, they correspond to the norms for females aged 17-18 years.

As a result of classes according to the established program of physical education, in the control group of subjects, no statistically significant changes were detected at the formative stage of the experiment ($p > 0.05$).

9. The results obtained confirm the effectiveness of motor activity models and the non-randomness of their influence on the physical condition of the studied group of individuals. In addition, motor activity models and the technology of their formation can be used and made public for the purpose of effective organization of independent classes in physical education, leisure, and formation of physical culture of the personality of student youth of higher education institutions.

Keywords: students, educational process, model, motor activity, physical activity, physical condition, fitness technologies, technology, means, physical education, health fitness, healthy lifestyle, body composition indicators, Framingham method.

Список публікацій здобувача за темою дисертації
Наукові праці, у яких опубліковано наукові результати дисертації

Костюкевич В., Паламарчук Ю., Мельничук А. Формування моделей здорового способу життя студентської молоді як перспективний напрям наукових досліджень. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації*. № 13 (32). 2022. С. 35 – 44. DOI:[https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13\(32\)-35-44](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13(32)-35-44)

Костюкевич В. М., Мельничук А. В., Чхань А. А. Аналіз методів дослідження проблеми щодо формування моделей здорового способу життя студентської молоді. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. № 1. 2021 С. 31 – 48.

Мельничук А. В. Дослідження особливостей фізичної активності студентської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Випуск 17(36), 2024 р. С. 80 – 87(а). DOI:[https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17\(36\)-80-87](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17(36)-80-87)

Мельничук А. В. Обґрунтування традиційних методик дослідження фізичного стану та фізичної активності студентської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Випуск 18(37), 2024 р. С. 35 – 42 (б). DOI:[https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-18\(37\)-35-42](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-18(37)-35-42)

Мельничук А. В. Обґрунтування показників фізичного стану здобувачів освіти педагогічних коледжів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. №1, 2025 р. С. 18– 30. DOI:<https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-1-2>

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	24
ВСТУП	25
РОЗДІЛ I. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК КЛЮЧОВИЙ ЧИННИК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	33
1.1. Фізична активність – шлях до формування фізичної культури особистості	33
1.2. Стан фізичної активності студентів закладів вищої освіти	40
1.3 Характеристика вітчизняних та зарубіжних методик дослідження фізичного стану та фізичної активності студентів	46
1.4. Методичні підходи щодо розробки моделей фізичної активності студентів в умовах закладів вищої освіти.....	53
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	62
2.1. Методи дослідження.....	62
2.2. Організація дослідження	80
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ЧИННИКІВ, ЩО ОБУМОВЛЮЮТЬ ФІЗИЧНІ ВЛАСТИВОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	82
3.1. Аналіз об’єктивних чинників вибору майбутніми педагогами виду фізичної активності.....	82
3.2. Обґрунтування освітньо-професійної програми здобувачів вищої освіти педагогічного коледжу	93
3.3. Результати комплексної оцінки фізичного стану майбутніх педагогів за різними методиками.....	106
РОЗДІЛ IV. ОБґРУНТУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ВПРОВАДЖЕННЯ МОДЕЛЕЙ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС	124

4.1. Технологія формування рухової активності студентів педагогічного коледжу	124
4.2. Параметри впровадження моделей рухової активності.....	134
4.3. Характеристика модельних програм формування рухової активності студентів.....	139
4.4. Обґрунтування ефективності впливу моделі рухової активності на показники фізичного стану студентів педагогічного коледжу.....	157
РОЗДІЛ V. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	174
ВИСНОВКИ.....	177
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	182
ДОДАТКИ.....	207

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

кг – кілограми	АТс – середнє значення артеріального тиску
м – метри	ОПП – освітньо-професійна програма
см – сантиметри	ОК – освітній компонент
р – маса	ФК – фізична культура
ккал – кілокалорії	РА – рухова активність
с – секунди	«ПО» – початкова освіта
хв – хвилини	«ММ» – музичне мистецтво
год – години	«УМ» – українська мова і література
р. – разів	«Ф» – філологія
уд/хв – ударів на хвилину	«МЛ» – мова і література (англійська)
мм/рт/ст – міліметрів ртутного стовпчика	«ДО» – дошкільна освіта
вт – вати	ФВ – фізичне виховання
табл. – таблиця	ФК – фізична культура
рис. – рисунок	КЕ – констатувальний експеримент
n – кількість осіб	ФЕ – формувальний експеримент
КЗВО «ВГПК» – комунальний заклад вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»	ЗО – здобувачі освіти
РФС – рівень фізичного стану	УФ – урочна форма занять
ФА – фізична активність	ПФ – позаурочна форма занять
ІМТ – індекс маси тіла	Тиж. – тиждень
ОО – основний обмін	Міс. – місяць
СК – силовий компонент	Сем. – семестр
ЖК – жировий компонент	ЕГ – експериментальна група
МК – м’язовий компонент	КГ – контрольна група

ВСТУП

Актуальність. Сучасна студентська молодь живе в час швидких технологічних змін, інформаційного перенасичення та соціальних викликів. Самоосвіта набуває все більшої популярності, а, отже, малорухливий спосіб життя бере гору. Покоління зростає у світі цифрових технологій, де переважають соціальні мережі, штучний інтелект, мобільні додатки. Усе це розмиває межі між реальним та віртуальним світом.

Сучасна студентська молодь усе більше залучається до соціально-політичного життя, приєднується до руху «екоактивістів», бориться за права людини, вчиться соціальної відповідальності. Високі вимоги суспільства, нестабільність призводять до підвищення рівня стресу, депресивних станів, тривожності.

Низка інтелектуальних задач, велика кількість теоретичного матеріалу, лабораторних та самостійних завдань, з якими зіштовхуються студенти в період навчання в закладах вищої освіти, негативно впливає на рівень здоров'я останніх та призводить до зниження рівня рухової активності. Тобто, сучасний етап розвитку та становлення особистостей студентської молоді характеризується високою інтелектуальною діяльністю та низькою руховою активністю. Усе це призводить до низької фізичної активності людей, що у свою чергу призводить до погіршення їх стану здоров'я (К. Мелега, М. Дуб, 2016; Н. Бишевец, Н. Гончарова, 2020; Є. Карабанов, І. Маріонда, 2023;) [7, 41, 70].

Низький рівень рухової активності підвищує ризики захворювання серцево-судинної системи, порушень роботи м'язового та опорно-рухового апарату, призводить до змін в органах черевної порожнини та, імовірно, до патологічних змін у ранньому віці. Вищезначену проблему досліджували численні науковці, серед яких Ю. Ядвіга, Г. Коробейніков (2009) [145], О. Андрєєва, О. Садовський (2016) [2], Є. Селіванов (2018) [119], О. Пермяков

(2022) [97], Є. Довгопол (2020) [24], Л. Рибалко (2020) [106], К. Гарбузюк, Р. Кушніренко, (2021) [17], Я. Карпушкіна, Л. Рибалко (2021) [42] та ін.

Як зазначають автори, проблема здоров'я та рухової активності студентської молоді є надзвичайно актуальною. Тенденції до підвищення рівня рухової активності в позанавчальний час лише починають набирати обертів. Тоді як пошуком новітніх шляхів розвитку та формування здорової особистості займаються протягом останніх десятиріч, що підтверджують нариси вітчизняних авторів [1, 6, 23, 43, 44]. Зокрема, В. Жук (2016) [33] вивчав інноваційні технології фізичного виховання; С. Присяжнюк (2017) [104] досліджував засоби активного відпочинку та інтегрував їх до навчальної діяльності студентів; О. Роденко (2017) [110] використав легку атлетику для оздоровлення студентів.

Саме під час навчання в закладах фахової передвищої освіти в підростаючого покоління, окрім професійних знань та навичок, формується ще й стиль життя. До того ж, під час освітнього процесу викладачі закладають студентській молоді навички піклуватись про власне тіло, здоров'я, навчають організовувати вільний час з користю, дбати про корисний відпочинок [21, 42, 49].

Рухова активність – першочергова умова нормального функціонування організму, оскільки відбувається стимуляція життєвих процесів на клітинному рівні, підвищується швидкість обмінних процесів в організмі, посилюється катаболізм та метаболізм [66]. Тобто, рухова активність прямо впливає на відновлення клітин та приводить до підвищення їх біоенергетичного потенціалу [66, 144].

Дослідження, присвячені значенню рухової активності для їх покращення здоров'я, були проведені як вітчизняними (Н. Дугина, 2011; Т. Круцевич, 2010; А. Накман, 2020; Ю. Вихляєв, 2022, Г. Грибан, 2021; І. Луценко, Н. Долбишева, 2022) так і зарубіжними науковцями (Т. Deliens, 2019; L. A. Gallo, 2021); [12, 21, 30, 60, 66, 155, 157, 159].

Окремі дослідження щодо рухової активності студентської молоді були проведені А. Ковтун (2015); Д. Козаком (2015); В. Коноваловим (2011); Ю. Андрєєвою, О. Садовським (2016); Н. Пангеловою, Б. Пангеловим (2021); А. Цьосем (2014) [2, 48, 49, 51, 92, 134]. Автори аналізували стан здоров'я студентської молоді, рухову активність у режимі життя студентів тощо. Зокрема, було встановлено, що біля 90% студентів мають відхилення в стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість [1, 2, 134].

Отже, рухова активність – це невід'ємна складова життєдіяльності здорової особистості. Збереження здоров'я, працездатності та гармонійності розвитку студента покладається на заклад освіти, як на один із ключових осередків формування особистості. Саме тому, заклади освіти потребують реорганізації фізичного виховання студентської молоді, відходу від старих навчальних програм та звичних видів спорту.

Низка науковців присвятила свої дослідження оптимізації, організації процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах [1 – 3, 5, 7,]; пошуку сучасних засобів фізичного виховання школярів, студентів [9, 10, 15, 20, 21]; підвищенню рівня мотивації здобувачів освіти в навчальних закладах різного рівня [16, 53, 58, 119, 122, 125]; підвищенню рівня фізичної активності студентів, школярів, дошкільників у позанавчальний час [18, 20, 27, 66].

Підходи до підвищення рухової активності в процесі освітньої діяльності розглядались у багатьох працях [44, 49, 51, 84, 85, 100, 125, 145], однак, жоден із авторів не впроваджував моделі рухової активності в навчально-виховний процес здобувачів освіти. На нашу думку, проведення дослідження на основі формування моделей рухової активності студентської молоді педагогічних коледжів вважається перспективним, особливо в період дистанційного навчання, що й обумовлює актуальність дисертаційного дослідження.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисертаційне дослідження було виконано в межах наукової теми «Організаційно-методичні засади програмування тренувального процесу кваліфікованих та

висококваліфікованих спортсменів» на 2021–2025 рр. (номер державної реєстрації 0121U109550) плану кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського та за темою: «Формування моделей здорового способу життя студентської молоді» плану науково-дослідної роботи Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» на 2021–2025 рр. (номер державної реєстрації 0121U113259).

Мета дослідження – на основі системного підходу експериментально обґрунтувати підвищення рухової активності студентів за напрямком формування моделей здорового способу їх життя.

Завдання дослідження:

1. Здійснити системний аналіз літературних джерел, даних Інтернет та визначити шляхи підвищення рухової активності в структурі здорового способу життя студентів в умовах вищих навчальних закладів.
2. Визначити та обґрунтувати особливості фізичного стану та руховий режим життя студентів педагогічних коледжів;
3. Розробити моделі рухової активності, модельні програми персональних тренувань із урахуванням фізичного стану та впровадити їх в освітньо-виховний процес студентів.
4. Експериментально обґрунтувати ефективність моделей рухової активності студентів, модельних персональних тренувань.

Об'єкт дослідження – рухова активність студентів педагогічного коледжу.

Предмет дослідження – моделі рухової активності студентів в умовах навчання в педагогічному коледжі.

Для досягнення мети дослідження та його завдань використали комплекс **методів дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення джерел літератури; анкетування, опитування й бесіди; педагогічне спостереження; експертний аналіз; Фремінгемська методика дослідження рухової активності; метод біоімпедансометрії для визначення компонентного складу маси тіла

студентів; методика Є. А. Пирогової; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів буде полягати в тому, що:

- уперше сформовано моделі рухової активності студентів педагогічних закладів з урахуванням фізичного стану та фізичної підготовленості;
- уперше розроблено персональні тренувальні програми для студентів у залежності від моделей компонентного складу тіла та визначених видів рухової активності;
- уперше сформульовано теоретико-методичні засади щодо використання моделей рухової активності в процесі дистанційного навчання студентами педагогічних коледжів;
- обґрунтовано особливості впровадження засобів «Цікавої фізичної культури», сучасних ігрових видів спорту до занять з фізичного виховання студентів педагогічних коледжів, підтверджено їх ефективність;
- розроблено «модель фізичної активності» для занять у позанавчальний час із використанням сучасних фітнес-технологій: функціонального тренінгу, кросфіт-light, табати, animal-flow;
- розроблено модельні комплекси вправ із обраних видів фітнесу для самостійної роботи студентів;
- підтверджено результати попередніх досліджень щодо формування моделей здорового способу життя студентської молоді;
- розширено та доповнено уявлення про рухову активність студентів, як один з основних чинників їх здорового способу життя;
- розроблено алгоритм визначення та корекції тренувальних впливів сучасних засобів фізичного виховання та фітнес-технологій на організм студентів;
- розроблено модельні програми раціонального харчування для студентів педагогічних коледжів;

- виявлено вплив моделей рухової активності, модельних програм тренувальних занять з фітнесу на показники фізичної підготовленості та фізичного стану студентів педагогічних коледжів;
- підтверджено ефективність гейміфікації в процесі фізичного виховання студентів педагогічних коледжів;
- обґрунтовано сутність використання інтерактивних технологій у процесі самостійних позаурочних занять, підтверджено їх ефективність;
- підтверджено ефективність впливу моделей рухової активності та мотиваційну сферу студентів.

Практичне та теоретичне значення одержаних результатів полягає в розробленні шляхів удосконалення процесу фізичного виховання студентів педагогічних коледжів; побудові моделей рухової активності, на основі яких розроблено персональні тренувальні програми; заміні традиційних форм фізичного виховання сучасними технологіями; використанні засобів цікавої фізичної культури в роботі зі студентами, інтерактивних технологій, інноваційних технологій, дотримання процесу індивідуалізації на всіх етапах дослідження.

Теоретичні положення, обґрунтовані під час дослідження, будуть використані в освітньому та виховному процесі студентів факультету педагогіки та фінансово-економічної діяльності Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» під час викладання освітніх компонентів «Фізична культура», «Фізична культура у спеціальних медичних групах», «Теорія і методика фізичного виховання», «Технології», «Спецкурс», «Фізичне виховання», «Флорбол», «Алтимат-Фризбі», «Флаг-футбол».

Результати дослідження впроваджено в теоретичну та практичну підготовку студентів Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»; у навчально-виховний процес педагогічного фахового коледжу Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича; в освітній процес Вінницького державного

педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського; у навчальний процес здобувачів освіти факультету початкової освіти та фізичної культури закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

Особистий внесок здобувача освіти полягає в оприлюдненні та опублікуванні власних результатів дослідження в наукових статтях, проведенні та організації наукових досліджень; створенні належних умов для проведення дослідження для студентів закладу освіти; визначенні сучасних шляхів удосконалення освітнього процесу та підвищення рухової активності здобувачів освіти; формуванні, аналізі та корекції параметрів тренувальних впливів на організм студентів.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження представлено на: Всеукраїнському науково-методичному семінарі «Організаційно-методичні аспекти тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації», (Вінниця, 2021р.); Всеукраїнському науково-методичному семінарі «Фізична культура, спорт та реабілітація: проблеми, інноваційні проекти та тренди» (Вінниця, 2021р.); Науково-педагогічне стажування «Розвиток освіти і педагогіки як основи економічного і соціального розвитку суспільства» (Прага, Чехія, 2022р.); Науково-практичному семінарі «Збереження здоров'я в умовах освітнього процесу на основі дитиноцентричних ідей та інноваційних ідейних спрямувань нової української школи» (Вінниця, 2024 р.); Науково-практичній конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії» (Вінниця, 2024 р.); XVII Міжнародній конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух», (Київ, 2024 р.); VIII Міжнародній конференції «Сталий розвиток і спадщина у спорті: проблеми та перспективи (Київ, 2024 р.); Конференції молодих вчених «Молоді науковці спорту Придніпров'я», (Дніпро, 2025р.); засіданнях кафедри теорії і методики фізичного виховання Комунального закладу освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» (Вінниця, 2021-2025).

Публікації. За темою дослідження опубліковано 6 наукових праць, з яких 4 – у фахових виданнях України та 2 – у періодичних виданнях.

Структура та обсяг роботи. Дисертаційна робота складається зі вступу, анотації державною та іноземною мовою, змісту, переліку умовних скорочень, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Зміст дисертації викладено на 237 сторінках. Робота містить 41 рисунок та 41 таблицю. У списку використаних джерел – 188 найменування, з яких – 42 іноземною мовами.

РОЗДІЛ І

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК КЛЮЧОВИЙ ЧИННИК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Фізична активність – шлях до формування фізичної культури особистості

Реалії сьогодення обмежують духовний потенціал та здоров'я сучасної молоді. На заклади освіти покладають усе більше зобов'язань за типом: формування духовних потреб, виховання здорової, загартованої, інтелектуально розвиненої особистості [7, 9, 23, 26, 27]. Також пріоритетним напрямом сучасної системи освіти є здоровий спосіб життя, який характеризується типовими звичками особистості, спрямованими на укріплення та вдосконалення здоров'я [27, 44, 52, 54, 67]. До того ж ці звички повинні проявлятися у соціальних, політичних, економічних, професійних, різних психологічних ситуаціях, які впливають на продуктивність [43, 85, 105].

На теренах педагогічних закладів освіти фахівці виділяють проблему орієнтації студентів на здоровий спосіб життя, оскільки сучасні наукові праці голосять про невпинну динаміку до погіршення здоров'я майбутніх педагогів [1, 4, 6, 13]. На думку деяких авторів, особливої уваги потребують групи жіночої статі, оскільки чималий відсоток таких відсторонений від будь-якої фізичної активності в межах закладу освіти [6, 77, 111, 146]. Така динаміка свідчить про зниження професійного потенціалу в майбутньому та відсутність будь-якого запасу здоров'я.

Низка нормативних документів зазначають про необхідність підвищення ролі фізичної культури та спорту на державному рівні з метою формування навичок здорового способу життя. Зокрема, інформативними джерелами є: Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [34]; «Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту

серед студентської молоді на період до 2025 року» [74]; «Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» [101], Указ Президента України «Про національну стратегію розвитку з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [127].

Тобто, на державному рівні простежується провідне завдання в реформі освіти України – забезпечення всіх можливих умов для формування здорової особистості, підвищення якості та рівня життя. Усе це стає можливим, якщо людина веде здоровий спосіб життя ще з раннього віку. Поняття «здоровий спосіб життя» тісно переплітається із поняттями «фізична культура», «фізичне виховання», «спорт», на що вказують численні роботи науковців [1, 4, 10, 13]. Варто детально розглянути поняття «фізична культура», оскільки науковці по-різному визначають його основні положення [59].

1. «Фізична культура» – це частина культури суспільства, специфічний процес людської діяльності, один із способів та засобів фізичного вдосконалення людини [59].

2. «Фізична культура – це складова загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини для гармонійного формування особистості...» (стаття 1 Закону України Про фізичну культуру і спорт, 1993) [34].

3. «Фізична культура – це різновид загальної культури, який являє собою творчу діяльність із засвоєння минулих і створення нових цінностей, знань і норм у галузі розвитку фізичних та інтелектуальних здібностей людини, соціальної адаптації шляхом фізичної підготовки та фізичного виховання» [с. 14, 38].

4. «Фізична культура – це сфера соціальної діяльності, що має на меті збереження і зміцнення здоров'я, розвиток психофізичних здібностей людини в процесі свідомої рухової активності» [с.14, 38].

Аналізуючи зміст наведених вище понять, можна дійти висновку, що фізична культура має більш вузькі значення та може розподілятися за кількома аспектами [11, 59]. Розрізняють: діяльнісний, персоніфіковано-результативний та предметно-ціннісний аспекти фізичної культури. Кожен із цих аспектів відрізняється спрямованістю, способами реалізації та кінцевим результатом (рис.1.1) [11].

Зокрема, один із аспектів формує поняття «фізична культура особистості», яке характеризується прагненням до фізичного вдосконалення, умінням застосовувати здобуті знання та навички на практиці.

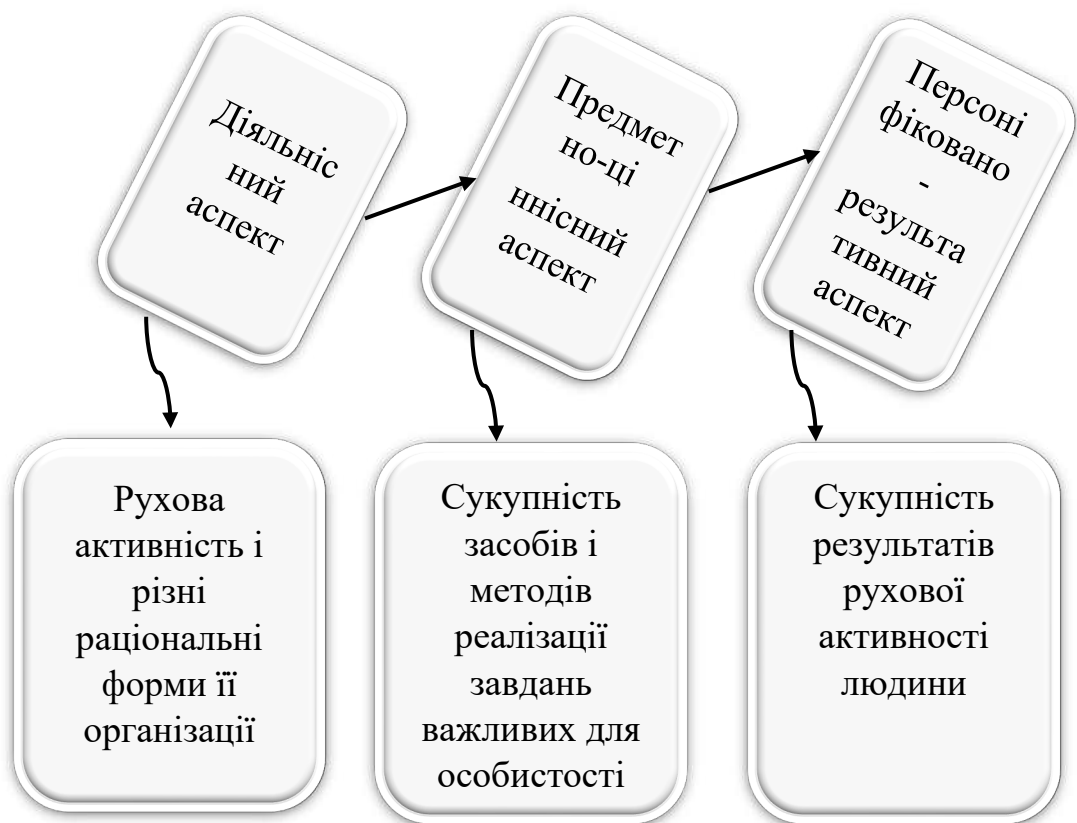


Рис.1.1. Аспекти фізичної культури як складової суспільства [11].

В. Кондратенко, В. Горбунова вважають, що культурний рівень суспільства характеризується розвитком та проявом здібностей людини [50]. С. Королінська, П. Сіренко, А. Драчук, Т. Чернишенко зауважують, що в

системі загальнолюдських цінностей фізична культура особистості займає чи не провідну роль [1, 27, 53]. Особливо важливою фізична культура особистості стає в період зростання та формування здорової людини, тобто у першій половині її життя [1, 53].

На думку, О. Булгакова [11], А. Гакман [15, 16] фізична культура особистості – це соціально обумовлений компонент загальної культури особистості, що відображає її системний і динамічний стан, рівень освіченості, фізичної досконалості, мотиваційних та ціннісних орієнтацій, соціальних та духовних цінностей, сформованих у результаті виховання та інтегрованих у фізкультурно-спортивну діяльність, культуру, спосіб життя. Людина з добірною фізичною культурою особистості добре володіє даними щодо закономірностей функціонування організму та знає основні механізми впливу на нього [11, 36].

Наукові роботи провідних вітчизняних науковців І. Іваній, В. Вербицького, А. Драчука, Т. Чернишенко голосять про єдність біологічного, соціального та духовного компонентів як невід’ємної складової фізичної культури особистості [27, 36]. Отже, можна дійти до висновку, що фізична культура – це універсальний засіб формування здорової особистості та її здорового способу життя [рис.1.2].

Фізичну культуру особистості школярів, підлітків, її сутність, зміст та шляхи формування вивчали О. Мордик, М. Радченко (2012) [78], М. Маєвський (2019) [68], І. Іваній (2014) [36] та ін. Роботи вищевказаних авторів висвітлюють процес інтеграції інтелектуальних знань через фізичну культуру.

Фізичну культуру як чинник розвитку особистості вивчали Є. Реут (2022) [105], С. Крюков (2022) [105], Н. Яворська (2022) [105], А. Халайцан (2014) [130], О. Булгаков (2016) [11], Ю. Музика (2019) [79], О. Юдченко (2019) [79] та ін.

Вплив фізичної культури на формування здорового способу життя досліджували А. Гакман, Т. Король, П. Горюк, В. Мисів [16], О. Городецька,

С. Дмитренко, О. Хуртенко [18], А. Драчук, М. Ковінько, В. Романенко, Т. Чернишенко, Н. Свірщук [27], М. Осадець [85], В. Головачук [85], А. Халайцян [130]. Поняття особистісної фізичної культури розглядали: О. Булгаков [11], М. Маєвський [68], В. Рябченко [113]. Усі автори стверджують, що основним засобом формування фізичної культури особистості є її фізична активність з домішками соціалізації.



Рис.1.2. Вплив фізичної культури на формування здорової особистості

Структура фізичної культури особистості налічує п'ять основних складових (рис.1.3).

На думку Т. Дух, І. Бондар та ін., фізична активність – головний компонент здорового способу життя, спрямований на підвищення якості

життя та запобігання розвитку різноманітних захворювань організму людини [31].



Рис. 1.3. Компоненти фізичної культури особистості

Автори зауважують, що систематичні заняття різновидами фізичної активності впливають на показники серцево-судинної системи організму, а саме: на показники кров'яного тиску, кровообігу, частоту серцевих скорочень та ін [41, 42, 48, 50, 62, 70]. До того ж, фахівці з фізичної культури та спорту і психології стверджують, що фізична активність позитивно впливає на ментальну сферу діяльності людини. Зокрема, знижується рівень стресу, знервованості та апатії [15, 16, 71, 72, 100, 118, 120].

За даними дослідницьких центрів країн Євросоюзу та США [23] дорослому населенню рекомендовано дотримуватись такого режиму фізичної активності протягом дня: 90 хв активного рухового режиму, у якому задіюються скелетні м'язи, що впливає на підвищений розхід спожитих кілокалорій. При огляді наукової літератури виявлено чотири узагальнені рекомендації щодо фізичної активності осіб різного віку, видані ВОЗ (табл.1.1).

Таблиця 1.1

Рекомендації ВОЗ щодо фізичної активності різних груп населення [41]

I.	Тижневе навантаження для осіб віком від 18 до 64 років становить: 150 хв помірної інтенсивності; 75 хв високої інтенсивності; 75 хв комбінованої інтенсивності.
II.	Аеробне навантаження не менше 10 хв у кожному підході
III.	Силові навантаження для основних м'язових груп двічі або тричі на тиждень.
IV.	Загальна тривалість навантаження протягом тижня повинна становити 150 – 300 хв в залежності від характеру інтенсивності

Отже, фізична культура особистості потребує комплексного всебічного підходу [79, 83]. Підготовка студентів до здорового способу життя та вирішення питань щодо охорони здоров'я передбачає певний алгоритм, який повинен успішно реалізовуватись у закладах освіти [57, 85, 118, 129].

Д. Козак, В. Коваль, В. Шафранський встановили, що ставлення людини до здоров'я, турбота про самопочуття, фізичні здібності, уміння дотримуватись балансу між роботою та відпочинком, споживання здорової їжі, втамовування потреби у фізичній активності систематичними заняттями характеризують рівень сформованості фізичної культури особистості (рис.1.4) [13, 39, 42, 49].

Перед фахівцями з фізичної культури та спорту стоїть завдання: сформувати особистість, яка володітиме набором певних якостей засобами фізичного виховання.

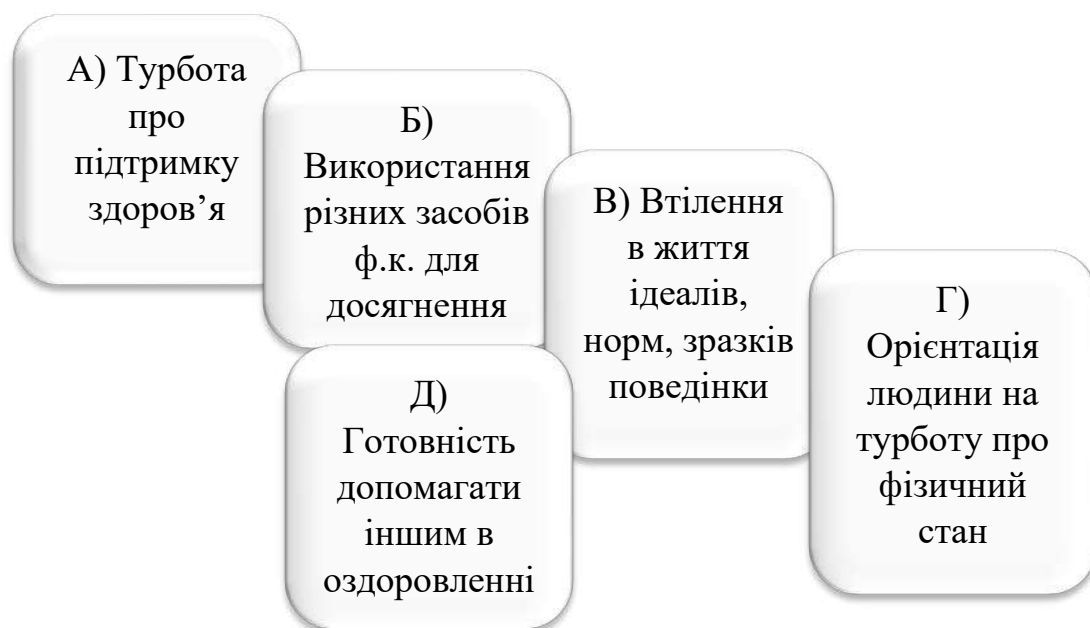


Рис.1.4. Показники сформованості фізичної культури особистості [11].

Спільна діяльність педагога та студента є ключем до якісного переходу в здоровий спосіб життя за допомогою фізичної культури, а, отже, до підвищення фізичної активності молоді. Існує необхідність створювати щось нове, діяти спільно зі студентами, тому що колективна діяльність дає відчуття важливості у формуванні власного здоров'я. Фізична культура, фізична активність – найважливіші фактори формування досконалої особистості.

1.2. Стан фізичної активності студентів закладів вищої освіти

Фізична активність студентської молоді – чи не найактуальніша проблема наукової спільноти. Всесвітня організація здоров'я, Міністерство охорони здоров'я України безперервно публікують наукові дані про зниження рухової активності, розвиток гіпотонії, приріст проблем зі здоров'ям, зниження віку певних захворювань, що знаходить відображення на загальному емоційному стані громадян та якості життя суспільства [7, 11, 31].

Є. Карабанов, І. Маріонда, Ю. Прокопенко однією із головних причин зниження загального стану населення держави вважають інтеграцію інтерактивних, інноваційних технологій, які полегшують життя людини, але сприяють малорухливості [41].

Існують дані, які свідчать про зниження рівня здоров'я саме під час навчання в закладах вищої освіти через надмірне інтелектуальне навантаження та психічні перенапруження [39, 42, 49]. Огляд інформаційних джерел, а саме роботи Д. Козак, В. Коваль та В. Шафранського показав, що проблема малорухливого способу життя збільшилась, рівень гіподинамії зріс, рівень фізичної активності знизився [49]. У першу чергу, це стосується випускників закладів середньої освіти [9, 25, 66]. За даними Т. Круцевич, в учнів старшого шкільного віку відсутня мотивація до збереження здоров'я, наявний високий дефіцит фізичної активності та брак самомотивації й самодисципліни [15, 16, 59 – 61]. Таке положення визнають численні автори [15, 28, 29, 31, 58, 119, 122, 125, 134] і підтверджують його спостереженнями за рівнем фізичного стану молоді. Старші школярі дорослішають, змінюють заклади освіти, а невирішені проблеми зі здоров'ям переносяться в студентське життя [151, 153, 171, 178].

Освітня діяльність закладів вищої освіти, загальноосвітніх закладів має бути спрямована на вирішення не лише інтелектуальних, а й оздоровчих проблем [7, 9, 14, 47, 52, 67]. О. Андрєєва, І. Кенсицька, О. Садовський вважають, що заходи, спрямовані на збереження складових здоров'я студентської молоді, є невід'ємною частиною освітнього процесу [1, 2]. Навіть попри всі існуючі державні програми розвитку фізичної культури та спорту, наукові дослідження доводять, що рівень рухової активності молоді знизився, а нормовані фізичні навантаження відсутні [23].

Деякі науковці, зокрема Л. Рибалко [106], О. Пермяков [106], Т. Йопа [107], В. Пристинський, Т. Пристинська, О. Фролова [103], Л. Оніщук [108], Ю. Павлова [89] пов'язують вищеперераховані проблеми із карантинними обмеженнями в 2020 році та ростом попиту на гаджети та онлайн-життя.

О. Andrieieva, N. Byshevets, V. Kashuba, A. Hakman [151] виявили, що хронічна втома в студентській молоді викликає зниження працездатності, а І. Мамедова, С. Трачук, Л. Долженко, В. Довгань, З. Сиротюк [69] виявили тенденцію до падіння обсягу активності через високі інтелектуальні навантаження.

Оцінювання фізичної активності студентів відбувається постійно й всі можливі автори сходяться на думці, що її недостатньо для повноцінного функціонування організму [147, 150, 154, 157, 161, 173].

Фізична активність – головний фактор впливу на здоров'я людини. Це питання розглядала низка авторів [7, 31, 70, 150, 161]. Здебільшого науковці визначають «активність» як діяльний стан людини, як основу процесу життєдіяльності, як спосіб соціалізації особистості [71, 72].

А. В. Мельничук відзначила, що фізична активність часто стає корекційним способом утилізації різних внутрішніх конфліктів, стимулом саморозвитку, стимулом самопізнання та досягнення навколишнього світу [71, 72]. Отож, систематичне використання всіляких засобів фізичної активності сприяє адаптації організму [117]. Дослідники вважають, що метою фізичного виховання є підвищення та урізноманітнення фізичної активності молоді різносторонніми способами [131].

Протягом останніх десяти років учені активно досліджують рухову активність студентської молоді та школярів [2, 21, 42, 48, 51, 84, 89, 92, 106, 134]. Так, Р. Човган, М. Васильків, Л. Наливайченко, С. Марчук [136] визначили, що в студентському житті переважає сидячий спосіб життя, а В. Світлик [117] підтверджує дані про малорухливість студентів. Позанавчальну діяльність студентів вивчав А. Цьось [134] і виявив, що низький рівень мотивації призводить до нераціонального розподілу вільного часу.

Деякі дослідження стосуються енерговитрат студентів [3, 7, 54]. Зокрема, автори зазначають, що навіть при середньому чи високому обсягах рухової активності в здобувачів освіти переважає низький рівень витрат енергії, оскільки ті перебувають у сидячому положенні більшу частину доби

[9, 10, 15, 18, 26, 31, 40, 47]. Також, низькі енерговитрати протягом тривалого часу разом із заниженим рівнем фізичної активності призводять до ожиріння [45, 48, 51, 57, 70].

Вагомим фактором низької фізичної активності студентської молоді протягом останніх декількох років є дистанційне навчання [1, 9, 72, 75, 81]. У таких умовах увесь освітньо-виховний процес проходить за монітором гаджетів: прослуховування навчальних занять, виконання домашніх завдань проходять у статичному положенні [5, 7, 27, 33, 35]. У такому режимі роботи уроки та заняття з фізичної культури не приносять бажаної ефективності, навіть при умові дотримання тижневого обсягу навантаження [38, 40, 42, 53].

О. Плешакова вивчала особливості фізичної активності студенток в умовах дистанційного навчання [99, 100]. Автор визначила, що відповідно до норм рухової активності обрахованої в балах, у досліджуваній групі осіб виявлено достатній рівень [99, 100]. Однак, поглиблений аналіз результатів дослідження та розподіл досліджуваного контингенту на категорії показав, що в 17,9 % виявлено гіподинамію. Л. Рибалко [106] вивчала рівні рухової активності студентів педагогічних спеціальностей. За результатами дослідження автор наводить дані про високий рівень активності лише в 5,6 % хлопців та в 3,4% дівчат [106 – 108]. Такі результати авторка пов'язує із високою кількістю розумових навантажень та низькою мотивацією до самоорганізації вільного від навчання часу [29, 53, 106–108, 122].

Педагогічне дослідження О. Митчик, В. Тарасюк, М. Мороз [75] показало, що в 38,0 % студентів перших курсів та в 50,0 % студентів других курсів переважає середній рівень фізичної активності. Решта респондентів має базовий та сидячий рівні.

Аналізуючи дані дослідження, І. Вовченко та І. Ус (2024) встановили, що 33,0 % студентів витрачають інтерес до занять з фізичного виховання саме через відсутність цікавих сучасних вправ [14]. Такий показник також спостерігають серед студентів 1-3 курсів [16, 18, 21]. Ну думку Н. Бишевець, та Н. Гончарової (2020) [7], проблематичним у формуванні фізичної

активності молоді є нормативне оцінювання. Оцінювання фізичних здібностей створює враження «примусу» до занять, а не формує бажання самостійно займатись улюбленим видом спорту [10].

К. Мелега, М. Дуб дійшли до висновку, що в результаті відсутності добової норми фізичної активності відбувається послаблення м'язової діяльності, відбувається порушення обмінних процесів, і, як наслідок, призводить до порушення всіх процесів життєдіяльності в організмі [70]. Натомість, Т. Дух, І. Бондар, О. Павлось (2018) звернули увагу на те, що фізична активність, навпаки, приводить до покращення обміну речовин та інформації, посилення мисленнєвих процесів, мозкової діяльності, м'язових рецепторів та загалом позначається на роботі всіх органів та систем організму [31]. Тобто, для нормального росту та розвитку організму студентської молоді варто цілеспрямовано розвивати опорно-руховий апарат, збуджувати нервову систему, провокувати дихальну систему фізичними вправами [31, 70].

Науковці визначили вплив фізичної активності на пам'ять, концентрацію, когнітивні, тобто розумові, здібності [50]. Такий вплив пояснюють збільшенням кровопостачання до мозку, що, у свою чергу, стимулює збільшення кількості гормонів, які й впливають на розумову діяльність [50]. Кілька досліджень розкривають сутність впливу регулярної фізичної активності на когнітивні функції студентів [41, 50, 70]. Так дослідження мислительних процесів, проведені в США, показали, що студенти, які займались фізичними вправами за 20 хвилин до іспиту, склали його на оцінку «відмінно», порівняно із тими, які цього не робили; або ж студенти, які ведуть малорухливий спосіб життя, мають відносно нижчі когнітивні здібності, аніж ті, які займаються фізичною активністю [23]. Тобто, вплив фізичної активності на розумову діяльність студентської молоді проявлятиметься в підвищенні захисних функцій організму. Кондратенко В., Касьян А. зауважують, що фізична активність – це важливий засіб тренування студентів в умовах навчального закладу та спосіб організувати свій розпорядок дня [50].

Огляд зарубіжної літератури з питань дослідження розкрив особливості фізичної активності студентів. Науковий аналіз свідчить, що понад три рази на тиждень фізичними вправами займаються близько 50,0 % студентів Канади та 39,0% студентів США [173, 174, 185]. Неактивними та відносно активними є 17,0 % та 47,0% студентів у США відповідно, тоді, як у Єгипті цей показник становить 11,3 %, а в Саудівській Аравії він сягає 45,8 % [23, 183, 185]. Отож, рівень фізичної активності молоді у світі приблизно такий же, як в Україні.

Фізична активність – дієвий спосіб профілактики стресу, різних захворювань та спосіб відновлення працездатності. О. Митчик, В. Тарасюк, М. Мороз [75], О. Городецька, С. Дмитренко, Б. Куц, О. Хуртенко [18] у своїх дослідженнях наголошують, що фізичні навантаження позитивно впливають на функціональні показники організму та діють як превентивні засоби. Зеніна І., Гаврилова Н., Кузьменко Н., [35] узагальнили дані закладів вищої освіти щодо кількості студентів, які за станом здоров'я належать до різних медичних груп. Автори відзначили негативну динаміку в підготовчих та спеціально-медичних групах, численність яких зростає від першого до четвертого курсу [35, 75]. Майже 90,0 % осіб мають відхилення в здоров'ї [123]. Д. Котко, Н. Гончарук, Л. Путро, С. Шевцов відзначають стійку динаміку до погіршення фізичної активності студентської молоді [58].

А. Коваленко [47], Д. Козак, В. Коваль [49], вивчаючи вплив фізичного навантаження на психічний стан студентів, виявили, що в процесі занять фізичними вправами людина навчається керувати своїми емоціями. Найбільш сприятливими автори вважають фізичну активність малої та середньої інтенсивності [47, 49].

Отже, українська фізична культура потребує більш цілеспрямованих підходів до реорганізації, оскільки актуальні дані щодо фізичної активності студентської молоді в закладах вищої освіти на досить низькому рівні. Обставини та умови, у яких опинились здобувачі освіти, вимагають покращення. Варто приділяти належну увагу пошуку шляхів для формування

фізично та психологічно здорової особистості, створювати умови для пропаганди здорового способу життя в закладах вищої освіти.

1.3 Характеристика вітчизняних та зарубіжних методик дослідження фізичного стану та фізичної активності студентів

Проблема здоров'я осіб молодого віку посідає перше місце серед пріоритетних напрямків діяльності Всесвітньої організації здоров'я в ХХІ сторіччі. Ця ж проблема набуває не меншої актуальності в нашій державі [133, 134]. Чисельність студентів з відхиленнями здоров'я протягом останнього десятиліття зростає втричі [132, 162, 163, 167]. У деяких закладах фахової передвищої та вищої освіти кількість студентів, які належать до спеціальних медичних груп, становить 40,0 % [7, 10, 26, 48, 52, 67, 84, 99, 100].

У попередніх розділах нами були чітко окреслені характерні проблеми зниження рівня фізичної та рухової активності, визначені проблеми, які виникають через їх відсутність або малорухливий спосіб життя. Науковці визначили, що майже 70,0 % студентської молоді мають брак рухової активності [119, 125, 141, 143]. До того ж, фахова передвища освіта перебуває в кризовому стані, оскільки відбуваються постійні реорганізаційні заходи, які не дають змоги адаптуватись.

У низці закладів вищої освіти заняття з фізичної культури або фізичного виховання замінили на факультативи – сучасну форму занять, запозичену із системи освіти європейських держав [38, 93]. Таку заміну пояснюють поганою матеріально-технічною базою та низьким рівнем підготовки фахівців. Як результат, такий підхід узагалі знищив систему фізичного виховання в закладах вищої освіти [74].

Заклади фахової передвищої освіти зберегли в системі навчання заняття з фізичної культури та фізичного виховання, але, не дивлячись на це, рівень фізичної активності студентів все одно залишається на низькому рівні. Фізична культура повинна бути пріоритетною, спрямованою на

самовдосконалення здобувача освіти, формування його моральних та фахових цінностей.

Ураховуючи всі особливості розвитку та перебігу фізичної культури в закладах освіти, стан фізичної активності української студентської молоді, виникає потреба проаналізувати традиційні методики вивчення фізичного стану та фізичної активності [11, 83, 85, 113]. Для формування високого рівня рухової активності студентів ЗВО необхідно володіти азами сучасних методик визначення фізичного стану, оскільки, саме від його показників залежатиме вибір методики їх удосконалення [83, 113].

Оцінка фізичного стану – це складний процес, який проходить у декілька етапів [173]. Оцінювання здоров'я людини неможливе за відокремленими ознаками. Загальне уявлення про стан здоров'я людини отримують лише завдяки об'єктивній оцінці суми показників індексів здоров'я [176, 181, 183, 186].

Ю. Ядвіга, Г. Коробейніков, Г. Петров [144], А. Чхань [57]; Н. Корнійчук, В. Лозовийб Ю. Чайкаб Т. Шевчук [52] вивчали фізичний стан студентів. Низка науковців вивчали компоненти фізичної підготовленості школярів, спортсменів, студентської молоді, зокрема: А. Гарбузюк, Р. Кушніренко [16], Н. Долбишева [25], Ю. Калмикова [39], Ю. Курнишев, Ю. Палінчук [64], Ю. Павлова, В. Тулайдан, Є. Приступа, Б. Виноградський, [90], І. Пашков, О. Пироженко [95], О. Цьось та ін. [133].

Фізичний стан характеризується такими показниками, як: стан здоров'я, комплекція, функціональні можливості, психологічні особливості, фізичний розвиток [6, 8]. До того ж, рухова активність, умови навчання мають прямий вплив на фізичний стан студента [66]. Значні зрушення системи фізичного виховання неможливі без дотримання норм рухової активності у зв'язку з тим, що це генетично обумовлений чинник, який дорівнює добовій нормі фізичної роботи.

Фізіологи, антропологи та морфологи наголошують, що розвиток та формування систем організму в різних людей – гетерохронний [45, 103]. Такий

висновок спонукає до думки, що однакові фізичні навантаження по-різному впливатимуть на організм людини [47, 65]. У такому випадку потрібно враховувати індивідуальність особи, на показники якої здійснюється вплив, що й повинен робити спеціаліст у сфері фізичної культури та спорту. Викладач чи вчитель зобов'язаний володіти різноманітними методиками оцінки фізичного розвитку, фізичного стану студента чи школяра [6, 10].

Оцінювали фізичний стан різних груп населення такі автори: І. Асаулюк (2022) [5], Н. Дугіна, І. Мохова, Ю. Борисова (2011) [30], Б. Мицкан, І. Поташнюк (2011) [76], С. Пензай (2013) [96], О. Городецька, О. Хуртенко (2023) [18, 19], А. Чередніченко, І. Руденко (2019) [135], Н. Грабик, І. Грубар, О. Гулька (2021) [20].

Загалом, аналіз методик визначення фізичного стану студентської молоді показав велику різноманітність, однак не всі методики прості та доступні освітянам [57, 131, 139]. Розглянемо найоптимальніші варіанти, які не потребують лабораторних умов та дороговартісного обладнання. До фізіологічних методів оцінки фізичного стану належать: методика Є. А. Пирогової, проба Мартіна–Кушелевського, проба Генча, проба Руф'є-Діксона, степ-тест, експрес-оцінка за Г. Л. Апанасенком, «Тест здоров'я» за В. С. Язловецьким; індекс Робінсона; індекс Кетле; оцінка фізичного здоров'я В. А. Шаповалова [57, 131, 139, 174, 182, 186] (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Характеристика існуючих методик оцінки фізичного стану

Назва методики	Предмет дослідження	Обладнання
Експрес-оцінка за Г. Л. Апанасенком	фізичний стан, функціональний стан, фізичну працездатність	секундомір, тонометр, ростомір, динамометр, спірометр
Індекс Кетле (Body mass Index by A. Quetelet)	визначення ступеня ожиріння	ваги, ростомір

Продовження таблиці 1.2

Індекс Робінсона (Robinson Index)	оцінка функціональних можливостей системи кровообігу	секундомір, тонометр
Методика VO2 max	визначення максимального споживання кисню	велоергометр, степ- платформа, бігова доріжка, спірометр, секундомір
Методика Є. А. Пирогової	визначення РФС, фізичної працездатності, функціональних резервів серцево-судинної системи; рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості	комп'ютер, ваги, ростомір, тонометр
Оцінка фізичного здоров'я В. А. Шаповалова	визначення фізичної підготовленості, функціонального стану	секундомір, ростомір, тонометр, сантиметр, спортивний майданчик
Проба Генча (Gench test)	оцінка функцій дихальної системи	секундомір
Проба Мартіне– Кушелевського	функціональна проба для оцінки відновних процесів серцево-судинної системи при навантаженні	секундомір
Проба Руф'є- Діксона (Ruffier- Dicson test)	оцінка працездатності серця при фізичному навантаженні	секундомір, метроном
Гарвардський степ-тест (Harvard step-test)	визначення РФС, відновлення ЧСС після фізичних вправ	сходи або тумба, секундомір

Продовження таблиці 1.2

«Тест здоров'я» за В. С. Язловецьким	оцінка фізичного здоров'я	секундомір, ростомір, ваги
Тест Купера (Cooper test)	оцінка аеробної витривалості	секундомір
Bioelectrical Impedance Analysis	оцінка компонентного складу тіла	розумні ваги

Методику визначення фізичного стану студентів за О. Пироговою використовували А. Чередниченко [135], Н. Корнійчук [52] та ін.; методику Г. Л. Апанасенка: В. Григор'єв, В. Смульський [72], С. Король [53], М. Шашлов [139 – 141], М. Хорохуша [131] та ін.

Оцінка показників фізичного здоров'я найчастіше проводиться за методикою В.С. Язловецького [71]. Вона передбачає проведення двох етапів: прямого та непрямого тестування [71].

Н. Корнійчук у співавторстві із В. Лозовим, Ю. Чайкою, Т. Шевчук [52] зазначає виражену однобічність «Тесту здоров'я», яка знижує ефективність застосування на практиці.

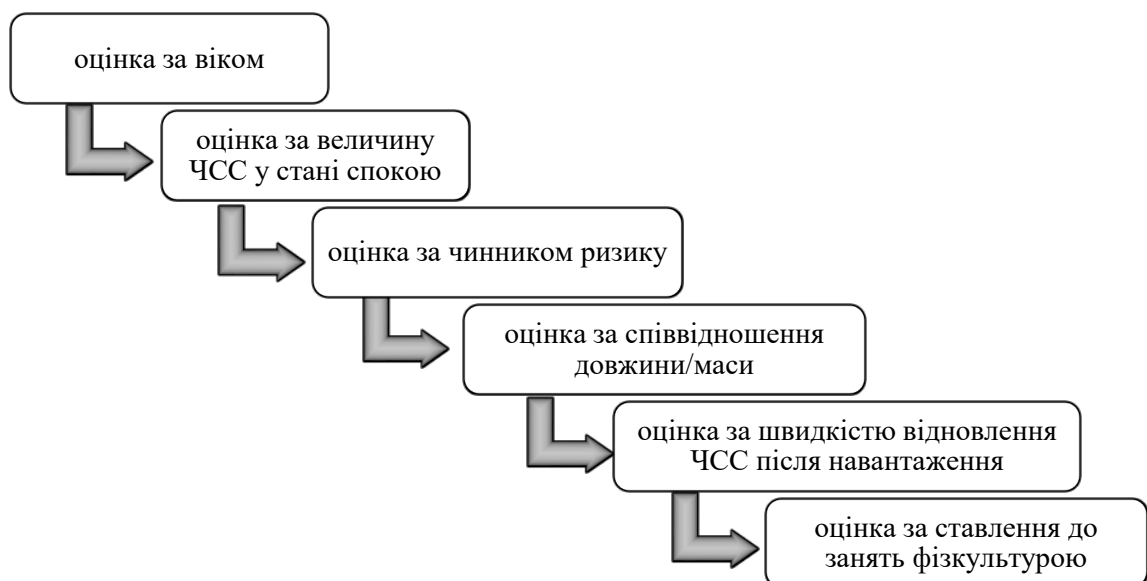


Рис. 1.5. Алгоритм розрахунку фізичного здоров'я за В. С. Язловецьким [52].

Обрахунок показників фізичного здоров'я відбувається за алгоритмом, наведеним на рисунку 1.5.

Великим попитом користується авторська методика В. Шаповалова, складовими якої є медичне й фізичне тестування учасника дослідження (рис.1.6). Перший етап дослідження спрямований на визначення рівня підготовленості, а другий – на оцінку рівня фізичного здоров'я [8, 15, 71]. Отримані дані піддаються обробці в комп'ютерній програмі [71], де учасникам нараховуються бали, які відповідають рівню здоров'я й руховій підготовленості.

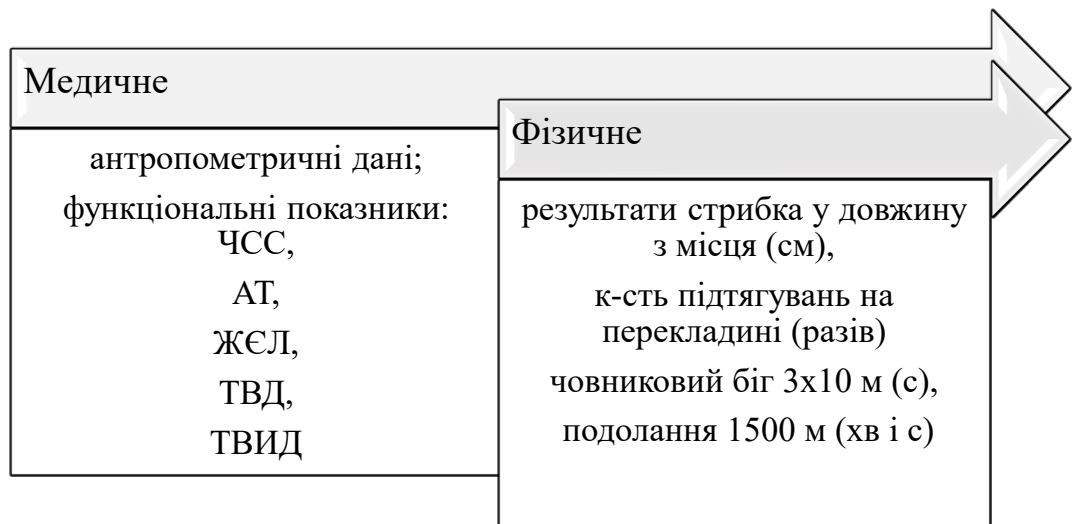


Рис. 1.6. Методика проведення «Методу інтегральної оцінки фізичного здоров'я» В. А. Шаповалова [71].

«Експрес-оцінка фізичного здоров'я» за Г. Апанасенком [71] представлена у двох варіантах (табл.1.3).

Результати тестування співставляють із табличними. За всякий зареєстрований показник учасникам дослідження нараховуються додаткові бали. Інтегральна оцінка здійснюється за сумою всіх балів [71, 72].

На відміну від вищеописаних методик, які потребують обладнання й проходять у декілька етапів, методика Є. А. Пирогової не вимагає результатів функціональних проб і використання складного обладнання [14].

Таблиця 1.3

**Характеристика експрес-оцінки фізичного здоров'я за
Г. А. Апанасенком [71]**

Визначення РФЗ у дорослих осіб	Визначення РФЗ у дітей
1 крок. Антропометричні показники: довжина і маса тіла	1 крок. Антропометричні показники: довжина і маса тіла
2 крок. Функціональні показники. частота серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв), артеріальний тиск систолічний (АТс, мм.рт.ст), життєва ємність легень (ЖЄЛ, мл), сила м'язів кисті (кг)	2 крок. Функціональні показники. частота серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв), артеріальний тиск систолічний (АТс, мм.рт.ст), життєва ємність легень (ЖЄЛ, мл), сила м'язів кисті (кг)
3 крок. Розрахунок індексів: індекс маси тіла (маса тіла, кг / зріст, м ²); життєвий індекс (ЖЄЛ, мл / маса тіла, кг); силовий індекс (сила кисті, кг / маса тіла, кг × 100%); Індекс Робінсона ((ЧСС спок., уд / хв) × (САТ) / 100)	3 крок. Розрахунок індексів: індекс маси тіла (маса тіла, кг / зріст, м ²); життєвий індекс (ЖЄЛ, мл / маса тіла, кг); силовий індекс (сила кисті, кг / маса тіла, кг × 100%); Індекс Робінсона ((ЧСС спок., уд / хв) × (САТ) / 100)
4 крок. Проба Мартіне-Кушелевського	5 крок. Проба Мартіне-Кушелевського
5 крок. Визначення рівня фізичного здоров'я (РФЗ, бали)	5 крок. Визначення індексу фізичної працездатності за формулою Руф'є-Діксона
Рівні фізичного здоров'я поділяються на класи, де розрізняють: «низький», «нижче середнього», «середній», «вище середнього», «високий»	

Отож, можна дійти висновку, що медико-біологічні дослідження є досить поширеними та актуальними, що підтверджують наукові праці великої

кількості авторів [76, 96, 130, 145]. Найрозповсюдженіші та найбільш надійні охарактеризовано за такими критеріями: предмет дослідження, контингент досліджуваних, обладнання. Використання даних методик допомагає створити та доповнити дані щодо показників здоров'я, функціональної підготовленості, фізичного стану та фізичної працездатності різних верств населення.

1.4. Методичні підходи щодо розробки моделей фізичної активності студентів в умовах закладів вищої освіти

Вивчення та узагальнення інформації щодо удосконалення змісту фізкультурної освіти в закладах освіти є досить актуальними, про що свідчать наукові напрацювання таких авторів: Н. Долбишева (2025) [26], М. Лянной, П. Рибалко, В. Ганчева, А. Красілов (2019) [67], Н. Пахальчук, О. Грошовенко, О. Голюк (2021) [94], Johnson U., Ivarsson A., Parker J., Andersen M.B., Svetoft I. (2019) [160], Kao S. C., Cadenas-Sanchez C., Shigeta T. T., Walk A. M., Chang YK, Pontifex M. B. (2019) [161], Н. Бондарчук, В. Тулядан, О. Томочко (2023) [9].

Спільнота науковців зберігає домінуючу позицію про те, що традиційні уроки фізичної культури не приносять необхідних результатів навчання та не задовільняють потреби нового покоління [22, 25, 36, 60, 119]. Через це в молоді не формується потреба в руховій активності та відсутня будь-яка мотивація до самостійних занять видами фізичної активності в позанавчальний час. Зрештою, це й поглиблює проблеми сучасної молоді зі здоров'ям і негативно впливає на якість їхнього життя. Заняття з фізичної культури не здатні забезпечити школярів та студентів гідною реалізацією принципів здоров'язбереження для гармонійного розвитку особистості [6, 13, 25, 38, 44]. Лише наукові праці останнього десятиріччя, імовірно, вносять корективи в навчально-виховний процес молоді різних вікових груп [51, 55, 61, 68, 89, 91, 94, 102, 107, 112, 120, 128, 135, 184].

Однак, незважаючи на численні наукові експерименти та апробації результатів досліджень, спрямованих на вдосконалення фізкультурної освіти молоді, проблема залишається актуальною й повинна бути змістовно вивчена та обґрунтована.

Н. Бугайчук [10], Н. Долбишева [25, 26] розглядали численні способи оптимізації системи фізичного виховання студентів і дійшли висновку, що серед безлічі варіантів варто звернути увагу на оздоровчі технології та професійно-прикладну спрямованість фізкультурної освіти.

Модернізовані технології відкриті перед науковим світом, вказують на більш широкі можливості для розвитку фізичного виховання в суспільстві [33, 44, 64, 109, 126, 142, 184]. Одним із провідних методів покращення фізкультурно-оздоровчої освіти є моделювання [56, 120]. Цей спосіб дозволяє будувати ефективні програми, прогнозувати очікувані результати та оптимізувати фізичну активність будь-якої верств населення.

В. М. Костюкевич [56, 166] вказує на те, що моделі прийнято характеризувати за чотирма ознаками:

- 1) це матеріально-реалізована система;
- 2) вона відтворює об'єкт дослідження;
- 3) вона спроможна замінити об'єкт дослідження;
- 4) аналіз моделі допомагає пізнати сутність об'єкту дослідження.

Судячи з вищеописаних ознак, можна узагальнити поняття моделювання як процесу дослідження та організації моделей [120]. Побудова моделей, особливо пов'язаних зі здоров'ям молоді, вимагає системного підходу із дотриманням умов, за яких студенти спроможні дотримуватись режиму навчання та тренування [13, 16, 23, 64, 69, 77, 184].

Результати використання різноманітних за змістом і структурою моделей та ефективність їх запровадження в різні сфери фізкультурно-оздоровчої освіти з різними за віком та статтю особами описують у своїх працях такі автори: І. Степанова, О. Демідова, О. Кошелева, А. Ковтун (2024) [124], які розробляли моделі для відновлення психоемоційного стану

військових; В. Мірошніченко, С. Нестерова, М. Бойко, Т. Осаволук (2023) [77] сформували концептуальну модель оздоровчих бігових занять для жінок; Т. Круцевич, Н. Пангелова, Н. Бондарчук, Р. Підлетьчук (2023) [61] описували соціально-орієнтовану модель фізичного виховання; прогностичну модель здоров'я в контексті рухової активності описали І. Мамедова, С. Трачук, Л. Долженко, В. Довгаль, С. Сиротюк (2023) [69]; біопсихосоціальну модель у реабілітації в підготовці реабілітологів охарактеризували Р. Слухенська, Л. Логуш, Л. Гуліна, О. Зендик, Н. Козик (2024) [123].

У всіх вищезазначених працях простежуються основні методичні підходи щодо побудови різного характеру моделей (табл. 1.4).

Таблиця 1.4

Характеристика методичних підходів розробки моделей рухової активності

№ з/п	Назва підходу	Зміст підходу	Приклад моделі
1.	Системний підхід	Врахування: фізіологічних показників, психоемоційних факторів, соціального середовища, зовнішніх умов	Створення моделі фізичної активності для учнів, у якій враховано: вік, фізичну підготовленість, психоемоційний стан
2.	Індивідуальний підхід	Врахування: віку, статі, рівня підготовки, медичних показників, мотиваційних чинників	Програма тренувань для осіб похилого віку з акцентом на розвиток рухової якості
3.	Комплексний підхід	Врахування: вподобань при виборі навантаження, спрямованості навантаження, видів фізичних вправ	Розробка моделей тренувальних програм для школярів із використанням певного виду діяльності

Продовження таблиці 1.4

4.	Діяльнісний підхід	Використання інтерактивних методів проведення вправ, формування відповідальності за самопочуття, самоорганізація процесу фізкультурно-оздоровчої діяльності	Розробка моделей тренувальних занять любительського рівня
5.	Цифрові технології	Використання: цифрових інструментів, додатків, віртуальних тренерів, онлайн програм	Модель дистанційного тренування для підвищення фізичної активності

Розробка та формування якісної моделі фізичної активності буде можлива лише за умови дотримання комплексного підходу, складовими якого є фізіологічні, соціальні та технологічні фактори. Моделі фізичної активності, зазвичай, розробляються в декілька етапів (рис.1.7).

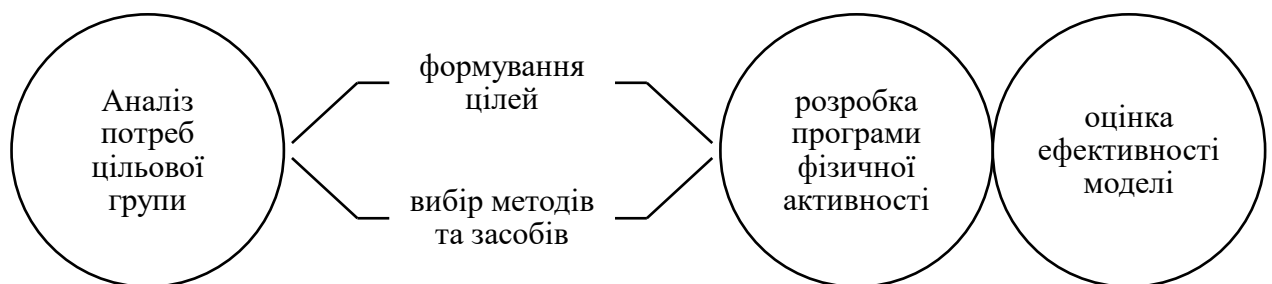


Рис.1.7. Етапи розробки моделей фізичної активності

Відповідно до даних, представлених на рисунку 1.7, у першу чергу аналізують бажання, цілі та можливості групи. Відповідно до даних першого

етапу відбувається визначення цілей цільової групи за такими напрямками [17, 23]: покращення фізичного стану, корекція способу життя, реабілітація, профілактика наявних станів. Визначивши цілі, варто обрати засоби та методи, які будуть відповідати їх досягненню [17, 23]. Наступний етап – головний, оскільки відбувається розробка програми, її корекція із урахуванням оптимальних режимів навантаження, розробляється графік занять [17, 23]. Останній етап – оцінка ефективності моделі, на якому повторно аналізують показники фізичної підготовленості та проводять анкетування учасників [17, 23].

Процес розробки моделей фізичної активності повинен відбуватись із дотриманням принципів (рис.1.8).



Рис.1.8. Принципи моделювання фізичної активності

Визначивши головні особливості моделі фізичної активності [55], виникла потреба в аналізі науково-методичної літератури за цим напрямком, у результаті якого ми виявили багато інформаційних джерел, у переважній більшості яких розкрито особливості використання моделей із різними групами осіб.

Наприклад, у тренувальному процесі спортсменів дуже часто використовують моделі підготовленості, які включають інформацію про навантаження та дозволяють обирати комплекси найбільш впливових елементів техніки. Як зазначають І. Пашков та О. Пироженко [95], використання моделей дає змогу розкрити приховані резервні здібності спортсмена та досягти запланованих результатів у змагальній діяльності [20, 56, 138].

Ю. Павлова, В. Тулайдан, Є. Приступа, Б. Виноградський вважають, що моделювання – це ефективний спосіб пізнання та оцінювання різних процесів та об'єктів у фізичній культурі та спорті [90]. Зокрема, Ю. Курнишев, Ю. Палінчук розробили модель фізичної підготовленості студентів та обґрунтували її [64]. Деякі наукові праці охарактеризують моделі реабілітації військовослужбовців, які окреслюють певну тактику лікувальних заходів [124].

Розробкою прогностичної моделі здоров'я школярів займалась І. Мамедова, в основу якої покладено прогнозування детермінантних здоров'я дівчат, які проживають у міській та сільській місцевості [69].

До прикладу, О. Даниско намагався перейняти досвід роботи іноземних країн та імплементувати їх у практику державної системи освіти [23] та разом у співавторстві з В. Бондаренко, С. Синицею, Т. Синицею [23] обґрунтували ефективність моделі програми «Активні школи» та сутність її реалізації. Автори зазначають, що програма скерована на формування фізкультурної грамотності школярів у США. Такий підхід формує в учнів навички компетентності в різних сферах життя та впливає на вдосконалення когнітивних процесів. Отож, бачимо, що програми розвитку та популяризації в США впроваджують на загальнонаціональному рівні.

Якщо заглибитись у вивчення систем освіти іноземних держав, бачимо, що в модельних програмах беруть участь усі громадяни, які мають дітей шкільного віку, оскільки, це ключова умова реалізації таких програм [23, 147, 155, 163, 173, 174, 184, 185]. Такі модельні програми налічують п'ять

компонентів: фізична активність до та після школи, фізкультурна освіта, фізична активність протягом навчального дня, залучення персоналу закладу освіти, залучення сім'ї та громади [173]. Для прикладу, у США активно впроваджують модель фізичної активності «Active schools» в усі освітні процеси; у країнах Європи для підтримання фізичної активності використовують модель «Скандинавська ходьба» з особами похилого віку; у Китайській Народній Республіці розповсюджена модель «Гімнастика тайцзіцюань», яка є частиною фізичного виховання у школах [23, 174, 185].

Отож, моделювання – це унікальний універсальний метод, доступний до використання в широкому колі наукових галузей. Його позиціонують як засіб з побудови, аналізу та практичного застосування на різних етапах життя для досягнення балансу та продуктивності.

Висновки до I-го розділу

У результаті критичного осмислення текстів наукових праць плеяди авторів виявили, що дефіцит фізичної активності є загальнодержавною проблемою, яка призводить до росту проблем зі здоров'ям, особливо в підлітковому віці [42, 48, 51, 58, 84]. Як результат – слабка студентська молодь, навантажена великим обсягом навчальної роботи [84, 89, 97]. Дослідження численних науковців висвітлюють також незадовільний рівень фізичного стану студентської молоді, який, у першу чергу, прямо пов'язаний із низьким рівнем рухової активності [106, 134, 140].

У результаті аналізу джерел літератури [54, 59, 166] узагальнено визначення основних понять з теорії фізичного виховання, виявлено ієрархічну послідовність деяких із них. Установлено, що фізична культура особистості – це складне структуроване поняття, яке налічує в собі ряд складових, таких, як: культура, культура здоров'я, культура соціально-психологічних цінностей, культура досконалості, культура рухової активності.

З'ясовано, що психічне, соціальне, духовне та фізичне здоров'я є основними компонентами здоров'я особистості, головним способом впливу на які є висока фізична активність. Схематично зображено та узагальнено теоретичні дані щодо основних аспектів фізичної культури суспільства, проаналізовано основні прийоми впливу на фізичну культуру особистості [2, 11, 38, 42, 44, 58, 60, 67, 68, 78, 79].

Аналіз інформаційних джерел показав [7, 11, 41, 70], що фізична активність, зокрема використання різної спрямованості фізичних вправ, позитивно впливає на самопочуття, психологічний стан, когнітивні здібності, розумову діяльність, функціональну підготовленість людини. Фізична активність допомагає регулювати рівень стресу, емоції та підвищувати продуктивність.

Детально охарактеризовано стан фізичної та рухової активності студентської молоді в період навчання в закладах освіти [7, 11, 41, 70, 106, 127, 134, 136, 144, 185]. Проаналізовано різноманітні традиційні методики визначення фізичного стану та рухової активності. Обґрунтовано деякі особливості використання таких, їх ефективність та доступність для широкого кола науковців. Окреслено наукові напрацювання, які висвітлюють характерні для певного контингенту досліджуваних методики оцінки фізичного стану та рухової активності.

Ідентифіковано поняття «модель» та «моделювання» [16, 56, 64, 166]. Проаналізовано методичні та наукові напрацювання фахівців різних галузей, які досліджували та використовували різні види моделей для вирішення поставлених завдань. Сформульовано основні методичні особливості процесу моделювання та моделей, встановлено характерні ознаки моделі, охарактеризовано принципи моделювання, методичні підходи до створення моделей, окреслено етапи створення моделей різного плану [56, 148, 166].

Встановлено, що дієвим засобом організації студентської молоді є моделювання, як процес створення моделей фізичної активності, ефективність якого підтверджено досвідом ряду країн Західної Європи, країн Азії, північноамериканської держави [64, 148, 166, 188].

Результати дослідження за розділом представлено в публікаціях (Костюкевич В. М., Мельничук А. В., Чхань А. А. Аналіз методів дослідження проблеми щодо формування моделей здорового способу життя студентської молоді. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. № 1. 2021 С. 31 – 48).

РОЗДІЛ II

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети та завдань кваліфікаційної роботи обрано такі науково-педагогічні методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення джерел літератури.
2. Анкетування, опитування та бесіди.
3. Педагогічне спостереження.
4. Експертний аналіз.
5. Фремінгемська методика дослідження рухової активності.
6. Метод біоімпедансометрії для визначення компонентного складу тіла студентів.
7. Методика Є. А. Пирогової.
8. Педагогічне тестування.
9. Педагогічний експеримент.
10. Методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення джерел літератури

За темою дослідження вивчалися наукові напрацювання, які стосувались узагальнення даних щодо поняття «фізичний стан», «фізична активність», «рухова активність». Зокрема, проаналізовано традиційні методики вивчення фізичного стану, фізичної підготовленості студентів. Окрім цього, вивчено особливості структури навчальних планів та навчальних програм освітніх компонентів у закладах фахової передвищої освіти, проаналізовано та обґрунтовано самотійну та позанавчальну роботу студентів.

Розкрито зміст поняття «фізична культура» та «фізична культура особистості». Наведено аспекти фізичної культури, як частини культури суспільства. Приведено прийоми та компоненти для формування фізичної культури особистості.

Опрацьовано джерела літератури, у яких висвітлено дані рухової активності осіб різного віку та статі; мотиви, які спонукають займатись фізичною культурою та спортом; проаналізовано рекомендації низки авторів щодо способів підвищення рівня рухової активності. Визначено особливості моделювання навчального процесу, окреслено численні приклади та позитивні сторони цього процесу. Здійснено розбір поняття «модель». Узагальнено дані щодо використання різноманітних моделей у процесі навчання студентів, тренування спортсменів, у підготовці осіб різного віку. Визначено принципи формування моделей, їхні переваги, методичні підходи до розробки моделей, етапи їх створення.

У роботі проаналізовано 188 джерел наукової, методичної, навчальної літератури, серед них 42 джерела іноземними мовами, які підтверджують та розвивають досягнення науковців, а також висвітлюють проблеми здоров'я студентської молоді та методики підвищення рухової активності студентів.

2.1.2. Анкетування, опитування та бесіди

Анкетування, бесіди та опитування здійснено для вивчення інтересу та мотивації студентів педагогічних спеціальностей до фізичної культури, фізичної культури особистості, рівня рухової активності та вмотивованості до самостійних занять (Додаток А, Б). Частина анкетування була присвячена визначенню професійних здібностей викладачів, їх умотивованості, зацікавленості до вивчення інноваційних технологій фізичного виховання та готовності до реорганізації освітніх компонентів освітньо-професійних програм різних спеціальностей.

У анкетуванні брали участь студенти (262 студентів I-II курсів) та викладачі циклової комісії фізичної культури та спортивних дисциплін (20 осіб) Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж».

Анкети мали індивідуальний характер. Їх питання розподілені на частини. У вступній частині для студентів включено вітальне слово та стисло описано спрямованість запитань. В основній частині – питання для визначення:

- виду спорту та рівня рухової активності у вільний від занять час;
- характеру фізичної активності, що переважає протягом дня та в позаурочний час;
- уподобань студентів щодо сучасних видів фізичної активності;
- мотивів, якими керуються студенти при виборі видів рухової активності;
- причин, які заважають займатись спортом;
- проблем зі здоров'ям;
- факторів здорового способу життя.

Анкета викладачів містила вітальне слово та складалась із чотирьох частин: загальні відомості, мотиваційні аспекти, використання інноваційних технологій у фізичному вихованні, перспективи розвитку фізичного виховання.

Опитування та бесіди проводились індивідуально, у яких брали участь як студенти, так і педагоги закладу освіти. Анкетування проводились для аналізу та оцінки якості проведення навчальних занять, рівня засвоєння програмового матеріалу, визначення самопочуття до, під час та після активностей, зацікавленості здобувачів освіти в додаткових заняттях з фізичного виховання чи самостійних заняттях з будь-якого виду спорту, фітнесу, визначення задоволеності заняттями з фізичного виховання.

2.1.3 Педагогічне спостереження

Педагогічне спостереження здійснювалось за процесом навчання студентів на заняттях з фізичного виховання, гурткових заняттях, секційних заняттях у Комунальному закладі вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж». Спостерігали за роботою викладачів, керівників гуртків, керівників секцій для вивчення та узагальнення практичного досвіду із використання фізкультурно-оздоровчих технологій навчання, а також з метою аналізу методичних особливостей занять.

На констатувальному етапі експерименту в ході спостереження аналізували структуру заняття, оцінювали відповідність використовуваних засобів – темі, меті та завданням. Визначали обсяги навантаження на заняттях фізичною культурою, їх доцільність та раціональність використання. До того ж, оцінили, встановили середнє значення моторної щільності занять з фізичної культури. Здійснювали хронометраж.

Окрім цього, проводили спостереження за повсякденним життям здобувачів освіти в умовах навчання: їх активність на перервах, різноманітних заходах, діяльністю під час тематичних тижнів, оцінювали їх вмотивованість до участі в різноманітних загальноколеджних членджах, аналізували якість відвідування вищеперерахованих заходів.

Особливу увагу звертали на гурткову та секційну роботу в закладі освіти. Вивчали спрямованість та зміст занять, відповідність дібраних технологій, методів та засобів тематиці.

На формувальному етапі експерименту спостерігали за діяльністю студентів експериментальної групи після впровадження моделей рухової активності в освітньо-виховний процес. Відзначали дотримання пунктів методики педагогами, оцінювали її ефективність шляхом порівняння зовнішніх ознак втоми, емоційності здобувачів освіти. Спостерігали за дотриманням методики komponування сучасних засобів цікавої фізичної культури із сучасними ігровими видами спорту та традиційними засобами на

заняттях з фізичного виховання. Оцінювали якість виконання студентками різноманітних вправ, їх старанність та зацікавленість.

Окрім вищезазначених спостережень, спостерігали за діяльністю студенток на загальноколеджних заходах, залікових заняттях, відкритих практичних заняттях, де оцінювались такі показники: рівень оволодіння технікою, прояв фізичних якостей.

2.1.4. Експертний аналіз

В експертному аналізі дослідження рухової та фізичної активності майбутніх педагогів узяли участь 25 осіб, серед яких спеціалісти з фізичного виховання та спорту, фахівці з реабілітації. Сутність опитування експертів полягала в:

- аналізі освітньо-професійних, навчальних, робочих програм з фізичного виховання на різних спеціальностях педагогічного коледжу;
- визначенні та аналізі мотивації до роботи педагогічного складу коледжу;
- вивченні ключових факторів впливу на мотивацію студентів до занять фізичною активністю;
- визначенні перспективності обраних методик підвищення рухової активності студентів;

Для досягнення експертного консенсусу використали метод Дельфі. Опитування експертної комісії проходило в декілька етапів. Усі учасники експертного аналізу залишались анонімними, що сприяло відкритому висловленню думок, прояву критичності до деяких фактів опитування.

2.1.5. Фремінгемська методика дослідження рухової активності

Рухова активність протягом доби визначена за Фремінгемською методикою. Сутність методики полягає в хронометруванні рухової активності протягом доби. Дані хронометражу фіксувались студентами та занотовувались в індивідуальну картку (Додаток В).

Відповідно до змісту методики, фіксували фактичний обсяг рухової активності та розподіляли її за рівнями зайнятості (табл.2.1).

Таблиця 2.1

Класифікація рухової активності за рівнями зайнятості [60]

№ з/п	Рівні зайнятості	Характеристика рівнів
1.	Базовий	Сон, відпочинок лежачи
2.	Сидячий	Перегляд відео, виконання домашніх завдань, робота із гаджетами та т.п.
3.	Малий	Гігієнічні процедури, пересування на усіх видах транспорту, навчальні заняття, окрім занять з фізичної культури
4.	Середній	Прогулянки, пересування пішки, хатня робота, ранкова гімнастика
5.	Високий	Спеціально організована рухова активність, заняття фізичними вправами

Обрахунок фактичної рухової активності відбувається за формулою:

$$ІРА = t \times P_k \quad (2.1)$$

Де:

ІРА – індекс рухової активності;

t – час, витрачений на кожний вид діяльності;

P_k – ваговий коефіцієнт (табл.2.2).

Таблиця 2.2

Коефіцієнт індексу фізичної активності [60]

Рівень фізичної активності	Поглинання кисню, л·хв ⁻¹	Ваговий коефіцієнт	Енерговитрати Ккал·хв ⁻¹
Базовий	0,25	1,0	1,25
Сидячий	0,28	1,1	1,40
Малий	0,41	1,5	2,05
Середній	0,60	2,4	3,00
Високий	1,25	5,0	6,25

$$IPA = IPA_1 + IPA_2 + IPA_3 + IPA_4 + IPA_5 \quad (2.2)$$

Де:

IPA – сума показників всіх індекс рухової активності

IPA_{1–5} – індекси рухової активності на кожному рівні.

Отримані показники IPA порівнюють із середньовіковими показниками добових енерговитрат (табл.2.3).

Таблиця 2.3

Добові показники енерговитрат європейських дітей за R. Molina, C. Bauchard, 1991 [60]

Юнаки						Дівчата				
Вік	Вага, кг	На кг ⁻¹		Загальна		Вага, кг	На кг ⁻¹		Загальна	
		Ккал	кДж	Ккал	кДж		Ккал	кДж	Ккал	кДж
16	60,3	51	213	3050	12,8	53,6	45	188	2420	10,1
17	62,4	50	209	3100	13,0	54,2	43	180	2340	9,8
18	63,7	49	205	3100	13,0	54,6	42	176	2270	9,5
19	65,0	47	197	3020	12,6	55,0	40	167	2200	9,2

2.1.6. Метод біоімпедансометрії для визначення компонентного складу маси тіла студентів

Метод біоімпедансометрії використаний для визначення компонентного складу маси тіла студентів педагогічних спеціальностей та означення їх поступових змін у процесі педагогічного експерименту. Цей метод дослідження – це біофізичний метод для вимірювання електричного опору біологічних тканин, які показують їх функціональний стан та піддаються комп'ютерній обробці, завдяки чому оперативно з'ясовують композиційний склад тіла [45, 112]. Отримані дані порівнюють із табличними показниками.

Завдяки методу біоімпедансометрії визначили та проаналізували такі показники: загальну масу тіла (кг); вміст жирового компоненту в загальній масі тіла (%); відсоток м'язового компоненту від загальної маси тіла (%); індекс маси тіла (ІМТ); величину основного обміну (ккал). Необхідність вивчення та аналізу вищезазначених компонентів обґрунтовано в наукових працях низки авторів [151, 154, 156, 158, 174, 183, 187].

Оцінка вищеописаних показників здійснена діагностичними вагами OMRON BF-511 (YBF-511B-E) – вертикальний тип біоімпедансометра. У положенні стоячи досліджуваний стає босими ногами на поверхню вагів, у місце, де знаходяться електроди. Руки обстежуваного витягнуті вперед із висувними ручками, на яких є електроди, на рівень плечей. Дослідження тривало менше однієї хвилини. Отримані дані вносились у протокол обстеження. Перед проведенням дослідження, студенти дотримувались наступних рекомендацій:

- не вживати алкогольні напої, каву та чай щонайменше за дві доби до обстеження;
- не вживати їжу за 4 год до обстеження;
- спустошити сечовий міхур за пів години до обстеження;

- прийняти горизонтальне положення за 7-10 хв до обстеження.

Додатково до протоколу вносили відомості про стать, фактичний вік та зріст студентів.

Результати вимірювання співвідносились із класифікаційними ознаками (табл. 2.4 – 2.8).

Індекс маси тіла – це розрахункова величина, яку використовують для визначення ступеня ожиріння чи недостатності маси тіла [<https://uk.wikipedia.org/wiki>]. Оцінка показників відповідності маси тіла до зросту здійснена шляхом порівняння отриманих даних із класифікаційними показниками (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Норми показників ІМТ [60]

Класифікація	ІМТ, кг/м ²
Недостатня маса	Менше 18,5
Норма	18,5 – 24,9
Надлишкова маса	Більше 25,0
Передожиріння (гладкість)	25,0 – 29,9
Ожиріння I ступеня	30,0 – 34,9
Ожиріння II ступеня	35,0 – 39,9
Ожиріння III ступеня	Більше 40,0

Вміст жирового компоненту досліджуваних порівнювали із нормами, наведеними у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Класифікація величин жирового компоненту для різних верств населення [60]

Класифікація	Чоловіки	Жінки
Істотний жир	2,0 – 5,0 %	10,0 – 13,0 %
Спортивна статура	6,0 – 13,0 %	14,0 – 20,0 %

Гарна фізична форма	14,0 – 17,0 %	21,0 – 24,0 %
Середньостатистична норма	18,0 – 24,0 %	25,0 – 31,0 %
Ожиріння	<25,0 %	<32,0 % +

Норми силового компоненту вказані у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Класифікація величин силового компоненту [60]

Норми, кг	Дівчата	Норми, кг	Юнаки
19,9 – 28,3 кг	12 – 15 років	21,6 – 37,6 кг	12 – 15 років
31,3 – 33,8 кг	16 – 19 років	45,9 – 51,0 кг	16 – 19 років

Класифікація норм м'язової маси наведена у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Класифікація величин м'язової маси [60]

Стать	Обсяг скелетної м'язової маси, %	Обсяг абсолютної м'язової маси, кг
Жінки	30,0 – 35,0	20,0 – 30,0
Чоловіки	40,0 – 45,0	30,0 – 40,0

Основний обмін речовин залежить від віку, статі, маси тіла, зросту та складу тіла. Кількість енергії, яку витрачає організм протягом доби є життєвоважливим. Орієнтовні норми основного обміну речовин наведено в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Класифікація величин основного обміну речовин організму [60]

Стать	Норми, ккал/добу
Жінки	1200 – 1500
Чоловіки	1500 – 1900

2.1.7. Методика Є. А. Пирогової

Оскільки розвиток організму людини характеризується певною гетерохронністю й варіативністю, для повноти дослідження проведено оцінку фізичного стану експериментальної та контрольної груп за методикою Є. А. Пирогової.

Методика Є. А. Пирогової передбачає визначення таких величин: вік, маса тіла (кг), зріст (см), ЧСС (уд/хв), АТс (мм/рт/ст), АТд (мм/рт/ст).

Розрахунок ЧСС (уд/хв) відбувається після п'ятихвилинного відпочинку сидячи, обчислення триває 60 с. Артеріальний тиск вимірюють тонометром. Отримані результати заносять до протоколу. Розрахунок рівня фізичного стану відбувається за формулою:

$$РФС = \frac{W_{\max}}{350 - 2,6 \times \text{вік} + 0,21 \times \text{зріст}} \quad (2.3)$$

Де:

$$W_{\max} = 700 - 3 \times \text{ЧСС} - 2,5 \times \text{АТс} - 2,7 \times \text{вік} + 0,28 \times \text{маса тіла} \quad (2.4)$$

Де:

$W_{\max}$ – маскимальна потужність, Вт

ЧСС – частота серцевих скорочень за 1 хв;

АТс – середнє значення артеріального тиску, за формулою:

$$\text{АТс} = (\text{АТс} - \text{АТд}) : 3 + \text{АТд} \quad (2.5)$$

Отримані результати дослідження порівнювались із табличними даними (табл.2.9).

Таблиця 2.9

Критерії оцінки рівня фізичного стану [88]

Діапазон значень РФС	РФС
Менше 0,375	Низький
0,376 – 0,525	Нижче середнього
0,526 – 0,675	Середній

0,676 – 0,825	Вище середнього
0,826 і більше	Високий

2.1.8. Педагогічне тестування

Контрольні нормативи з фізичного виховання проведено для оцінки рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти коледжу, студентів експериментальної та контрольної груп. Отримані дані порівнювались із класифікацією орієнтовних нормативів фізичної підготовленості для студентської молоді 16-18 років (табл.2.10.)

Для визначення фізичної підготовленості студенток використані контрольні тести для визначення сили, швидкості, гнучкості, витривалості та спритності (рис. 2.1).

Швидкість	Спритність	Сила	Гнучкість	Витривалість
біг на 100 м, с	човниковий біг 4x9 м, с	- стрибок у довжину з місця, см - згинання розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	рівномірний біг на 1500 м, хв,с

Рис. 2.1. Контрольні нормативи для визначення фізичної підготовленості студенток.

Таблиця 2.10

Орієнтовні нормативи фізичної підготовленості студентської молоді 16-18 років [34]

№ з/п	Навчальні нормативи	Рівні компетентності			
		низький	середній	достатній	високий

Продовження таблиці 2.10

1.	Біг на 100 м, с	<15,9	15,9	15,3	14,5
2.	Човниковий біг 4х9м, с	< 12,0	11,8	11,3	10,8
3.	Стрибок у довжину з місця, см	До 155	162	172	188
4.	Згинання розгинання рук в упорі лежачи, см	До 7	11	15	18
5.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	До 11	11	15	18
6.	Рівномірний біг на 1500 м, хв,с	< 9,00	9,00	8,30	7,45

2.1.9. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент проведено з метою оцінки впливу моделей рухової активності безпосередню на фізичну активність, фізичний стан фізичну підготовленість студентів педагогічних спеціальностей. Експеримент проходив у декілька етапів: констатувальний та формувальний.

На констатувальному етапі експерименту розглядали особливості рухової активності молоді, вивчали їх мотивацію до занять різними видами фізичної активності. Загалом було обстежено 262 студентки віком 16-18 років І-ІІ курсів різних педагогічних спеціальностей:

- 013 «Початкова освіта» – 80 осіб;

- 012 «Дошкільна освіта» – 36 осіб;
- 035 «Філологія» – 26 осіб;
- 014.13 Середня освіта (Музичне мистецтво) – 32 особи;
- 014.02 Середня освіта (Мова і література (англійська)) – 44 особи;
- 014.01 Середня освіта (Українська мова і література) – 44 особи.

На цьому ж етапі здійснили огляд численних джерел літератури [1-3, 13, 23, 34, 53, 64, 66, 132, 145, 166] з проблеми дослідження, проведено анкетування експертів, здобувачів освіти та фахівців сфери фізичного виховання та спорту. Встановлено вихідні показники фізичного стану та фізичної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей. Визначено експериментальну (n=18) та контрольну (n=18) групи, до них за показниками фізичного стану відібрали студенток спеціальності 013 «Початкова освіта». За підсумками весняно-літньої екзаменаційної сесії студентки обох груп переведені на третій рік навчання.

На формуальному етапі експерименту розроблено моделі рухової активності майбутніх педагогів та впроваджено їх у навчальний процес експериментальної групи (n=18).

В основу моделей рухової активності покладено:

- сучасні фітнес-технології: функціональний тренінг, кросфіт-light, табата, animal-flow;
- гейміфікацію: челенджі, місії, система нагород;
- засоби цікавої фізичної культури;
- інтерактивні технології: мобільні додатки, фітнес-трекери;
- сучасні ігрові види спорту: флорбол, алтимат-фрізбі.

В основу організації освітньо-виховного процесу експериментальної групи покладено моделювання. Моделі тренувальних персональних програм, модельні заняття, моделі рухової активності, моделі здорового харчування було розроблено відповідно до вихідних даних експериментованих студенток.

Моделі рухової активності майбутніх педагогів сформовано з урахуванням їхніх уподобань, інтересів та бажань.

У заняття експериментальної групи з фізичного виховання впроваджено засоби цікавої фізичної культури, інтерактивні технології, сучасні ігрові види спорту. Також заняття з фізичного виховання були урізноманітнені засобами «гейміфікації», а саме: челенджами та місіями різної тривалості, складності та структури. Для підвищення рівня вмотивованості, фізичної підготовленості та фізичного стану здобувачів освіти, розроблено програми персональних тренувань з фітнесу.

Протягом дня контроль за показниками рухової активності експериментальної групи здійснювався за допомогою інтерактивних технологій, зокрема фітнес-трекерів та мобільних додатків («Strava», Apple Watch, Nike Training Club).

Наведені вище засоби удосконалення рухової активності та фізичної підготовленості підібрані за даними численних опитувань, бесід, анкетувань, у яких студентки виказували свої побажання.

Експериментальна група (n=18) займалась у відповідності до розроблених моделей рухової активності протягом 2022-2023 навчального року (табл. 2.11). Впровадження моделей рухової активності розпочалось із жовтня 2022 н.р. і тривало 32 тижні.

Контрольна група (n=18) відвідувала заняття з фізичного виховання за сталим розкладом, зміни до навчальних та робочих програм не вносились. Відповідно до освітньо-професійної програми 013 «Початкова освіта», у I-му та II-му семестрах навчального року передбачено по 2 години занять за освітнім компонентом «Фізичне виховання».

Таблиця 2.11

Орієнтовна структура формувального етапу експерименту

Етапи експерименту	Навчальний рік	Семестри	Тривалість, тижнів	З-тя з ФК+ гурток + сам. з-тя, разів на тиждень	Засоби впливу на фізичний стан
Констатувальний	2021-2022	I-ий	16	3 +1+ 0	Заняття з фізичної культури за навчальною програмою закладу освіти
	2021-2022	II-ий	20	2 + 1 + 0	Заняття з фізичної культури за навчальною програмою закладу освіти
Формувальний	2022-2023	III-ий	16	1+1+2	Гейміфікація, інтерактивні технології, цікава фізична культура, фітнес-технології
	2022-2023	IV -ий	16	1+1+3	Гейміфікація, інтерактивні технології, цікава фізична культура, фітнес-технології

Тривалість проведення педагогічного експерименту залежала від тривалості навчальних семестрів, які визначені «Положенням про освітній процес студентів Вінницького гуманітарно-педагогічного коледжу». Однак, відповідно до особливостей системи тренування, управління нею та взаємодії в ній, тривалість роботи за модельними програмами рухової активності загалом склала 32 тижнів.

На основі розроблених моделей рухової активності сформовано програму занять з фізичної культури, до основних завдань якої додано сучасні засоби навчання: інтерактивні технології, цікаву фізичну культуру та

різновиди фітнесу. Заняття з «Фізичної культури» проходило за такою схемою (рис.2.2).

З метою підвищення мотивації, зацікавленості до занять фізичною культурою та рухової активності студенток експериментальної групи проводили заняття за програмою «Фітнес» один раз на тиждень протягом навчального року. Тривалість занять з фітнесу становила – 60 хв. Окрім цього, студентки експериментальної групи самостійно займались за розробленими програмами тренувань двічі на тиждень по 30-40 хв. Тренувальні програми розроблені з таких видів фітнесу: функціональний тренінг, кросфіт-light, табата, animal-flow.

Контроль рухової активності студенток здійснено за допомогою фітнес-трекерів та мобільних додатків: студентки експериментальної групи щодня, щотижня та щомісяця звітували перед викладачем. За найкращі показники студентки нагороджувались віртуальними значками за успіхи на тренуваннях, за перехід на новий рівень рухової активності, за успішний тиждень і т.д.

Загальна кількість занять, відповідно до змісту моделей рухової активності зросла до 5-ти на тиждень.

Підготовча частина - 20-25 хв	Основна частина - 40-50 хв	Заключна частина - 10-15 хв
•розминка з фіксацією активності в трекері •вправи, запозичені із напрямку "ментальний фітнес" або ж виконання вправ із використанням фітнес-додатку	•основні завдання заняття за темою: засоби "цікавої фізичної культури", флорбол, флаг-футбол, алітмат-фрізбі •виконання вправ ЗФП або вправ з фітнесу	•заминка з фіксацією активності у трекері •використання фітнес-додатку •аналіз представлених челенджів, результатів проходження челенджів •відзнака кращих

Рис. 2.2. Схема заняття з фізичного виховання за експериментальною програмою.

На заняттях з фізичного виховання спостерігали за психологічними реакціями експериментованих на використання сучасних засобів фітнесу, різноманітних челенджів. Відзначали їхнє самопочуття «до» та «після» заняття, вимірювали ЧСС до, протягом та після заняття. Отримані дані дівчата записували до своїх онлайн-щоденників.

Запровадили домашні завдання, які студентки експериментальної групи мали виконувати у вихідні від навчання дні за власним бажанням. Сутність цих завдань полягала в регулярності виконання інтерактивних тренувань у віртуальному середовищі, тобто в дотриманні фітнес-челенджу.

2.1.10. Методи математичної статистики

Статистичне опрацювання результатів дослідження відбувалось за допомогою загальноприйнятих методів математичної статистики. Опрацювання даних відбувалось за допомогою пакету «Microsoft Excel».

У ході дослідження визначали:

1. середнє арифметичне – $\bar{x}$;
2. середнє квадратичне відхилення – S ;
3. найменше значення – $\bar{x}_{\min}$;
4. найбільше значення – $\bar{x}_{\max}$;
5. помилка середнього арифметичного – m ;
6. розмах варіації – R ;
7. коефіцієнт варіації – V , %;
8. критерій згоди Шапіро-Уїлкі.

Критерій Стюдента (для незв'язаних вибірок) використано для визначення достовірності відмінностей середніх арифметичних між результатами у вибірках.

Для перевірки нормального розподілу вибірок обрали критерій Шапіро-Уїлкі.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось на базі Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» у період з вересня 2021 по липень 2023 року.

Наукове дослідження складалось із констатувального та формувального етапів. На констатувальному етапі для визначення рівня рухової активності студентів опитано 262 особи I – II курсу, які навчаються на педагогічних спеціальностях. Середній вік анкетованих студентів становив $\bar{x} = 17,2$ років. На формувальному етапі експерименту за результатами тестування фізичної підготовленості та фізичного стану до складу експериментальної ($n = 18$) та контрольної ($n=18$) груп дослідження відібрано студенток спеціальності 013 «Початкова освіта» (3 курс), середній вік студенток $\bar{x} = 17,8$ років.

Теоретико-методичне дослідження відбулось у чотири етапи протягом 2020-2024 рр. Хід дослідження визначений метою та завданнями наукової роботи.

I етап дослідження (вересень 2020 – травень 2021 рр.) полягав у вивченні, аналізі та обґрунтуванні джерел наукової, методичної літератури, інформаційний джерел мережі Інтернет з проблеми дослідження. На цьому ж етапі визначена актуальність теми дослідження, мета та завдання роботи, обрано методи дослідження та контингент досліджуваних.

На II етапі дослідження (червень 2021 – липень 2022 рр.) – здійснено анкетування студентів педагогічних спеціальностей, викладачів, спеціалістів у сфері фізичної культури та спорту. Проаналізовано їх мотивацію до роботи, занять, інтереси, бажання, пріоритети, уявлення про норми рухової активності. Обґрунтовано зміст робочих програм з фізичного виховання, виявлено напрямки та шляхи їх поліпшення. Здійснено аналіз та обробку отриманих результатів. Проведено бесіди та опитування експертів щодо особливостей рухової активності студентської молоді, методик її покращення.

Здійснено обстеження фізичного стану та фізичної підготовленості студентів, за результатами якого відібрано експериментальну та контрольну групи. На основі отриманих результатів обрано шляхи вирішення проблеми, розроблено стратегію та означено організаційно-методичні аспекти впровадження моделей рухової активності в освітньо-виховний процес експериментальної групи.

На III-му етапі дослідження (серпень 2022 – червень 2023 рр.) – впроваджено експериментальну модель рухової активності майбутніх педагогів в освітньо-виховний процес. Відбувалось спостереження за реакцією студенток на засоби фізичного виховання, які покладено в основу моделей рухової активності. Протягом занять оцінювали та фіксували зміни показників ЧСС, АТ, вивчали зовнішні прояви втоми.

Використовували інтерактивні методи, нагороди та бейджі для підвищення мотивації студенток до занять. Аналізували онлайн-щоденники рухової активності студенток експериментальної групи протягом тижня, місяця. Відзначали кращих під час самостійних тренувальних та гурткових занять, що сприяло підвищенню мотивації в здобувачів освіти.

На цьому ж етапі повторно провели анкетування. Перевірили вплив моделей рухової активності на показники фізичного стану та фізичної підготовленості студенток експериментальної групи. Повторно протестували контрольну групу та проаналізували рівні фізичного стану, та фізичної підготовленості дівчат. Оприлюднили результати дослідження, статистично обробили їх та порівняли із попередніми.

IV етап дослідження (липень 2023 – березень 2024 рр.) – здійснено математично-статистичну обробку результатів дослідження, обґрунтовано специфіку моделювання рухової активності майбутніх педагогів. Протягом четвертого етапу дослідження сформульовано висновки наукового експерименту, розроблено додатки, практичні рекомендації та впроваджено їх в освітній процес закладу. Оформлено наукову роботу.

РОЗДІЛ III.

АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ЧИННИКІВ, ЩО ОБУМОВЛЮЮТЬ ФІЗИЧНІ ВЛАСТИВОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

3.1. Аналіз об'єктивних чинників вибору майбутніми педагогами виду фізичної активності

Тривале перебування під час навчання вдома, занадто велика кількість освітніх компонентів в освітніх програмах, маленька кількість фізкультурно-оздоровчих заходів у закладах освіти безпосередньо впливають на руховий режим студентів. Постійне сидіння в гаджетах під час навчального процесу, великий обсяг інформації та домашніх завдань, зосередження уваги на новій інформації впливають на погіршення стану здоров'я студентської молоді. Усе це впливає на зниження фізичної активності. До того ж, вищеперераховані чинники сприяють погіршенню мислительних процесів, знижують якість сну, наростанню больових відчуттів у спинному відділі, суглобах, появі головних болей, сутулості та інших подібних проблем.

Теоретичний пошук нашої роботи наводить на думку, що конкретна особа може впливати на спосіб життя людини. У той же час, спосіб життя неможливо нав'язати, оскільки психічно здорова особистість у змозі самостійно приймати рішення, формувати світогляд та мислення. У результаті наукового пошуку визначено поняття «рухова активність» [21] та «фізична активність» [7].

«Рухова активність» – це будь-які природні рухи людини протягом доби. Рухи, які характеризують рухову активність людини можуть бути довільними, мимовільними й не є спеціально-організованими [42, 48, 51]. Аналіз поняття «фізична активність» [7, 31, 41, 70] показав, що вона може бути різної інтенсивності, оскільки визначається навантаженням на опорно-руховий апарат і потребує певних енергетичних витрат. Тобто, це

цілеспрямована спеціально-організована діяльність, яка впливає на фізичний стан людини.

Оцінка рухової, фізичної активності, чинників, які впливають на їх вибір, мотивації студентської молоді Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» здійснена за допомогою анкетування, у якому взяли участь студенти різних педагогічних спеціальностей ($n = 262$).

До будь-яких занять фізичною активністю покладено потреби та мотиви особистості, які визначаються віком, статтю, професією, станом здоров'я [1, 4, 6, 24, 49]. А. Гакман [15, 16], О. Сініціна, Б. Зубрицький, І. Бірук [122], Є. Селіванов [119] обґрунтовували дані щодо потреб студентської молоді закладів освіти різного профілю до занять фізичним вихованням та спортом. Автори виділили такі потреби молоді, як: відчуття задоволення від фізичних вправ, естетична насолода від власного тіла та прагнення проявитись у надважких ситуаціях, престиж [15, 119, 122]. До того ж, автори з'ясували, що існують гендерні аспекти формування мотивації до занять [102, 105]. У чоловіків мотиви формуються за рахунок внутрішніх сенсів та переконань особистої значущості, а у жінок – зовнішніми факторами впливу [150, 153, 162, 165]. Вивчення потреб та мотивів студентської молоді та педагогічного складу є необхідною сходинкою у формуванні моделей рухової активності майбутніх педагогів.

За результатами опитування виявили, що студенти I-II курсів оцінюють стан свого здоров'я по-різному. Так, $\bar{x} = 33,4 \%$ респондентів вважає, що немає проблем зі здоров'ям; $\bar{x} = 36,1 \%$ зауважили, що мають незначні проблеми, а $\bar{x} = 30,5\%$ опитуваних відзначають, що стан їхнього здоров'я – незадовільний (рис.3.1).

На нашу думку, така оцінка стану здоров'я не об'єктивна, оскільки з-поміж числа опитуваних є дві категорії студентів: незадоволені та задоволені. Більшість здобувачів освіти не займаються жодним із видів спорту в

позаурочний час ($\bar{x} = 76,33\%$), а серед тих, які займаються ($\bar{x} = 23,66\%$), систематичні заняття будь-яким видом фізичної активності мають $\bar{x} = 40,3\%$ студентів, регулярні $\bar{x} = 27,4\%$, епізодичні $\bar{x} = 21,0\%$, а випадкові $\bar{x} = 11,3\%$.

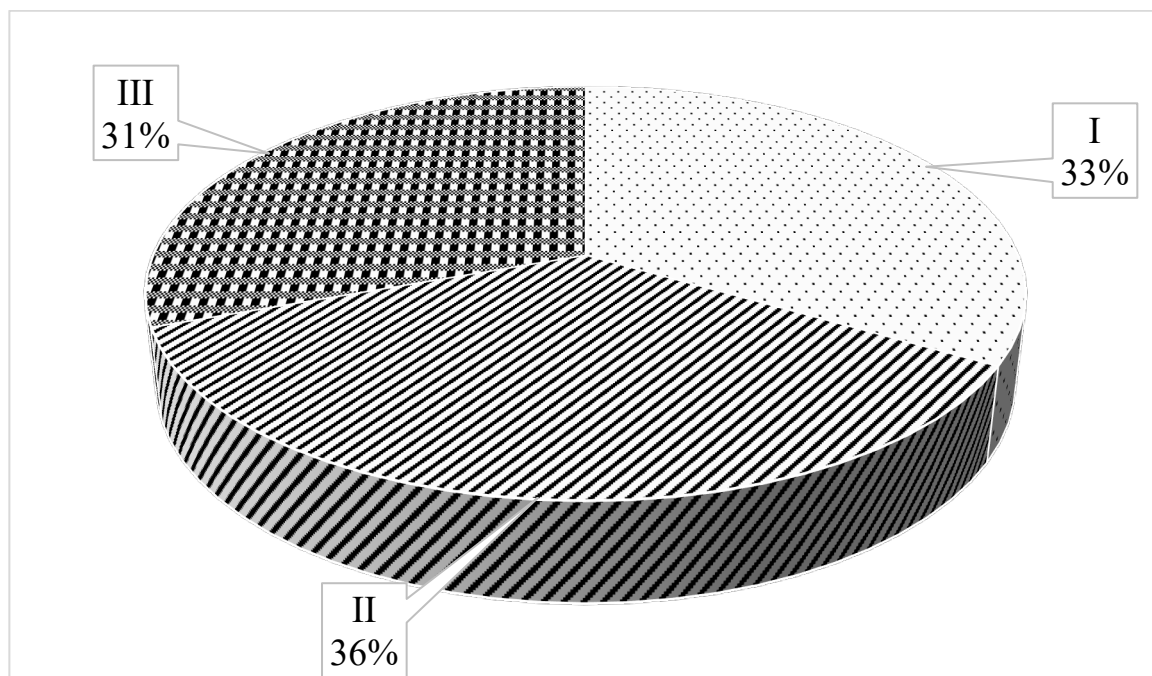


Рис.3.1. Результати самооцінка стану здоров'я майбутніми педагогами за даними анкетування: I – відсутні проблеми зі здоров'ям; II – незначні проблеми зі здоров'ям; III – стан здоров'я незадовільний.

Опитувані студенти не віддають перевагу якомусь одному виду спорту, а, навпаки, займаються епізодично потроху кожним із запропонованого переліку. До того ж, прагнення займатись будь-яким видом фізичної активності мають далеко не всі студенти закладу, лише 45,8 % виявили бажання систематично відвідувати спортивні секції.

Аналіз інтересів студентської молоді до видів спорту довів думку багатьох авторів, що найцікавішими є ігрові види ($\bar{x} = 30,5\%$) та фітнес-технології ($\bar{x} = 24,8\%$). Мотиви до занять фізичною активністю розділились наступним чином:

- Спілкування з друзями – 12,6%
- Досягнення високого спортивного результату – 11,1%

- Удосконалення форми тіла – 23,7 %
- Активний відпочинок – 7,6%
- Покращення стану здоров'я – 21,0 %
- Зниження зайвої ваги – 24,1 %

Як бачимо, найбільшим мотивом до занять фізичною активністю є зниження зайвої ваги та вдосконалення форм тіла. Якщо розглядати відповідь на запитання в гендерному аспекті, побачимо, що 89,2 % опитуваних були дівчата, решта 10,8 % – юнаки. Таким чином, зрозуміло, що дівчата мають більше комплексів стосовно зовнішнього виду, однак, не допускають думки щодо наявності проблем зі здоров'ям.

Зауважимо, що відповідь «покращення стану здоров'я» також належить до переважаючих мотивів студентів. Отже, молодь розуміє, що проблеми зі станом здоров'я можна пролонгувати за допомогою фізичних вправ, однак, соромиться про це відкрито говорити.

Проведення анкетування означило актуальні причини відмови від занять фізичною культурою та спортом (рис.3.2). Переважна більшість віддає перевагу комп'ютерним іграм ($\bar{x} = 26,0 \%$), прослуховуванню музики ($\bar{x} = 29,0 \%$) та додатковим заняттям ($\bar{x} = 33,0\%$) у вільний від навчання час.

Навчальні заняття з фізичної культури в закладі не люблять $\bar{x} = 68,2 \%$ опитуваних, полюбують відвідувати – $\bar{x} = 14,7 \%$ і ставляться байдуже $\bar{x} = 17,1 \%$ студентів. Аналізуючи такі відповіді зрозуміло, що заняття з фізичної культури нецікаві, неінформативні та некорисні. Саме тому рівень фізичної активності здобувачів освіти педагогічних спеціальностей бажає кращого.

Огляд та ознайомлення із навчальною документацією закладу освіти показало, що відповідно до певних положень, прийнятих закладом освіти та «Стандарту освіти» близько 20,0 % від загальної кількості навчальних годин виділяють на секційну роботу. Збір інформації показав, що в коледжі функціонують різноманітні гуртки: освітні, креативні, інноваційні, технологічні, спортивні та т.п.

Чисельність та наповненість груп освітніх гуртків вражає, оскільки студенти із задоволенням відвідують музичні гуртки, підвищують рівень знань української та англійської мови, поліпшують знання з математики, інформатики та інших напрямків. Однак, на запитання анкети «Чи пропускаєте ви секційні заняття з фізичного виховання», усі опитувані студенти відповіли «регулярно». Тобто, у пріоритетах студентської молоді – базові або ж поглиблені знання освітніх дисциплін, а не фізична культура особистості.

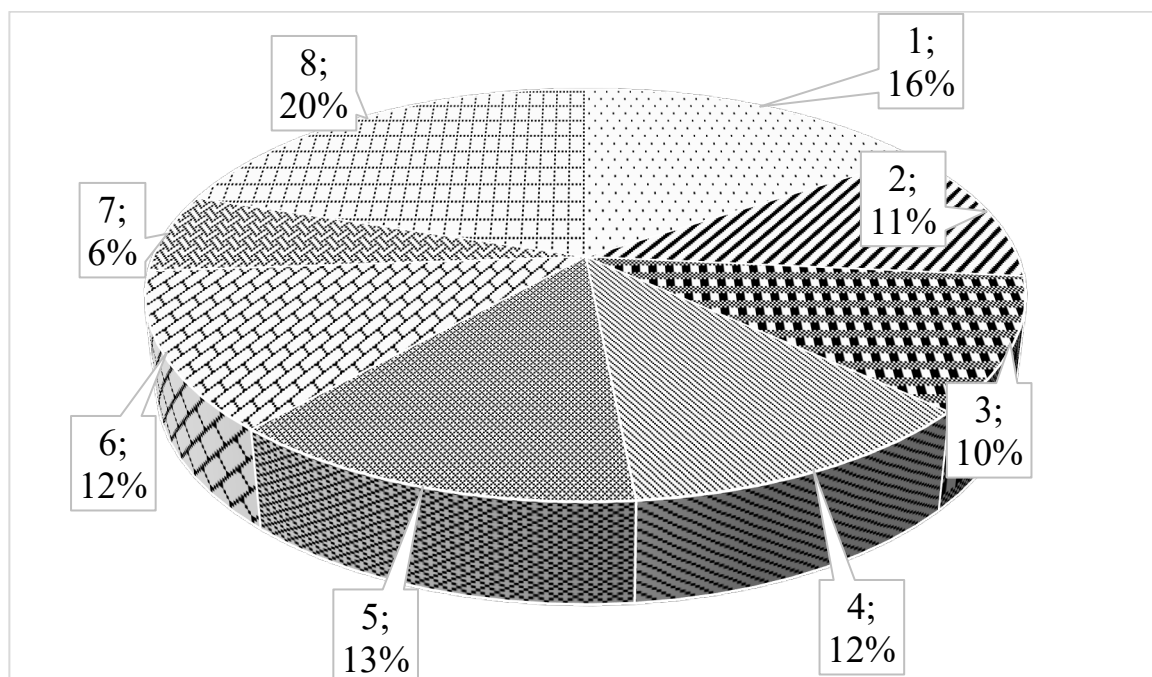


Рис.3.2. Розподіл причин відмови від занять ФК за результатами анкетування: 1 – брак часу; 2 – відсутність цікавих ФА; 3 – відсутність фінансів; 4 – відсутність напарника; 5 – відсутність знань для самостійних занять ФА; 6 – відсутність бажання; 7 – відсутність хорошого одягу; 8 – інше.

Аналізуючи фактори відмови від додаткових занять з фізичного виховання в позаурочний час виявили, що одним із головних факторів, які впливають на відвідуваність гуртків є «невдоволення спрямованістю занять» ($\bar{x} = 33,3 \%$). Серед інших факторів переважали такі: «не цікаво» ($\bar{x} = 15,9 \%$), «недостатньо змагальних моментів» ($\bar{x} = 18,2 \%$), «велике навантаження» ($\bar{x} = 13,7\%$).

Опитування показало, що самостійно займатись у позаурочний час студенти педагогічних спеціальностей не можуть, оскільки не спроможні скласти програму тренувальних занять. Цьому сприяє ряд чинників, наведених на рис. 3.3.

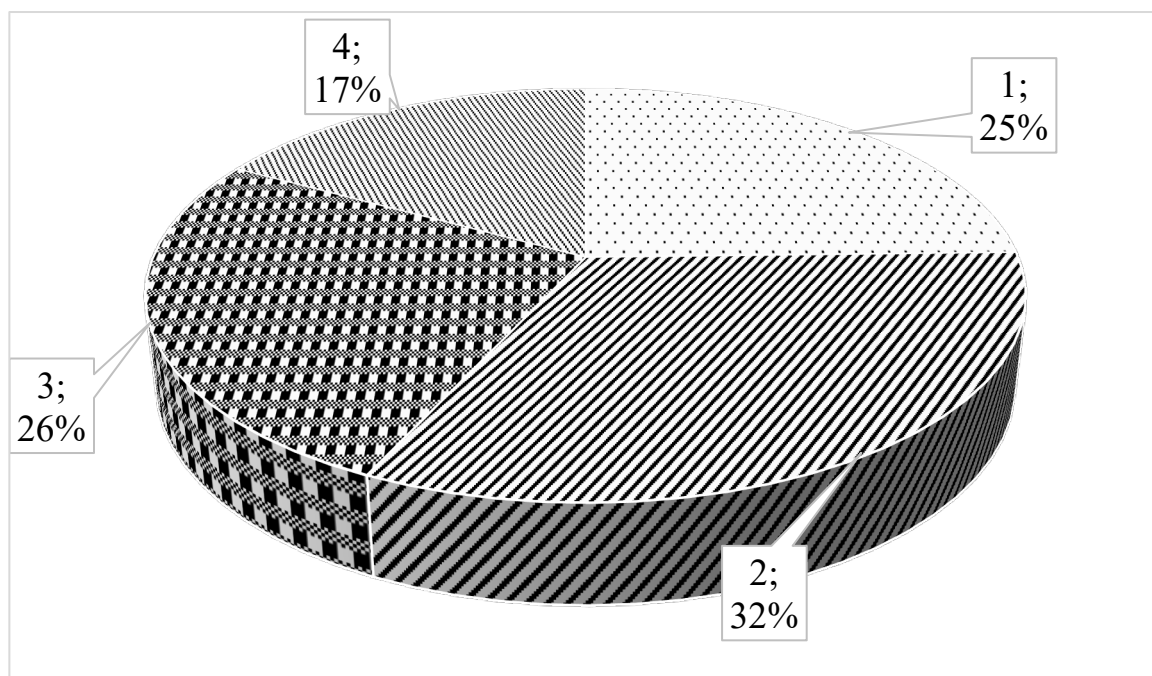


Рис.3.3. Причини відсутності ФА у вільний час за результатами анкетування: 1 – відсутність сенсу; 2 – відсутність умов; 3 – відсутність результату; 4 – відсутність оцінки зі сторони.

До того ж, анкетування показало, що в студентів відсутні знання щодо впливу фізичних вправ на показники здоров'я ($\bar{x} = 28,5 \%$), щодо критеріїв ефективності власних занять видами ФА ($\bar{x} = 25,3 \%$), уміння регулювати навантаження під час занять ФА ($\bar{x} = 21,8 \%$). На жаль, практично всі студенти залишили без відповіді запитання: «Які фактори здорового способу життя Ви використовуєте?». Лише 9,2% опитуваних відповіли, що використовують рухову активність та режим дня – 10,4 %.

Анкетовані зазначили, що низька популярність спорту та різновидів фізичної активності серед студентської молоді обумовлена рядом соціальних факторів, серед яких: низька обізнаність студентів ($\bar{x} = 12,7\%$), відсутність звички ($\bar{x} = 23,4 \%$), відсутність інтересу ($\bar{x} = 27,6 \%$), неефективність

рекламних заходів ($\bar{x} = 13,1 \%$), відсутність особистого прикладу батьків або сім'ї ($\bar{x} = 23,2 \%$).

Протягом дня, здобувачі освіти, витрачають на фізичну активність: менше 30 хв $\bar{x} = 45,8 \%$; 30 – 60 хв – $\bar{x} = 26,0 \%$; 1–2 год на день – $\bar{x} = 5,3 \%$. На жаль, з-поміж опитуваних є й такі, які взагалі не витрачають час на фізичну активність – $\bar{x} = 27,5 \%$. Однак, дехто з числа анкетованих вказав, що виділяє час на виконання якихось фізичних вправ протягом дня систематично й таких осіб $\bar{x} = 38,1 \%$. Є й такі, що інколи займаються фізичними вправами $\bar{x} = 39,1 \%$. На превеликий жаль, серед усіх опитаних здобувачів освіти ($n = 262$ чол) значний відсоток тих, які дуже рідко виконують фізичні вправи протягом дня ($\bar{x} = 22,8 \%$).

На нашу думку, останній пункт опитування студентів педагогічних спеціальностей щодо факторів, які обумовлюють низьку популярність спорту, є чи не головною проблемою та ключем до вирішення її. У першу чергу, заклади освіти не працюють у напрямку розвитку фізичної культури, масового спорту чи спорту загалом. Також, важливо зазначити, що більшість студентів закладів вищої освіти чи фахових закладів передвищої освіти – вихідці із сільської місцевості, де пріоритети розставлені зовсім інакше, ніяк не на користь фізичної культури особистості. Тому, першочергово варто замислитись над розбудовою системи освіти шкільних та дошкільних закладів районних центрів чи сіл. Такий підхід до системи фізкультурної освіти допоможе сформувати сильну, фізично загартовану особистість, яка володіє факторами формування здорового способу життя.

Аналізуючи навчально-методичні матеріали закладу освіти зрозуміло, що на I-II курсах усіх факультетів у студентів відповідно до навчальних планів передбачено 2 год фізичної культури на тиждень протягом I-го/III-го семестрів та 3 год на тиждень протягом II-го/IV-го семестрів.

Як раніше зазначено, у коледжі функціонують гуртки із традиційних видів спорту, таких як: баскетбол, волейбол, футбол та настільний теніс, до

яких можуть записуватись студенти будь-яких спеціальностей. У той же час, через високі обсяги навчального навантаження, студенти не мають змоги відвідувати додаткові заняття з видів спорту ($\bar{x} = 85,3 \%$). Гуртки з різноманітних видів фізичної активності – не виявлено.

Всесвітня організація охорони здоров'я людини наводить рекомендації щодо граничних норм необхідних фізичних навантажень протягом тижня для підтримання та покращення здорового функціонування організму.

Таблиця 3.1

**Рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо
фізичної активності населення [60]**

Вікові групи	Інтенсивність навантаження
15-17 років	ФА середньої та високої інтенсивності – мінімум 60 хв на день
18-64 роки	ФА середньої інтенсивності мінімум 150 хв на тиждень
	Фа високої інтенсивності мінімум 75 хв на тиждень

Лише деякі студенти з-поміж числа анкетованих мають додаткову фізичну активність у вигляді тренувальних занять із командних або ж індивідуальних видів спорту ($\bar{x} = 5,3 \%$). Але, як показує аналіз джерел літератури, навіть у цих осіб з часом знижується рухова активність, оскільки суспільство не створює умов для раціонального використання дозвілля та не забезпечує повноцінного формування світогляду на збереження здоров'я.

Отож, проведене опитування спонукає до думки, що в більшості здобувачів освіти дійсно відсутні об'єктивні причини відмови від занять фізичною активністю. З огляду на результати анкетування, зрозуміло, що необхідно впроваджувати технології, які забезпечать студента повноцінною фізичною активністю та навчать формувати здоровий спосіб життя. Однак, впровадження інновацій неможливе без мотивації, заохочення та бажання педагогічного колективу вносити ці зміни, у першу чергу, на власному

прикладі. З огляду на це, ми проаналізували мотиваційну сферу педагогів, їх готовність до роботи з інноваціями та до самовдосконалення.

Переважає більшість працівників КЗВО «ВГПК» – це педагоги зі стажем роботи понад 10 років ($\bar{x} = 60,0 \%$), середній вік яких становить $\bar{x} = 34,5 \pm 4,0$ років, а стаж роботи коливається в межах $\bar{x} = 11,4 \pm 4,6$ років. Серед опитуваних працівників були й такі, що займаються реабілітацією, психологією, тренерством, суддівством та іншими видами діяльності пов'язаними із фізичним вихованням та спортом.

Серед видів фізичної активності опитувані педагоги особисто віддають перевагу заняттям бігом або ходьбою – $\bar{x} = 20,0\%$, фітнесом – $\bar{x} = 28,0 \%$, ігровими видами спорту – $\bar{x} = 32,0\%$, решта не практикує жоден із видів – $\bar{x} = 20,0 \%$. Зауважимо, що вибір педагогічної професії для більшості учасників анкетування був через любов до фізичної культури та спорту ($\bar{x} = 56,0 \%$) та бажання покращувати фізичну культуру особистості ($\bar{x} = 44,0 \%$).

Опитування педагогічного колективу ($n=25$) щодо визначення мотивів, які спонукають працювати, задоволеності та труднощів, показують рівень задоволеності самостійного входження в професію, а отже, характеризують навчально-виховну роботу закладу освіти (рис.3.4).

Як бачимо, найпоширенішим мотивом до професійної діяльності педагога є бажання покращити фізичну культуру особистості здобувачів освіти ($\bar{x} = 24,0 \%$). Серед усіх працівників незадоволеність професією виявило $\bar{x} = 40,0\%$ респондентів, а з труднощами в професійній діяльності зіштовхувались усі працівники $\bar{x} = 100,0 \%$.

Розвиток мотиваційної сфери педагога чи не найбільша проблема сучасної освіти суспільного рівня [12, 28, 29]. Мотиваційна сфера педагогічного складу працівників постійно змінюється протягом періоду професійного росту. На початковому етапі більшість педагогів приходить у професію заради набуття певного досвіду. На наступному етапі вони

намагаються максимально реалізувати набуті знання та навички, формувати власний педагогічний світогляд. На цьому ж етапі мотиваційна сфера педагогів змінюється, зростає бажання кар'єрного росту. На останньому етапі освітяни займаються самовдосконаленням та саморозвитком, довершують свою педагогічну майстерність. Тут мотивами виступають фінансове благополуччя, яке випереджає бажання формувати фізичну культуру особистості.



Рис.3.4. Мотиви, задоволеність та труднощі в професії педагогів КЗВО «ВГПК».

Аналізуючи показники опитування, зображені на рисунку 3.4, виявлено сукупність спонукальних чинників до орієнтації особистості на педагогічну діяльність, серед яких: бажання покращувати рівень здоров'я студентської молоді, хороше матеріально-технічне забезпечення.

На жаль, викладачі фізичного виховання практично не використовують у роботі зі студентами інноваційних технологій. До таких належать: відеоуроки, технології віртуальної реальності, гейміфікація, інтерактивні тести та платформи, мобільні додатки для відстеження фізичної активності. Значний відсоток опитуваних використовує інтерактивні тести та платформи ($\bar{x} = 60,0 \%$), мобільні додатки (40, 0%), решта інноваційних технологій недоступні для педагогічного колективу. Причини обмеженого вибору інновацій зображені на рисунку 3.5.

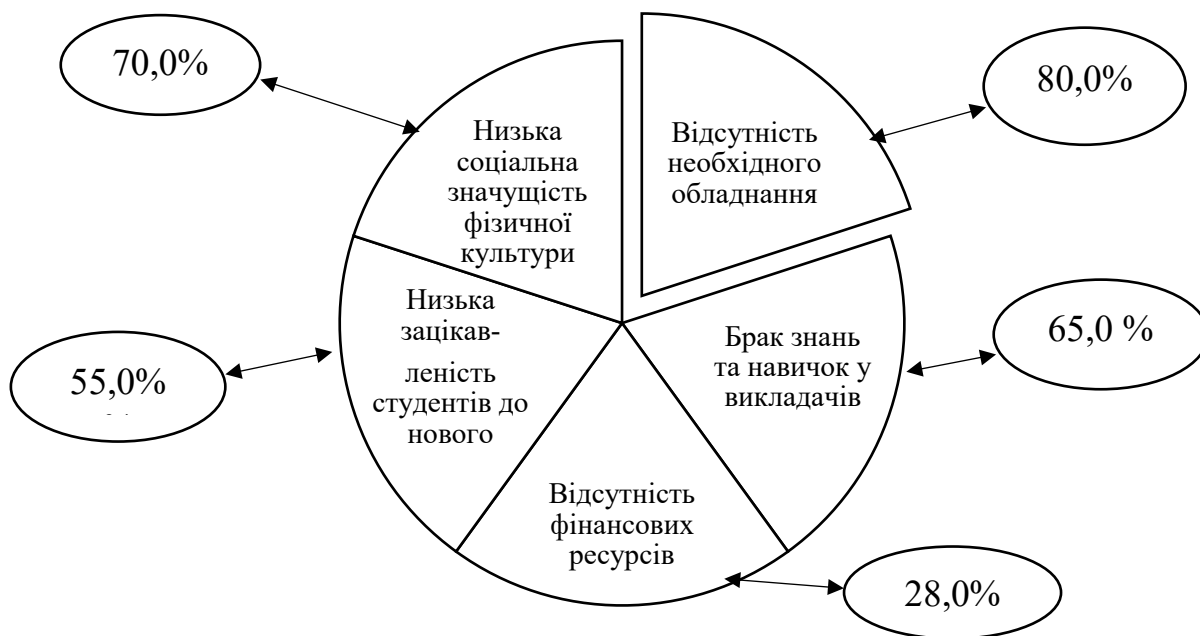


Рис.3.5. Причини відмови від використання інноваційних технологій на заняттях з фізичного виховання за результатами анкетування педагогів КЗВО «ВГПК».

Більшість педагогів фізичного виховання вважають, що потреба вносити корективи до освітньо-професійних програм існує ($\bar{x} = 65,0 \%$). Як пропозицію до впровадження змін в освітньо-професійні програми, було винесено питання щодо проведення секційних занять для здобувачів освіти. Думки освітян щодо заданого вище запитання розділились наступним чином: $\bar{x} = 24,0 \%$ проводять секційні заняття, бо мають додаткові години; $\bar{x} = 8,0 \%$

проводять заняття, попри те, що робота не оплачувана; $\bar{x} = 40,0\%$ – не мають вільного часу; $\bar{x} = 16,0\%$ не мають бажання; $\bar{x} = 16,0\%$ – не проводять, бо це не фінансується. Таким чином, бачимо, що одним із найважливіших мотивів педагогічного працівника – є гідна оплата праці ($\bar{x} = 100,0\%$); зменшення кількості паперової роботи, яка обмежує викладача у творчій діяльності ($\bar{x} = 88,0\%$), автономія в прийнятті рішень щодо вибору видів діяльності на заняттях та їх формах ($\bar{x} = 80,0\%$), сприяння адміністрації закладу освіти щодо осучаснення фізичного виховання ($\bar{x} = 80,0\%$).

Отож, мотивація освітян першочергово проявляється у визначенні цілей, підтриманні уваги, прояві докладених зусиль для реалізації поставлених цілей та їх досягненні. Педагогами керує суб'єктивна ймовірність досягнення успіху, у нашому випадку – формування фізичної культури особистості за допомогою інновацій. Зміни мотивів, їх характер та зміст змінюються протягом життя та педагогічної кар'єри, на що вказують результати нашого дослідження.

3.2. Обґрунтування освітньо-професійної програми здобувачів вищої освіти педагогічного коледжу

Фізична активність – це основний компонент здорового функціонування людини, її професійної діяльності. Вивченням та аналізом кількісних показників, якісних компонентів фізичної активності в різні періоди життя осіб різного віку, їх вплив на спосіб життя та якість життєдіяльності вивчали такі автори J.Wang [185], M. Kochman, W.Kasperek, A. Guzik, M. Druzbicki [165], Н. Бишевец, Н. Гончарова [7] Т. Куцериб, Л. Вовканич, Я. Свищ [65], Л. Шахліна, М. Чистякова, Т. Коломієць, М. Гуска [138]. Вивчення мотивів до занять фізичною активністю, задоволеності заняттями з фізичної культури, секційними заняттями, вивчення та узагальнення інформації щодо потреб майбутніх педагогів у руховій

активності спонукало до аналізу освітньо-професійних програм спеціальностей коледжу. Окрім узагальнення інформації та формування уявлення щодо особливостей вивчення різноманітних освітніх компонент, проаналізовано робочі програми з фізичного виховання здобувачів освіти різних спеціальностей.

Система освіти навчального закладу має бути побудована відповідно до «Стандарту фахової передвищої освіти» з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014 Середня освіта (за предметними спеціальностями) від 21.09.2021 року. В описі предметної області зазначено, що для навчання за спеціальністю педагогічний склад повинен використовувати інформаційно-комунікаційні, здоров'язбережувальні технології. До того ж, здобувачі освіти зобов'язані виконати освітню програму профільної середньої освіти, яка інтегрується в ОПП фахового молодшого бакалавра. Відповідно до методичних рекомендацій Міністерства освіти і науки України, Державної служби якості освіти України, Державної установи «Науково-методичний центр вищої та фахової передвищої освіти» заняття з фізичного виховання є обов'язковими протягом усього періоду навчання [с.15, 74].

Як освітній компонент фізичне виховання виконує освітні, виховні та оздоровчі функції. У педагогічних закладах фізичне виховання має бути спрямоване на формування високоінтелектуального, творчого, здорового та продуктивного фахівця, який усвідомлює особисту соціальну значущість, уміє активно діяти, бути самостійним та творчим, щоб забезпечувати вирішення фізкультурно-оздоровчих завдань за місцем роботи [74].

Огляд та узагальнення даних освітньо-професійних програм педагогічного коледжу здивував досить малою кількістю годин з фізичного виховання майже за всіма спеціальностями. Так, до прикладу, за ОПП «Середня освіта (Мова та зарубіжна література(англійська))», «Філологія (Германські мови та літератури (переклад включно), перша англійська)», гарант виділяє на освітній компонент «Фізичне виховання» – 2 кредити. Вивчення цього компоненту завершиться диференційованим заліком, що,

теоретично, слугуватиме мотивом для здобувачів освіти, відвідувати заняття. Однак, 60 год для покращення фізичної активності, хоча б умовах навчального закладу – замало.

Натомість, на освітній компонент «Фізичне виховання» у здобувачів освіти першого бакалаврського рівня за ОПП «Музичне мистецтво» взагалі не передбачено годин, як і за ОПП «Середня освіта (Українська мова і література)».

Можемо дійти до висновку, що система фізичного виховання в педагогічних коледжів не задовольняє потреб у руховій активності студентської молоді, та не спрямована на формування фізичної культури особистості.

Робоча навчальна програма – базовий документ, орієнтований на роботу педагогів та здобувачів освіти, реалізація якої здійснюється викладачами кафедри та циклової комісії викладачів фізичного виховання коледжу. Реалізація робочої програми повинна відбуватись відповідно до умов матеріально-технічної бази та кадрового забезпечення коледжу. Загалом, до кожної спеціальності мають бути розроблені власне унікальні робочі програми з фізичного виховання, оскільки кожна із галузей пред'являє високі вимоги до особистості майбутнього спеціаліста, пов'язані із особливостями професійної діяльності.

Фізичне виховання для майбутніх педагогів має слугувати:

- засобом формування знань, умінь та навичок активного відпочинку та праці;
- раціонального поєднання навантаження, підтримання високого рівня продуктивності та працездатності;
- урегулювання діяльності систем організму в стресових ситуаціях, розвитку фізичної досконалості;
- оволодіння спеціальними руховими якостями;
- формування психологічно стійкої особистості;

- уміння здійснювати професійну діяльність в будь-яких непередбачуваних умовах.

До того ж, у зв'язку із великими обсягами навчального навантаження, одноманітністю роботи, низьким рівнем рухової активності формуються стійкі зрушення, які призводять до змін у роботі головного мозку та перевтоми. Недарма, вищевказаним нормативними документами [74] передбачено фізичне виховання на всіх рівнях освіти, оскільки воно несе саме прикладний характер для майбутніх педагогів. Окрім цього, засобами фізичного виховання здобувачі освіти мають змогу оволодіти вміннями та навичками із різних видів спорту чи оздоровчих напрямків.

У робочій програмі освітнього компонента «Фізична культура» для здобувачів освіти 1-2 курсу визначено мету, ключові компетентності та програмні результати навчання (табл.3.2). Безпосередньо зміст програми складається із теоретичного та практичного розділів. У структурі програми визначено такі розділи: баскетбол, волейбол, атлетична гімнастика, гімнастика, футбол, легка атлетика. На вивчення кожної із тем виділяється приблизно $\bar{x} = 20 \pm 2$ навчальні години. Як бачимо, у програмі переважають традиційні види спорту, які є нецікавими сучасну поколінню студентів, про що свідчать результати анкетування, наведені в попередньому розділі.

Таблиця 3.2

**Фрагменти змісту робочої програми освітнього компоненту
«Фізична культура» для студентів 1-2 курсу педагогічного коледжу**

Мета ОК «Фізична культура»	Формування в студентів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійного розвитку природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя
----------------------------------	---

Продовження таблиці 3.2

Ключові компетентності	Математична компетентність	Для створення індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм, аналізувати частоту серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень, розраховувати зусилля для досягнення мети, аналізуючи швидкість, відстань тощо.	
	Екологічна грамотність і здорове життя	Свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності.	
	Обізнаність та самовираження у сфері культури	Виразити свій культурний потенціал через рухову діяльність; удосконалювати культуру рухів; усвідомлювати можливостей самовираження та самореалізації через фізичну культуру та спорт; дотримання мовленнєвого етикету.	
Програмні результати навчання	Загальні відомості про здоров'я та здоровий спосіб життя: - дотримання рухового режиму та правил безпеки і гігієни під час занять фізичними вправами; - правила та методику занять фізичними вправами; - основи техніки, тактики та правил вивчених видів спорту; - інструкторську та суддівську практику.		
Результати навчання за навчальною дисципліною	- організовувати та проводити самостійні форми занять оздоровчо-корегувальної спрямованості; - формувати вміння організовувати і проводити навчальні заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи, різноманітні види виховної роботи.		
Назви розділів і тем освітнього компонента	І семестр		
	Теоретичний розділ – 6 год Легка атлетика – 12 год Баскетбол – 22 год Гімнастика – 11 год	Разом за семестр – 51 год	

Продовження таблиці 3.2

	II семестр	
	Теоретичний розділ – 6 год Волейбол – 26 год Гімнастика – 20 год Футбол – 17 год	Разом за семестр – 69 год
	III семестр	
	Теоретичний розділ – 6 год Легка атлетика – 16 год Баскетбол – 16 год Гімнастика – 10 год	Разом за семестр – 48 год
	IV семестр	
	Теоретичний розділ – 6 год Волейбол – 16 год Баскетбол – 16 год Гімнастика – 10 год	Разом за семестр – 42 год

Аналізуючи робочу програму з фізичного виховання, стає зрозумілим, що вона не адаптована до професійних компетентностей учителів української мови, англійської мови, початкових класів та т.ін., а більше нагадує продовження уроків фізичної культури за шкільною програмою. Серед розділів та тем, які вивчають за шкільною програмою з фізичної культури виділяють: алтимат фризбі, флорбол, корфбол, бадмінтон, аеробіку та ін. У програмі, описаній у таблиці 3.2, розподіл усіх навчальних годин з ОК варіюється лише в п'яти видах спорту: баскетбол, гімнастика, легка атлетика, футбол, волейбол. Однак, у програмних результатах навчання та ключових компетентностях визначено, що після вивчення ОК здобувач освіти має володіти загальними відомостями про здоров'я, правилами дотримання рухового режиму, уміти показувати свій руховий потенціал, самовиражатись за допомогою фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності і т.д. (див. табл.3.2)

Програма з фізичного виховання для студентів 3-4 курсів педагогічного коледжу за структурою відповідає програмі з фізичної культури. Детальний опис змісту програми наведено у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Фрагмент робочої програми освітнього компонента «Фізичне виховання» для студентів 3-4 курсів педагогічного коледжу

Мета ОК «Фізична культура»	Формування в студентів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійного розвитку природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.	
Ключові компетентності	Інтегральна компетентність	Уміти вирішувати типові спеціалізовані задачі в галузі середньої освіти та педагогіки або в процесі навчання; нести відповідальність за результати своєї діяльності; здійснювати контроль інших осіб у визначених ситуаціях.
	Загальні компетентності	Здатність до міжособистісної взаємодії; здатність вчитися й оволодівати сучасними знаннями; здатність до особистісного та професійного саморозвитку; здатність до професійної мобільності, пристосування до змін в освітньому середовищі.
	Спеціальні (фахові компетентності)	Здатність до формування мотивації та організації пізнавальної діяльності учнів; здатність до планування освітнього процесу в межах посадових обов'язків; здатність до формування в учнів відповідального ставлення до інформаційно-комунікаційних та цифрових технологій та безпечного їх використання

Продовження таблиці 3.3

Програмні результати навчання	Формувати в учнів здатність до конструктивної міжособистісної взаємодії; формувати в учнів здатність використовувати інформаційно-комунікаційні та цифрові технології для вирішення навчальних завдань; застосовувати основні стратегії поведінки щодо попередження булінгу та протидії різним проявам насильства.	
Результати навчання за навчальною дисципліною	- організовувати та проводити самостійні форми занять оздоровчо-коригувальної спрямованості; - формувати вміння організовувати й проводити навчальні заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи, різноманітні види виховної роботи.	
Назви розділів і тем освітнього компонента	І семестр, ЗМ № 1 - 2	
	Легка атлетика – 14 год Волейбол – 16 год	Разом за семестр – 30 год
	ІІ семестр, ЗМ № 3-4	
	Баскетбол – 16 год Гімнастика – 16 год	Разом за семестр – 32 год
	ІІІ семестр, ЗМ № 5-6	
	Легка атлетика – 14 год Волейбол – 18 год	Разом за семестр – 28 год

Аналізуючи зміст освітнього компонента «Фізичне виховання», а саме розділ програмні компетентності та результати навчання, зрозуміло, що мета цього ОК не передбачає формування та вдосконалення фізичної культури особистості. Програма не спрямована на оздоровлення здобувача освіти, його вміння підтримувати набутий рівень фізичного стану протягом усього життя, використовувати фізичну культуру в побуті, здійснювати контроль фізичного стану та фізичної активності в повсякденному житті. Завдання програми «Фізичне виховання» визначають дії майбутнього педагога, його спрямованість на формування компетентностей, необхідних у роботі з учнями, забезпечення сприятливих умов для їхнього розвитку.

Для здобуття вищезазначених компетентностей у програмі виділено шість змістових модулів за розділами: легка атлетика, волейбол, баскетбол. Як бачимо, розділи дублюються, а кількість годин з ОК «Фізичне виховання» суттєво зменшилась.

На думку експертної групи, основним принципом визначення змісту робочих програм з фізичного виховання є диференційований підхід до навчання, а саме: організація занять з урахуванням індивідуальних особливостей, стану здоров'я, фізичного стану.

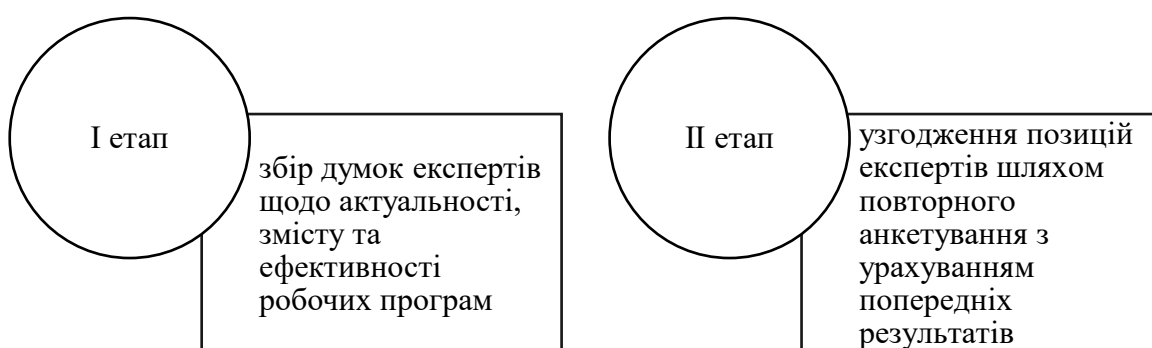


Рис.3.6. Методика проведення експертного оцінювання за Дельфійським методом.

Задля достовірності теоретичного аналізу до роботи залучено команду експертів, які мають досвід роботи в галузі фізичного виховання та спорту, реабілітації, тренувальній діяльності. В анкетуванні взяло участь $n = 25$ осіб (див.рис.3.6). Опитування полягало у вивченні поглядів експертної групи, щодо вивчення та аналізу ОПП, робочих програм з фізичного виховання, інтеграції різних видів спорту в програми, доцільності використання інноваційних технологій на заняттях з фізичного виховання, ефективності конкретних видів фітнесу та їх впливу на фізичний стан студентів. Результати розподілу думок експертів наведено у таблиці 3.4.

Таблиці 3.4

**Результати експертного оцінювання якості робочих програм з
фізичного виховання**

Зміст питання	«Так», %	«Частково», %	«Ні», %
Чи відповідають робочі програми сучасним вимогам освіти?	40,0	16,0	44,0
Чи враховують програми вікові та індивідуальні особливості студентів?	32,0	24,0	44,0
Чи достатньо передбачено часу для практичних занять?	76,0	12,0	12,0
Рівень інтеграції ігрових видів спорту в програми	Високий	Середній	Низький
	100,0	-	-
Рівень інтеграції фітнес-технологій у програми	Високий	Середній	Низький
	12,0	12,0	76,0
Доцільність впровадження ментального фітнесу?	56,0	24,0	20,0
Доцільність впровадження видів функціонального фітнесу?	52,0	28,0	20,0

На думку експертів, у робочих програмах є деякі аспекти, які варто вдосконалювати. У першу чергу, це оновлення змісту робочих програм шляхом заміни традиційних видів спорту на більш сучасні (60,0%) та інтеграція інтерактивних технологій в освітній процес здобувачів освіти (68,0 %). За доцільність впровадження ментального фітнесу та різновидів

функціонального фітнесу проголосувало 56,0 % та 52,0 % експертів відповідно.

Аналізуючи освітньо-професійні програми всіх спеціальностей коледжу, виявлено чималу кількість кредитів на вивчення гуманітарних дисциплін, таких як: історія, математика, українська мова та т.ін. Заклад має певну автономію вибору освітніх компонентів при розробці ОПП. Тобто, поглиблене вивчення деяких дисциплін відбувається за рахунок зменшення обсягу годин освітніх компонентів, які, на думку гарантів освіти, не є надважливими для здобуття освітньо-професійного ступеня.

Опитування студентської молоді щодо обсягу тижневої рухової активності показало (табл.3.3), що усереднений показник становить $\bar{x} = 10,5$ год на тиждень для студентів (15,3 %), які займаються в спортивних секціях та користуються громадським транспортом. Серед осіб (57,3 %), які живуть у місті, використовують транспорт та не відвідують гуртки та секції, тижневий обсяг склав $\bar{x} = 7,8$ год. У здобувачів освіти (27,4 %), які живуть у студентських гуртожитках, але народились у сільській місцевості, куди повертаються щовихідних – $\bar{x} = 8,5$ год. Узагальнення цих відомостей, свідчить про те, що середній показник рухової активності на тиждень складає лише $\bar{x} = 8,9$ год, тобто $\bar{x} = 76,28$ хв/день, що нижче 4,0 год/день. Такий результат відповідає низькому рівню рухової активності.

Загальна кількість локомоцій за добу сягає $\bar{x} = 7437$ рухів, що менше за норми визначеної для цього вікового періоду [66]. Визначена норма добових локомоцій коливається в межах від 14-19 тис до 20-25 тис локомоцій [66].

Відповідно до даних таблиць 2.2 та 2.3 розрахунок середнього значення енерговитрат студентів складає $\bar{x} = 1941$ ккал/день і не відповідає нормам добових енерговитрат для осіб віком 15-19 років.

Рівень рухової активності в студентському віці залежить від спеціально організованих занять з фізичного виховання, самостійних занять (табл.3.5). Науковці довели, що двогодинне спеціально організоване навантаження

компенсує потребу в добових нормах рухової активності [66]. Отож, можемо дійти до висновку, що в студентів досліджуваного закладу освіти відсутня нормована фізична активність, навіть у вигляді занять з фізичного виховання.

Таблиця 3.5

Розподіл даних рухової активності майбутніх педагогів (n=262) за рівнями

Спеціальність	Рівні рухової активності, %				
	Базовий	Сидячий	Малий	Середній	Високий
013 «ПО» (n=80)	12,5	28,7	28,1	20,2	10,5
012 «ДО» (n=36)	13,9	22,2	27,8	27,8	8,3
035 «Ф» (n=26)	15,4	23,2	26,9	26,8	7,7
014.13 «ММ» (n=32)	18,8	23,9	25,0	26,1	6,2
014.02 «МЛ» (n=44)	18,2	22,7	27,7	22,3	9,1
014.01 «УМ» (n=44)	13,6	29,5	25,0	20,5	11,4

Аналізуючи джерела літератури [60, 66, 124], встановлено, що одне заняття з будь-якої фізичної активності має тривати в межах від 30 до 60 хв, а кількість занять – не менше 3-ьох на тиждень. Критерієм оптимальності фізичної активності, яку пропонують здобувачам освіти є: надійність впливу на системи організму та адекватна реакція на них. Зауважимо, що перевищення добових норм фізичної активності може призвести до погіршення стану здоров'я. Недотримання адекватності фізичного навантаження обов'язково впливає на функціональні системи.

Опираючись на дані таблиці 3.5, бачимо, що в переважної більшості опитуваних студентів рівень рухової активності відповідає базовому, сидячому та малому рівням.

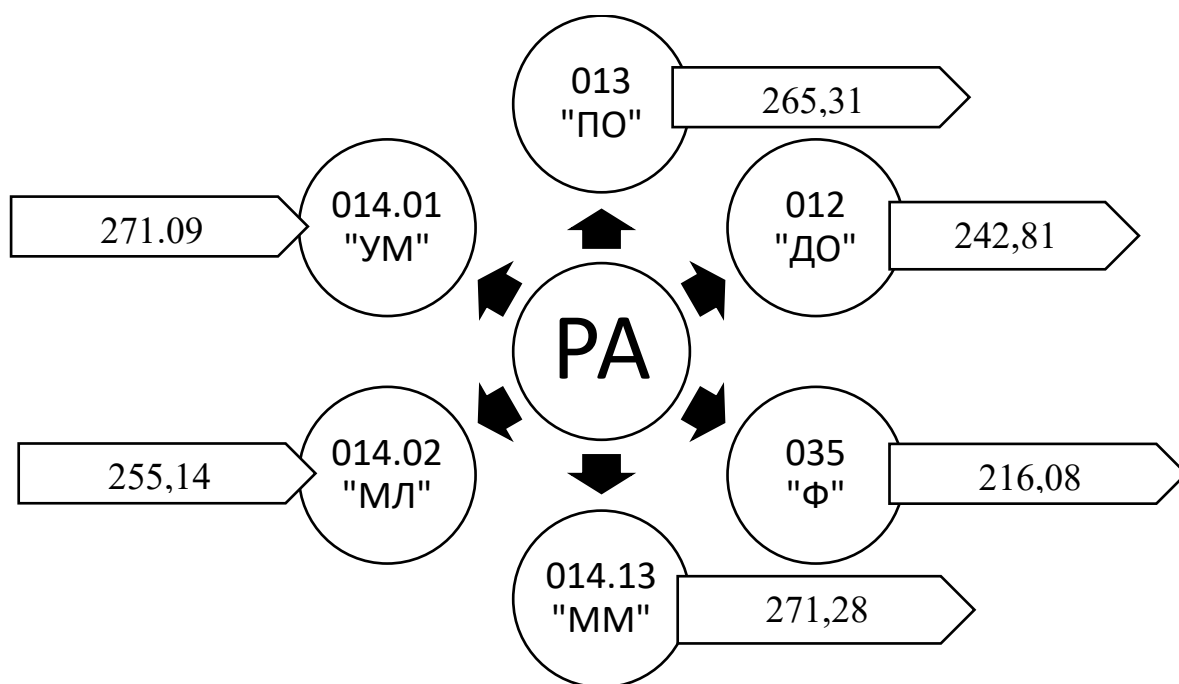


Рис. 3.7. Середні тижневі значення рухової активності студентів (n=262) у годинах на етапі КЕ.

Отже, аналізуючи обсяги середніх значень тижневих показників рухової активності, зрозуміло, що в здобувачів освіти існує її дефіцит. До того ж, показники рухової активності варіюються залежно від періодів навчального року (рис.3.7). Таким чином, у періоди семестрового контролю в здобувачів освіти показники РА знижуються в середньому на $\bar{x} = 15,2 - 17,8\%$ за тиждень.

Обґрунтування результатів дослідження рухової активності студентської молоді, які здобувають освіти на I-II курсі педагогічного коледжу, виявилось невтішним. Навчальне навантаження з фізичного виховання перебуває на гранично допустимому рівні. У робочих програмах спеціалісти виділяють лише 2-3 год на тиждень, залежно від спеціальності, групи та семестру.

Отож, варто зосередити увагу на збільшенні кількості навчальних годин в освітньо-професійних програмах, упровадженні новітніх технологій освіти, різного роду інновацій та використанні інтерактивних технологій на заняттях з фізичного виховання. Ці заходи приведуть до збільшення кількості

рухової активності студентської молоді, яка компенсує навчальне навантаження.

3.3. Результати комплексної оцінки фізичного стану майбутніх педагогів за різними методиками

Сучасна освіта у вищих навчальних закладах має забезпечувати підготовку майбутнього покоління педагогів здоров'язберезувальними освітніми технологіями. Однак, реальний стан освіти і є головним ризиком психічної перенапруги та гіподинамії студентської молоді, а аналіз джерел літератури підтверджує цей факт [45, 87 – 90].

Узагальнення результатів рухової активності здобувачів освіти педагогічного коледжу змусило провести обстеження показників фізичного стану цієї ж групи осіб. Завдяки обробці результатів дослідження констатовано «низький рівень» рухової активності, що свідчить про малорухливий спосіб життя та розвиток гіподинамії в студентів. Фізичний стан – це комплексне поняття (рис.3.8).

Зарубіжні та вітчизняні автори-науковці вважають [4, 7, 14, 24, 147, 150, 160, 170], що для повноцінного обґрунтування фізичного стану досліджуваних груп населення варто враховувати не лише показники серцево-судинної системи, а й повністю вивчати особливості розвитку всіх функцій організму. Оскільки фізичний стан – це комплексний показник, варто вивчати особливості фізичної підготовленості, будову тіла та співвідношення м'язової маси щодо жирової маси. До того ж, автори зазначають, що не менш важливими у визначенні фізичного стану є комплекс соціальних чинників.



Рис.3.8. Складові поняття «фізичний стан».

Дехто із дослідників вважають, що фізичний стан характеризується сукупністю показників життєдіяльності й включають можливості тканин, функціональних систем, органів відносно стану спокою [87 – 88].

Для визначення фізичного стану здобувачів освіти педагогічного коледжу використано методику Є. А. Пирогової, яка дозволяє ефективно проаналізувати велику кількість вихідних даних. У ході дослідження проаналізували наступні показники: вік (роки), масу тіла (кг), зріст (см), ЧСС за 60 с (уд/хв), середнє значення АТ (мм/рт/ст) (табл. 3.6). Окрім цього, для повноти наукових досліджень використано метод біоімпедансометрії (табл. 3.7) та педагогічне тестування фізичних якостей здобувачів освіти (табл.3.6).

Метод біоімпедансометрії використовували у своїх наукових дослідження численні автори [65, 162, 165, 167, 168, 170, 174].

Розрахунки середньостатистичних показників фізичного стану досліджуваних спеціальності 013 «ПО» за формулою 2.3 відповідно до даних таблиці 2.9 знаходяться на «середньому» рівні і дорівнюють $\bar{x} = 0,639$. У групі студентів, які навчались на спеціальності 012 «ДО», показники фізичного стану дещо нижчі $\bar{x} = 0,459$ і відповідають рівню «нижче середнього».

Таблиця 3.6

**Розподіл середніх значень досліджуваних студентів (n=262) за
методикою Є. А. Пирогової**

Спеціальність	Вік, років	Маса, кг	Зріст, см	ЧСС, уд/хв	АТс (мм/рт/ст)	АТд (мм/рт/ст)
013 «ПО» (n=80)	16,5±0,8	58,02±8,1	163,8±6,6	68,84±5,4	121,46±6,8	78,30±8,7
m	0,22	2,59	1,58	1,55	1,73	1,54
012 «ДО» (n=36)	15,5±0,6	58,68±9,2	165,9±5,4	66,92±2,3	126,15±6,12	79,21±9,2
m	0,45	2,21	2,02	1,44	1,80	1,65
035 «Ф» (n=26)	17,0±0,5	56,73±10,3	168,0±8,9	67,84±2,5	115,61±9,4	80,46±5,6
m	0,52	1,56	1,68	2,02	1,34	1,48
014.13 «ММ» (n=32)	17,0±0,8	65,9±12,3	166,5±6,2	69,84±4,5	125,61±10,1	85,12±4,5
m	0,28	3,21	1,73	1,52	1,45	1,68
014.02 «МЛ» (n=44)	16,8±0,7	60,00±6,7	165,3±9,2	67,38±6,7	121,38±7,8	80,78±7,1
m	0,31	2,79	1,65	1,58	1,78	1,24
014.01 «УМ» (n=44)	16,5±0,8	63,25±7,2	165,2±7,6	69,0±6,3	120,43±6,7	78,57±6,3
m	0,44	3,19	2,21	2,05	1,20	2,17

Результати визначення фізичного стану студентів спеціальності 035 «Ф» за методикою Є. А. Пирогової показала, що в цій групі усереднений показник дорівнює $\bar{x} = 0,692$ і відповідає рівню «вище середнього», як і в досліджуваних спеціальності 014.02 «МЛ», де середнє значення РФС дорівнює $\bar{x} = 0,684$.

Фізичний стан здобувачів освіти спеціальності 014.13 «ММ» відповідає «середньому» рівню, оскільки значення РФС становить $\bar{x} = 0,635$. У здобувачів освіти суміжної спеціальності 014.01 «УМ» констатовано рівень «вище середнього» $\bar{x} = 0,688$.

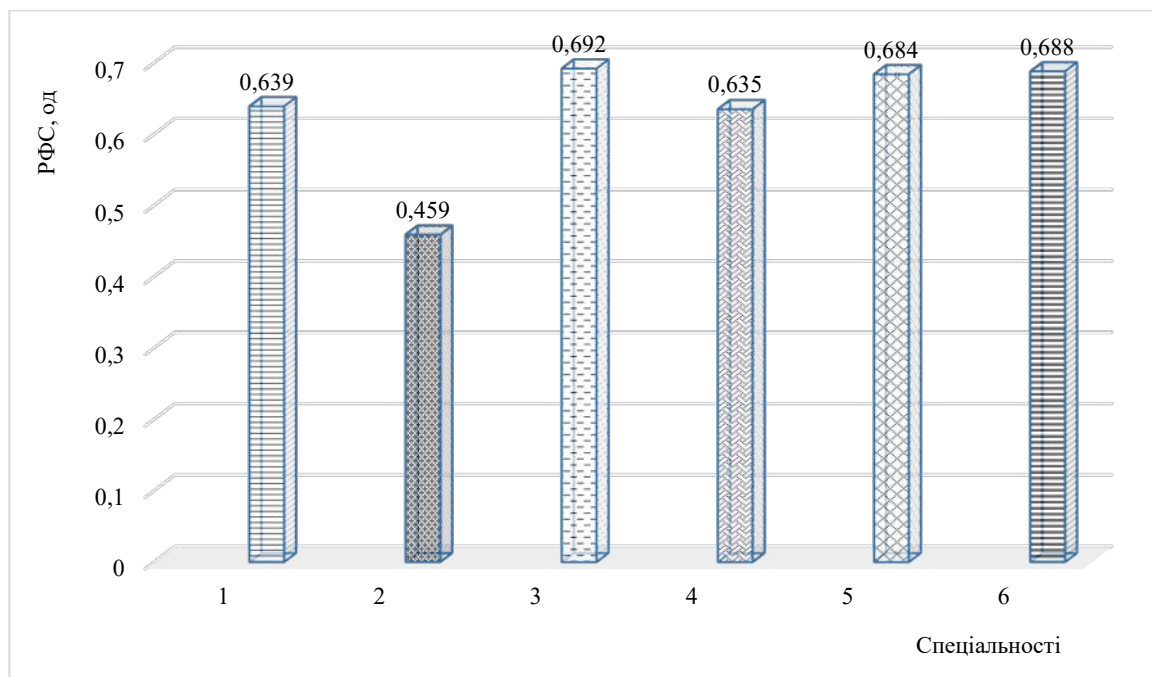


Рис.3.9. Рівень фізичного стану здобувачів освіти на КЕ експерименту:
1 – 013 «ПО»; 2 – 012 «ДО»; 3 – 035 «Ф»; 4 – 014.13 «ММ»; 5 – 014.02 «МЛ»;
6 – 014.01 «УМ».

За результатами діагностики фізичного стану за методикою Є. А. Пирогової у переважній більшості здобувачів освіти зафіксовано «середній» (47,3 %) та «вище середнього» (38,9 %) рівні (рис.3.9); (3.10).

Аналізуючи цю інформацію стає зрозумілим, що дані досить узагальнені й не підтверджують реальний фізичний стан учасників педагогічного дослідження.

Для оцінки абсолютних та відносних значень систем організму, які потім порівнюються із інтервалами нормальних, найчастіше використовуваним є біоімпендансний аналіз компонентного складу тіла. Зокрема, біоімпенданс показує показники ліпідного, водного та білкового обміну, є засобом виявлення порушень метаболічного обміну.

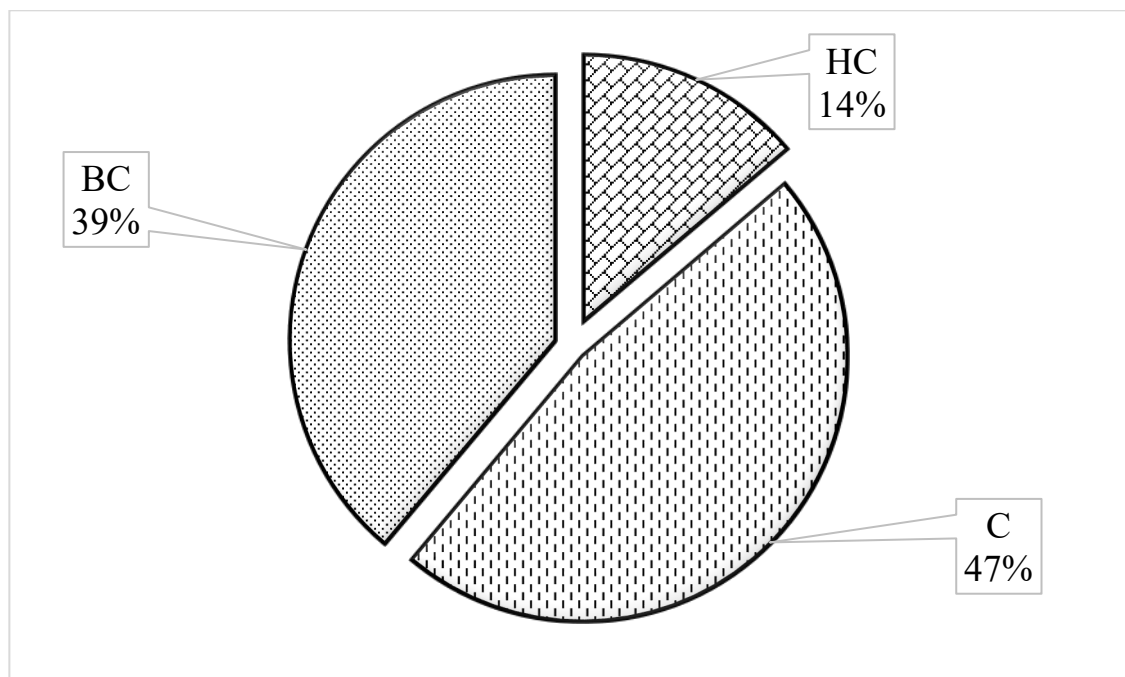


Рис.3.10. Порівняльний аналіз показників РФС майбутніх педагогів (n=262) на етапі КЕ: «НС» – рівень нижче середнього; «С» – середній рівень; «ВС» – рівень вище середнього.

Біоімпендансний аналіз компонентного складу тіла проведений для визначення: індексу маси тіла ($\text{кг}/\text{м}^2$), жирового компоненту (%), м'язового компоненту (%), величини основного обміну (ккал), силового компоненту (кг). Отримані результати порівнювали із критеріями оцінки, наведеними в таблицях 2.4 – 2.8. Узагальнення результатів біоімпендансу здобувачів освіти сприятимуть формуванню персональних тренувальних програм з фітнесу.

Таблиця 3.7

**Розподіл середніх значень біоімпендансного аналізу
компонентного складу тіла досліджуваних студентів на етапі КЕ (n=262)**

Спеціальність	ІМТ, $\text{кг}/\text{м}^2$	ЖК, %	МК, %	СК, кг	ОО, ккал
013 «ПО» (n=80)	$24,15 \pm 2,1$	$27,60 \pm 3,2$	$30,55 \pm 2,10$	$11,19 \pm 4,3$	$1367,92 \pm 68$
m	0,63	1,53	0,79	0,89	10,80
012 «ДО» (n=36)	$23,56 \pm 1,8$	$22,33 \pm 2,5$	$30,47 \pm 3,1$	$11,47 \pm 4,1$	$1405,33 \pm 43$
m	0,57	1,38	0,96	0,81	23,23

Продовження таблиці 3.7

035 «Ф» (n=26)	22,68±1,7	25,33±2,2	32,32±2,3	12,95±1,8	1429,57±53
m	0,67	3,04	0,92	1,54	21,93
014.13 «ММ» (n=32)	23,78±3,6	23,66±2,7	33,27±3,0	12,76±3,5	1438,81±51
m	0,89	2,51	0,68	1,29	14,21
014.02 «МЛ» (n=44)	23,80±2,7	27,03±1,4	32,71±2,3	13,0±1,1	1422,33±69
m	0,64	2,53	0,99	1,13	11,77
014.01 «УМ» (n=44)	22,77±2,1	22,95±1,8	31,54±2,5	12,52±2,0	1415,19±38
m	0,62	1,38	0,92	1,13	10,80

Розгляд зібраних даних показників індексу маси тіла, отриманих у ході дослідження, засвідчив, що у всіх групах усереднений показник знаходиться в нормі (рис.3.10.).

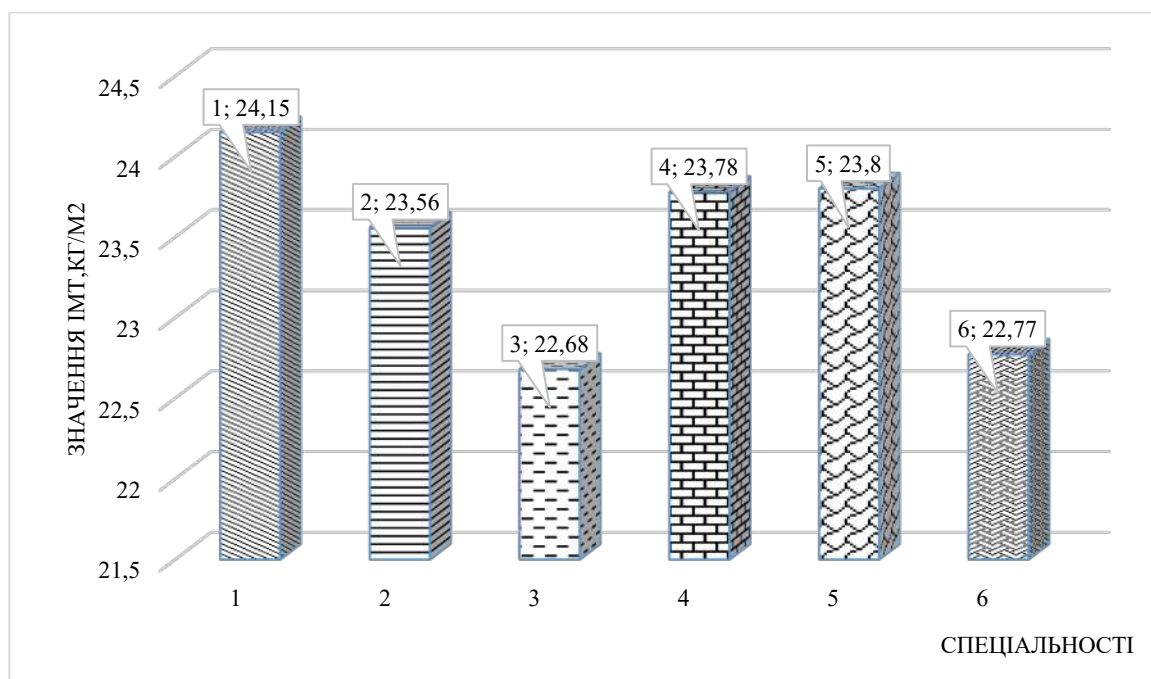


Рис. 3.11. Результати визначення ІМТ майбутніх педагогів на етапі КЕ:
1 – 013 «ПО»; 2 – 012 «ДО»; 3 – 035 «Ф»; 4 – 014.13 «ММ»; 5 – 014.02 «МЛ»;
6 – 014.01 «УМ».

Однак, на спеціальності 013 «ПО» виявлено найбільше студентів, рівень ІМТ яких перевищував значення норми. Таким чином, у 43,75% групи

досліджуваних констатовано надлишкову масу, у решти – 56,25 % значення ІМТ відповідає нормі.

За жировим компонентом до групи ризику також належать студенти спеціальності 013 «ПО», оскільки відповідно до класифікації величин жирового компоненту для різних верств населення (табл.2.5) середнє відсоткове значення $\bar{x} = 27,60 \%$ ($m = 1,53$) відповідає «середньостатистичній нормі», яка дорівнює діапазону від 25,0 – 31,0 % від загальної маси тіла. До групи ризику також можна віднести досліджуваних спеціальності 014.02 «МЛ», оскільки усереднений показник групи складає $\bar{x} = 27,03 \%$ ($m = 2,53$), що також відповідає згаданій вище класифікації. Розподіл жирового компоненту в різних ділянках організму може свідчити про захворювання щитоподібної залози та серцево-судинної системи.

За м'язовим компонентом найкращі результати констатовано в групі 014.13 «ММ» $\bar{x} = 33,27 \%$ ($m = 0,68$), а найнижчі показники зареєстровано в групі 012 «ДО» $\bar{x} = 30,47 \%$ ($m = 0,96$). Згідно класифікації величин м'язової маси для жінок за даними таблиці 2.7 ці показники відповідають табличним нормам.

Для нормального функціонування всіх органів та систем організму людина повинна витрачати певну кількість енергії протягом доби. Фізіологічною нормою для жінок є 1300 – 1700 ккал/добу. Приблизно 70,0 % калорій споживає організм для забезпечення основного обміну, а решту витрачає на різного роду активності. Основний обмін прямо залежить від рівня м'язової маси. Збільшуючи показники основного обміну, можна зменшити жировий компонент, і навпаки. Отож, за результатами обстеження, усереднені значення основного обміну всіх досліджуваних знаходяться в межах норм (рис.3.12).

За підсумками діагностики виявлено показники силового компоненту. Найкращі результати виявлено в групі 014.02 «МЛ» $\bar{x} = 13,0$ кг ($m = 1,13$), а найгірші – в групі 013 «ПО» $\bar{x} = 11,19$ кг ($m = 0,89$). У жодній групі

досліджуваних не виявлено «норми» силового компоненту ні за середніми показниками, а ні за окремим розподілом значень за кожною спеціальністю.

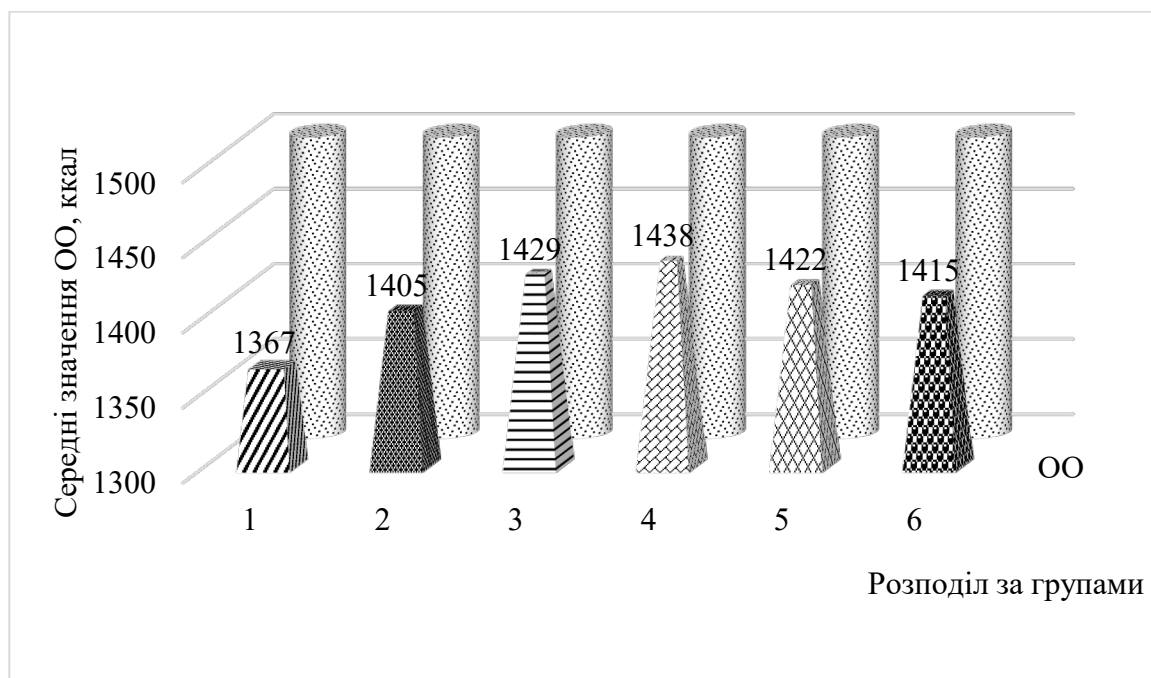


Рис.3.12. Результати визначення показників основного обміну майбутніх педагогів на етапі КЕ у порівнянні з нормами: 1 – 013 «ПО»; 2 – 012 «ДО»; 3 – 035 «Ф»; 4 – 014.13 «ММ»; 5 – 014.02 «МЛ»; 6 – 014.01 «УМ».

Порівняння усереднених показників силового компоненту, отриманих у результаті біоімпендансу із нормами, вказаними в таблиці 2.6 свідчить про дуже низький рівень розвитку сили (рис.3.13), а отже, про недостатньо розвинуті м'язи рук. Незадовільний рівень силових показників слугує доказом низького рівня м'язової маси, ознакою фізичного розвитку особистості та фізичної активності.

Систематизація даних біоімпендансометрії підтвердила, що найнижчі показники фізичного стану виявлено в групі 013 «ПО». Низкою науковців визначено, що компонентний склад тіла має властивість змінюватись з плином часу, під впливом регулярних навантажень чи їх відсутності [45, 65, 91, 112, 138, 146, 147, 151, 154, 155, 157, 158, 163, 167, 182]. Ураховуючи вищесказане

та звівши всі отримані показники біоімпендансу доведено, що фізичний розвиток майбутніх педагогів потребує корекційних впливів.

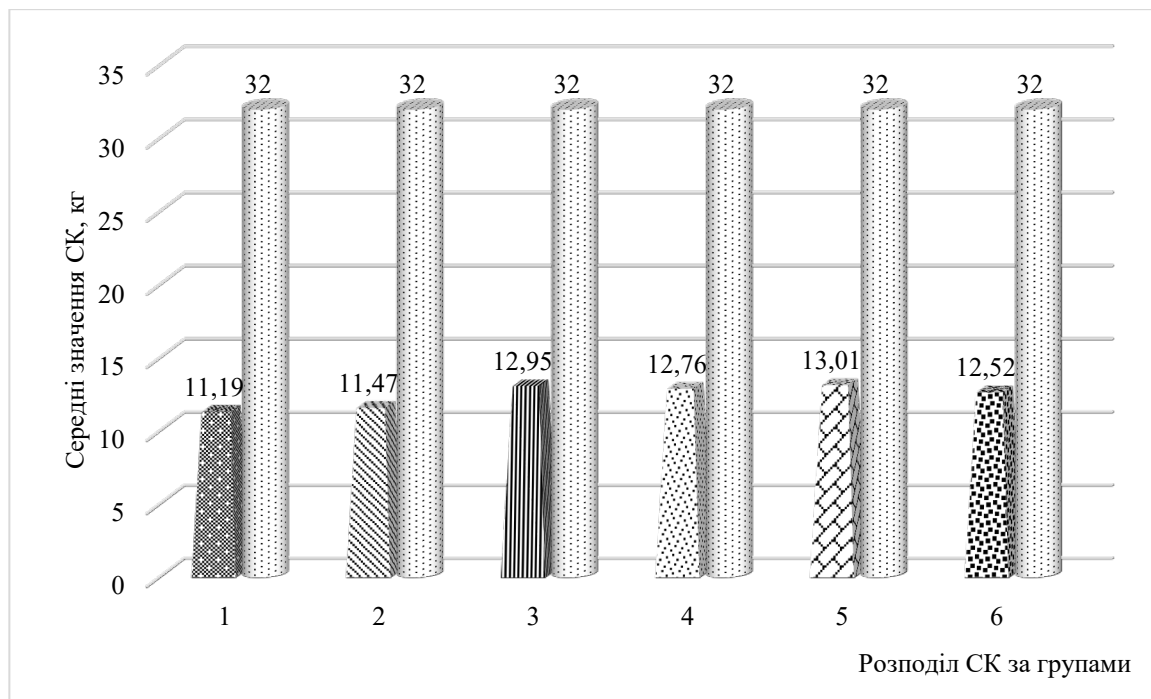


Рис.3.13. Результати визначення силового компоненту майбутніх педагогів на етапі КЕ: 1 – 013 «ПО»; 2 – 012 «ДО»; 3 – 035 «Ф»; 4 – 014.13 «ММ»; 5 – 014.02 «МЛ»; 6 – 014.01 «УМ».

Оскільки, «фізичний стан» – це комплексне поняття, завданнями дослідження передбачено визначення показників фізичної підготовленості. Автори зауважують [45, 182, 183, 186], що загальна фізична підготовленість здобувачів освіти значно погіршилась протягом останнього десятиліття. Отримані дані підтверджують праці, у яких обґрунтовано показники фізичної підготовленості, фізичного розвитку та компонентного складу тіла [45, 167, 168, 173, 176]. Усі автори стверджують, що відсутність фізичної активності або ж низький рівень рухової активності прямо впливатимуть на фізичний розвиток студентської молоді та їх фізичний стан.

Контроль фізичної підготовленості тестовими вправами – загальноприйнята управлінська ланка у сфері фізичного виховання. Фізична

підготовленість розкриває зміст фізичної активності студентів, рівень розвитку рухових якостей (табл.3.8.).

Таблиця 3.8

Середні значення показників фізичної підготовленості майбутніх педагогів (n=262)

Спеціальність	013 «ПО» (n=80), $\bar{x}$	012 «ДО» (n=36), $\bar{x}$	035 «Ф» (n=26), $\bar{x}$	014.13 «ММ», (n=32), $\bar{x}$	014.02 «МЛ» (n=44), $\bar{x}$	014.01 «УМ» (n=44), $\bar{x}$
Біг на 100 м, с	19,10±2,3	18,61±2,1	19,17±2,7	18,96±2,7	18,32±2,5	18,47±3,1
m	0,33	0,45	0,29	0,29	0,40	0,45
Човниковий біг 4x9м, с	12,25±0,5	11,88±1,2	12,12±1,6	12,23±1,5	11,80±0,6	11,76±1,5
m	0,05	0,29	0,19	0,19	0,12	0,27
Стрибок у довжину з місця, см	147,14±13,2	149,38±16,1	150, 19±17,4	151,19±17,2	153,04±15,2	154,09±13,81
m	2,24	2,58	3,81	3,33	3,33	2,81
Згинання розгинання рук в упорі лежачи, разів	8,88±5,2	9,22±4,7	9,38±4,8	10,19±4,8	10,38±5,1	10,23±3,9
m	0,89	0,73	0,73	0,81	0,81	0,64
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	10,95±4,8	12,43±3,6	11,17±3,4	12,10±3,4	11,47±3,5	11,40±2,8
m	0,64	0,48	0,64	0,56	0,56	0,56
Рівномірний біг на 1500 м, хв,с	9,05±24,3	8,51±25,20	8,42±25,1	9,03±45,6	8,45±27,2	8,36±26,7
m	0,13	0,12	0,35	0,23	0,33	0,25

За результатами перевірки швидкісних здібностей здобувачів освіти за тестом «біг на 100 м» виявили, що найкращі середньостатистичні результати зафіксовано в групі 014.02 «МЛ» $\bar{x} = 18,32$ с ($m = 0,40$), а найгірші – у групі 035 «Ф» $\bar{x} = 19,17$ с ($m = 0,29$). Загалом, у всіх досліджуваних осіб зафіксовано «низький рівень» розвитку швидкості (табл.2.10). Зауважимо, що швидкісні здібності визначають темп виконання дій та реакцію на зовнішні подразники, і є важливими в умовах постійної зміни навколишнього середовища.

Внаслідок тестових випробувань «човниковий біг 4x9 м» проаналізовано показники розвитку координаційних здібностей, а саме спритності. Усереднені результати за всіма групами виявились нижчими за класифікаційні нормативи. Для прикладу, у групі 013 «ПО» середня швидкість виконання тесту «човниковий біг 4x9 м» дорівнює $\bar{x} = 12,25$ с ($m = 0,05$), що нижче за норматив на $\bar{x} = 0,25$ с. Лише в 33,6 % здобувачів освіти виявлено показник спритності вищий на $\bar{x} = 0,2$ с за норматив: $\bar{x} = 11,80$ с ($m = 0,12$) у групі 014.02 «МЛ» та $\bar{x} = 11,76$ с ($m = 0,27$) у групі 014.01 «УМ». Обидва усереднені результати відповідають «середньому рівню».

У повсякденному житті спритність має адаптивне значення в ситуаціях, які потребують оперативної корекції рухової відповіді на зовнішній подразник. Тобто, у студенток сформований низький рівень адаптації до подразників навколишнього середовища. Досліджувані не вміють та не можуть швидко відреагувати на зовнішні подразники.

Тестування силових здібностей теж показало незадовільні результати. У майбутніх педагогів (100,0%) констатовано «низький рівень» розвитку сили за тестом «стрибок у довжину з місця» (рис.3.14).

Силові здібності є основним фактором забезпечення моторної активності в повсякденному житті й проявляється в перенесенні різноманітних предметів, утриманні правильної постави. Також сила забезпечує підтримання опорно-рухових функцій. Визначення сили верхніх кінцівок та м'язів стабілізаторів за тестом «згинання/розгинання рук в упорі лежачи» показало,

що в середньому студенти спеціальності 013 «ПО» можуть виконати $\bar{x} = 8,88$ разів ($m = 0,67$), а студенти спеціальності 014.01 «УМ» $\bar{x} = 10,23$ разів. Усі констатовані показники відповідають «середньому рівню» підготовленості.

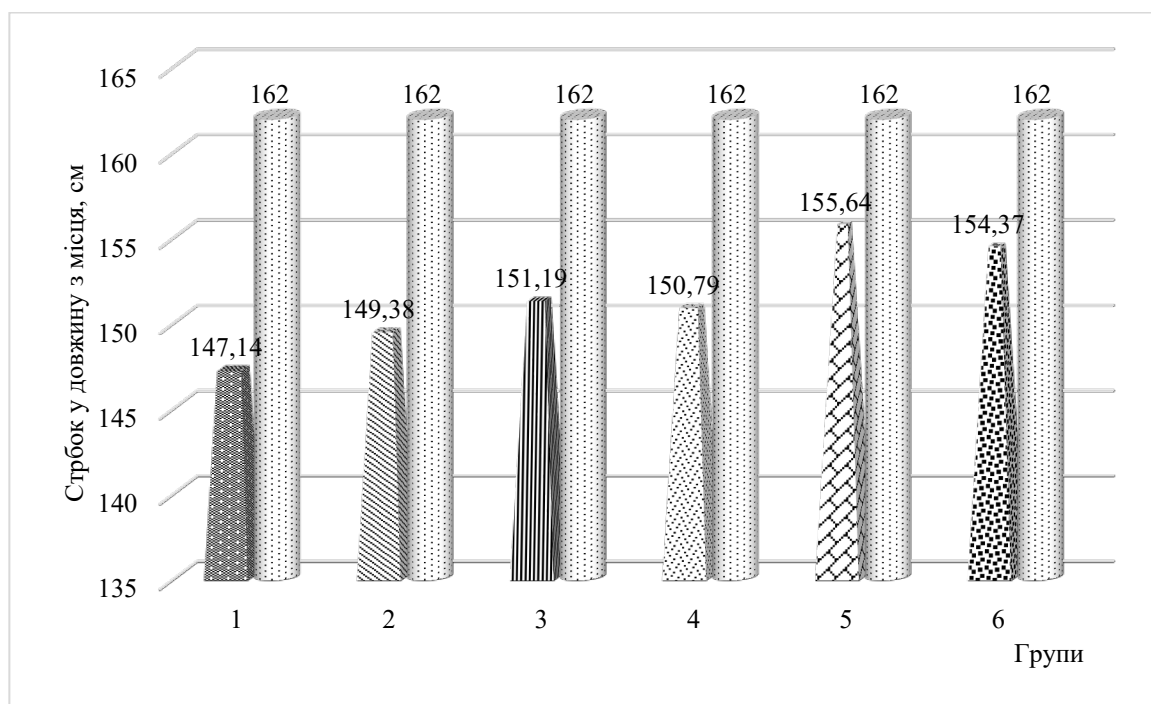


Рис.3.14. Результати визначення силових показників за тестом «стрибок у довжину з місця» на етапі КЕ у порівнянні з нормативами: 1 – 013 «ПО»; 2 – 012 «ДО»; 3 – 035 «Ф»; 4 – 014.13 «ММ»; 5 – 014.02 «МЛ»; 6 – 014.01 «УМ».

Перевірка проявів гнучкості в здобувачів освіти коледжу за допомогою тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи» підтвердила думку про тісний кореляційний зв'язок усіх рухових якостей. Таким чином, виявили, що усереднений показник гнучкості в групі 013 «ПО» складає $\bar{x} = 10,95$ см, що на $\bar{x} = 0,5$ см нижче нормативу, який відповідає «низькому рівню». У решти 69,5 % майбутніх педагогів, рівень гнучкості відповідає «середньому рівню».

Витривалість – одна із найважливіших рухових якостей, необхідних у повсякденному житті [9, 59, 129]. Тривала робота в певному статичному положенні, утримання пози під час сидіння на заняттях, за гаджетами,

комп'ютером, уміння долати втому під час тривалих розумових навантажень вимагають високого рівня розвитку витривалості. До того ж, витривалість є важливою складовою для запобігання розвитку соматичних дисфункцій та хронічній перевтомі [9, 59, 129].

Рівень розвитку витривалості досліджуваних груп – «середній», про що свідчать дані табл.3.4. Співставлення результатів тестування із табличними даними (табл.2.10) показало, що середній час подолання дистанції 1500 м у групі 013 «ПО» становить $\bar{x} = 9,05$ хв,с ($m = 0,13$); у групі 012 «ДО» $\bar{x} = 8,51$ хв,с ($m = 0,12$); 014.13 «ММ» – $\bar{x} = 9,03$ хв,с ($m = 0,23$); у групі 035 «Ф» час дещо кращий, аніж у попередніх і дорівнює $\bar{x} = 8,42$ хв,с ($m = 0,35$); група 014.12 «МЛ» має середній показник – $\bar{x} = 8,45$ хв,с ($m = 0,33$), а група 014.01 «УМ» – $\bar{x} = 8,36$ хв,с ($m = 0,25$).

Отож, за підсумками оцінки фізичного стану студентів педагогічного коледжу у всіх групах досліджуваних констатовано – низький рівень фізичної підготовленості й, відповідно, низький рівень фізичного стану. Отримані дані ми пов'язуємо із недостатнім рівнем розвитку м'язового компоненту, великим відсотком жирового компоненту, малорухливим способом життя, низькою вмотивованістю, відсутністю достатнього рівня фізичної активності.

Зваживши всі показники, виявили, що в студентів спеціальності 013 «ПО» – найгірші показники фізичної підготовленості, і, відповідно, фізичного стану. Саме тому, серед студентів цієї спеціальності сформовано експериментальну та контрольну групи, до складу якої ввійшли студентки 2-го курсу. Групи за чисельністю рівнозначні: експериментальна група – 18 осіб; контрольна група – 18 осіб.

Узагальнення даних спонукало до думки, що однією із причин низького рівня фізичної підготовленості студентів різних педагогічних спеціальностей є ідентичний зміст програм з фізичної культури в закладах середньої освіти та програм з фізичного виховання в педагогічному коледжі. Анкетування здобувачів освіти підтвердило цю думку.

Переважна більшість студентської молоді – випускники закладів освіти сіл міського типу, сільських громад, обласних та районних центрів. Зміст програм з Фізичної культури насичений традиційними ігровими видами спорту, видами легкої атлетики. У таких програмах не має модулів з «Аеробіки», «Туризму», «Бадмінтону» та т.ін.. Це пов'язано із рядом об'єктивних причин:

- відсутності відповідного матеріально-технічного забезпечення;
- відсутності фінансування;
- відсутності педагогічного складу, який володіє сучасними методиками;
- відсутності обладнання і т.п.

Педагогічні спостереження за заняттями з фізичного виховання підтвердили думку про те, що викладачі не здійснюють підготовку майбутніх педагогів до професійної діяльності, а продовжують використовувати матеріали шкільної програми. У здобувачів освіти не сформоване усвідомлення необхідності, незамінності фізичних вправ та важливості дотримання рухового режиму перед будь-якими іншими видами діяльності. Тобто відсутня потреба бути фізично активним.

Аналізуючи всі вищеописані показники фізичного стану зрозуміло, що майбутнім педагогам украй необхідні регулярні фізичні навантаження. Низький рівень м'язового компоненту та високий рівень жирового компоненту – формують низький рівень фізичного стану молоді. Рівень розвитку рухових функцій, не завжди відповідає стану серцево-судинної системи. Саме завдяки підвищенню кількості регулярної фізичної активності є шанс поліпшити фізичний стан молодого покоління педагогів і уникнути проблем зі здоров'ям.

Низькі показники фізичної підготовленості та фізичного стану майбутніх педагогів пов'язані із недостатньою причетністю до фізичного виховання як у закладах середньої загальної освіти, так й у вузькопрофільних

установах. Відбувається так зване «перенесення» негативного досвіду здобувачів освіти у сфері фізичного виховання із закладу у заклад.

Пошуку нових шляхів удосконалення освітньо-виховного процесу здобувачів освіти в педагогічному коледжі, добір сучасних засобів та методів реалізації фізичного виховання забезпечить приріст показників фізичного стану та рухової активності.

Висновки до третього розділу

Проведення анкетування майбутніх педагогів на констатувальному етапі експерименту сформувало уявлення про вихідний рівень рухової та фізичної активності під час навчання в коледжі. Розкрито та проаналізовано особливості мотивації, відмови від занять, інтересів, пріоритетів та ставлення до здоров'я в анкетованих здобувачів освіти. Зокрема, у результаті визначення вподобань та мотивів до занять фізичною культурою здобувачів освіти педагогічного коледжу виявлено, що студенти I-II курсів оцінюють стан свого здоров'я, як «незадовільний». Серед усіх опитуваних 33,4 % респондентів не відзначають будь-які проблеми зі здоров'ям, ще 36,1 % мають незначні проблеми, а 30,5% описують стан здоров'я як незадовільний.

Встановлено, що 76,33 % здобувачів освіти не займаються спортом у позаурочний час, лише 23,66 % мають регулярну фізичну активність. Серед мотивів, які спонукають відвідувати додаткові заняття переважають бажання мати струнке тіло, позбавитись від надлишкової ваги та покращити стан здоров'я.

Серед аспектів, які спонукають молодь відмовлятися від занять фізичною культурою та додатковими видами діяльності є застаріла методика проведення занять (68,2 %), зайнятість (33,0 %), байдужість (17,1 %). Виявили фактори відмови від гурткових спортивних занять. Серед них переважають: невдоволення спрямованістю занять (33,3 %), відсутність змагальної атмосфери (18,2 %) та великий обсяг навантаження (13,7 %) Пріоритетними видами діяльності для студентської молоді (100,0 %) є додаткові заняття з гуманітарних дисциплін.

28,5 % здобувачів освіти не ознайомлені із необхідністю та важливістю постійних занять фізичною культурою, 78,3 % опитуваних не володіють базовими навичками із сучасних видів спорту, фітнес-технологій. Аналізуючи анкетні дані, встановили, що молодь вважає заняття спортом нудними та

непопулярними (65,3 %). У коледжі не функціонують гуртки із різних сучасних видів фізичної активності.

Отож, узагальнення результатів анкетування сформуло уявлення про ставлення студентської молоді до фізичної культури та спорту, показало сторони мотиваційної сфери особистості, які варто розвивати; розкрило особливості фізичної культури особистості та шляхи її удосконалення.

Окрім анкетування студентської молоді, здійснили аналіз анкет-опитувальників викладацького складу педагогічного коледжу та експертної комісії. Визначено їх мотиви до проведення занять, вибору професії, рівень задоволеності професією, ставлення до студентів, труднощі в педагогічній діяльності, бажання підвищувати набутий рівень знань та т.ін.

Проаналізовано робочі програми з фізичного виховання педагогічного коледжу, узагальнено їх зміст та спрямованість, визначено особливості розподілу за кредитами, семестрами, годинами. Виявлено переважаючі напрямки діяльності на заняттях з фізичного виховання різних студентських груп педагогічного коледжу. Також проведено експертне оцінювання освітньо-професійних та робочих програм у педагогічному коледжі, у результаті якого виявлено їх невідповідність сучасним критеріям та низький рівень інтеграції фітнес-технологій.

Обґрунтовано напрямки фізичного виховання в закладах освіти різного профілю, його зв'язок із майбутньою професійною діяльністю. Виявлено причини відмови від використання сучасних технологій навчання на заняттях.

Аналіз рухової активності студентів коледжу показав, що серед досліджуваних показників переважають сидячий, малий та середні рівні.

Оцінка фізичного стану за методикою Є. А. Пирогової, показала, що фізичний стан здобувачів освіти педагогічного коледжу в 47,3% на «середньому» рівні, а в 38,9% на рівні «вище середнього», лише в 13,2 % констатовано низький рівень.

Оскільки фізичний стан – це інтегральне поняття, а рівень рухової та фізичної активності студентів профільного закладу незадовільний, додатково

дослідили показники фізичної підготовленості. Для цього використали стандартні тести для оцінки фізичної підготовленості студентської молоді в закладі освіти. За всіма контрольними тестами з фізичного виховання констатовано низький рівень фізичної підготовленості.

Отримані дані підтвердили думку про необхідність реорганізації фізичного виховання здобувачів освіти сучасними інноваційними й інтерактивними засобами та впровадження моделей рухової активності в повсякденне життя студентів.

Вважаємо, що для отримання бажаного росту рухової активності, покращення фізичного стану майбутніх педагогів додатково необхідно впровадити програми самостійних тренувальних занять з фітнесу в позаурочний час.

Результати дослідження за розділом 3 представлено в публікаціях (Мельничук А. В. Дослідження особливостей фізичної активності студентської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Випуск 17(36), 2024 р. С. 80 – 87(а). DOI:[https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17\(36\)-80-87](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17(36)-80-87)).

РОЗДІЛ IV

ОБҐРУНТУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ВПРОВАДЖЕННЯ МОДЕЛЕЙ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНО- ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС

4.1. Технологія формування рухової активності студентів педагогічного коледжу

Сучасні умови життя диктують кардинальні зміни у всіх сферах життя. Рухова активність здобувачів освіти у фахових коледжах потребує корекції, оскільки зумовлена не лише високою тратою часу на навчальну діяльність, але й способом життя.

Вивченням шляхів удосконалення фізичного виховання здобувачів освіти різних рівнів займалися такі вчені: М. Шашлов [141], В. Кашуба, Н. Бишевец, А. Альошина [44], К. Огниста, А. Огнистый, Х. Банаховська [84], М. Лянной, П. Рибалко, В. Ганчева, А. Красілов [67], О. Плешакова [100], Н. Бондарчук, В. Тулядан, О. Томочко [9].

Здебільшого наукові праці цих авторів спрямовані на підвищення рівня фізичної, зміцнення показників соматичного здоров'я, підготовленості студентської молоді. Автори розробляли технології здоров'язбереження [44], вивчали методику управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю [84], концептуальні підходи до вдосконалення [9] та перспективи модернізації галузі фізичного виховання [8].

Дослідження показників фізичного стану здобувачів освіти Комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» показало, що система фізичного виховання в закладі перебуває в кризовому стані та не сприяє повноцінному фізичному розвитку молодого покоління педагогів. Недостатньо високі показники фізичного стану, зокрема рухової активності, фізичної підготовленості підтверджують це. У ході

педагогічного спостереження виявлено ряд причин низького фізичного стану студентської молоді, серед яких:

- низький рівень мотивації до занять фізичною культурою та спортом;
- низька вмотивованість до підвищення рівня кваліфікації в педагогів закладу;
- усталені підходи до побудови занять з фізичного виховання;
- відсутність методичних прийомів на заняттях з фізичного виховання до формування фізичної культури особистості;
- відсутність доступу до сучасної матеріально-технічної бази;
- традиційні види спорту в програмі з фізичного виховання та недостатність набору видів фізичної активності для вибору студентами.

Традиційні заняття більше не цікавлять нове покоління студентів, а бюрократичні підходи до розробки програм з фізичного виховання не дозволяють педагогам повноцінно впроваджувати нові види спорту та фізичної активності. Вивчивши численні наукові джерела з проблеми дослідження, бачимо, що єдиним імовірно ефективним способом підвищення вищеописаних показників є формування моделей рухової активності.

Дослідженням формування моделей різної спрямованості займалися Ю. Павлова, В. Тулайдан, Є. Приступа [90], В. Костюкевич [56] О. Даниско, В. Бондаренко, С. Синиця, Т. Синиця [23], В. Мірошніченко, С. Нестерова, М. Бойко [77], І. Мамедова, С. Трачук, Л. Долженко [69], І. Пашков, О.Пироженко [95], І. Степанова, О. Демідова, О. Кошелева, А. Ковтун [124], Р. Слухенська, Л. Логущ, Л. Гуліна [123] та ін. Автори осмислювали вплив різноманітних варіацій моделей на підготовку спортсменів; фізичну підготовленість студентської молоді різних технічних, економічних та інших спеціальностей; школярів закладів загальної середньої освіти; психоемоційний стан осіб різних професій та їх здоров'я.

Посилена увага та інтерес педагогів фізичного виховання, кураторів академічних груп та й усього викладацького складу на самоорганізацію вільного часу молоді спроможні істотно підвищити загальний рівень здоров'я та рівень рухової активності здобувачів освіти. Завдання, які мають виконувати педагогічні фахівці полягають у формуванні вміння в студентів:

- 1) поєднувати активний відпочинок з пасивним;
- 2) бути фізкультурно-активним;
- 3) володіти організаційними навичками у сфері спортивно-масової роботи;
- 4) дотримуватись стійкої здоров'язбережувальної позиції.

Вивчивши численні наукові джерела з проблеми дослідження, бачимо, що єдиним імовірно ефективним способом підвищення вищеописаних показників є формування моделей рухової активності. Формування моделей рухової активності майбутніх педагогів на сучасному етапі розвитку фізичного виховання та фізичної культури в закладах фахової передвищої освіти потребують осмислення, розгляду та наукового підґрунтя.

Для розробки та впровадження моделей рухової активності в освітній процес дотримались системного підходу до вирішення завдань (рис.4.2) та логічної послідовності кроків технології (рис.4.1).

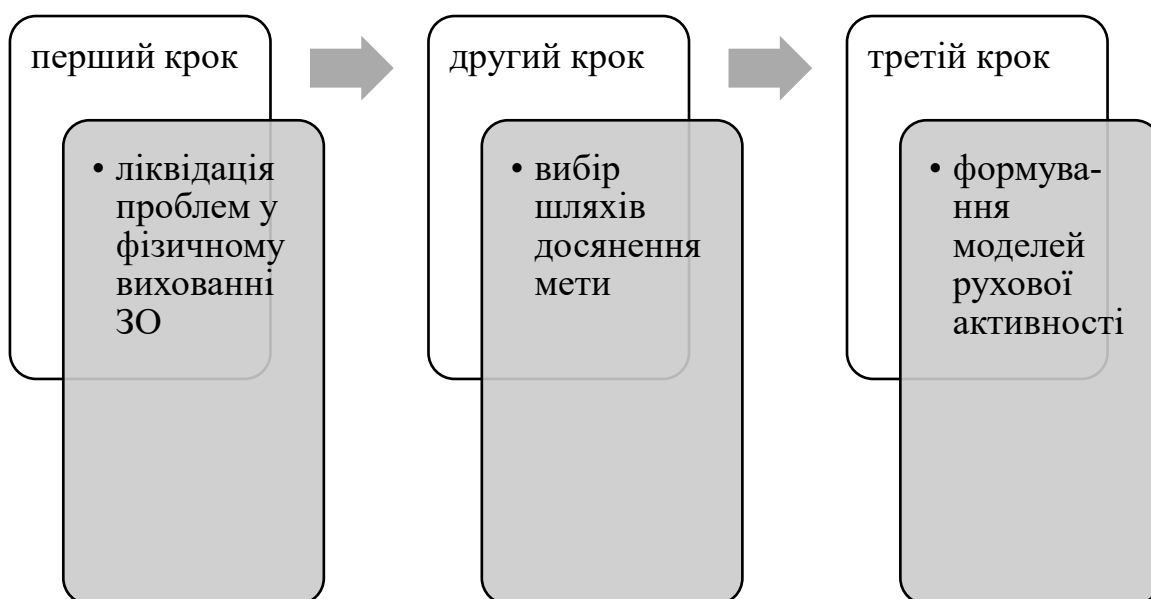


Рис.4.1. Технологія формування моделей рухової активності.

Першим кроком є усунення проблем у навчально-виховному процесі студентів педагогічного коледжу такими способами:

- формування та вдосконалення робочих програм з фізичного виховання за допомогою інноваційних та інтерактивних технологій: засобів цікавої фізичної культури, флорболу, алтимат-фризбі, флаг-футболу.

- збільшення обсягу гурткової роботи, самостійних занять або ж занять за тренувальними програмами з фітнесу;

Другим кроком системного підходу до формування моделей рухової активності є означення шляхів формування фізичної культури особистості: розробка заходів щодо формування здорового способу життя; визначення спрямованостей блок-схем моделей; розробка логічних схем застосування моделювання в навчально-виховному процесі студентів.

Третій крок системного підходу полягає у:

- формуванні програм персональних тренувань з фітнесу: функціонального тренінгу, тренувань за системою кросфіт-light, animal-flow, табата;

- формуванні модельних занять з функціонального тренінгу, тренувань за системою кросфіт-light, animal-flow, табата;

- використанні гейміфікації, а саме розробці челенджів для підвищення мотивації до самостійних занять;

- упровадженні систематичного використання інтерактивних технологій у процесі самостійної роботи;

- розробці модельних програм здорового харчування.

Вирішення логічно послідовних завдань, наведених на рисунку 4.2, матиме цілеспрямований вплив на фізичний стан досліджуваних студентів у якісному напрямку. Технологія формування моделей рухової активності студентів педагогічного коледжу представлена на рис.4.3.

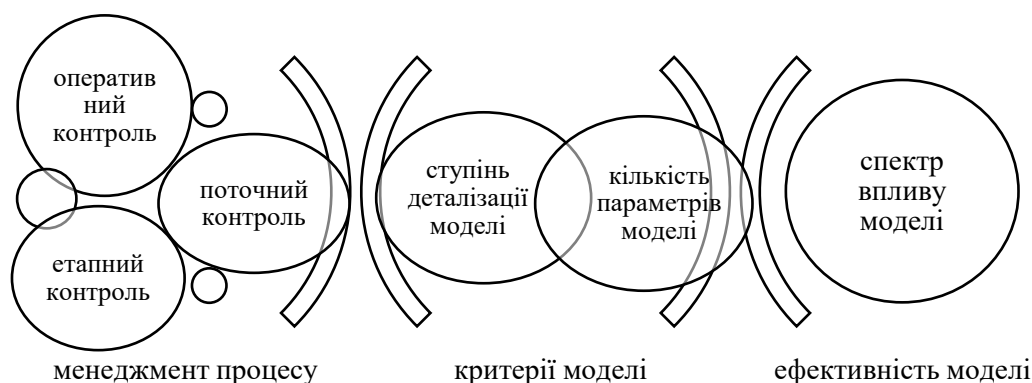


Рис.4.2. Логічно послідовні завдання в процесі формування моделей.

Технологія – це сукупність методів, принципів, прийомів, засобів та конкретних процесів, ряд заходів, які фахівець здатен використовувати для досягнення певної мети. Тобто завдяки технології можна спрогнозувати кінцевий результат та передбачити її ефективність. Таким чином, у фізичному вихованні студентів педагогічного коледжу доцільним є розробка та формування технології рухової активності.

Засобами ефективного вдосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді є інновації. Використання інноваційних засобів фізичного виховання в процесі навчання, позакласній та позаурочній діяльності позитивно вплине на фізичний стан здобувачів освіти. До інноваційних засобів відносять технології фітнесу, здоров'язбережувальні технології, ігрові технології.

У процесі аналізу інформаційних джерел [23, 25, 39, 43, 45, 65] встановлено, що основним компонентом підвищення рухової активності та мотивації до занять є різновиди фітнесу. Крім того виявлено, що в інформаційному полі відсутні методичні чи наукові розробки з фітнесу або ж здоров'язбережувальних технологій, необхідних для самостійної роботи студентів педагогічних спеціальностей залежно від віку, статі та фізичного стану.

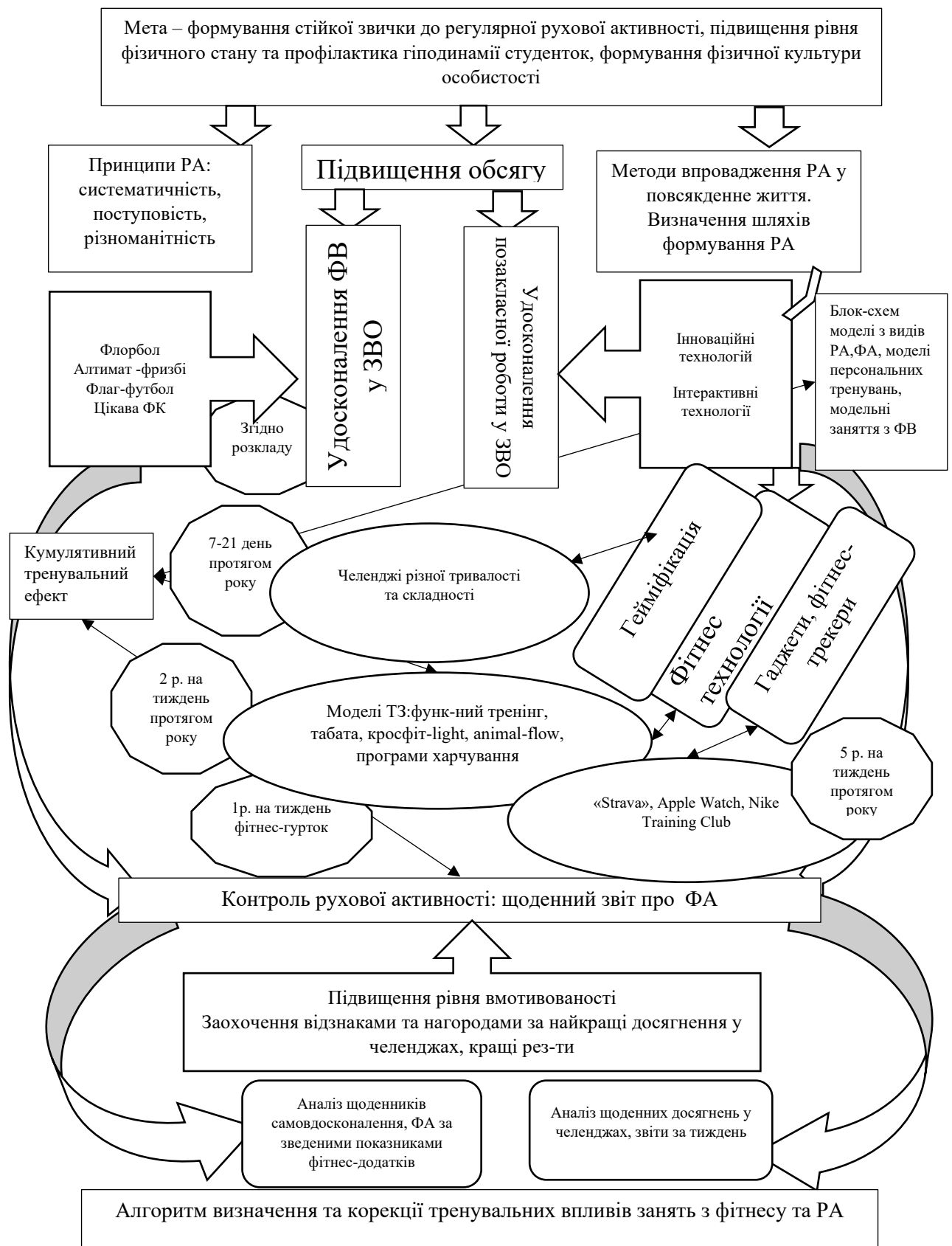


Рис. 4.3. Технологія формування рухової активності студентів педагогічного коледжу.

Ще одним не менш дієвим способом підвищення рухової активності є фітнес-трекери, якими користується переважна більшість молодих людей: «Strava», Apple Watch, Nike Training Club. Зазначені програми є багатофункціональними, у більшості із них можна спостерігати за рівнем рухової активності протягом дня, відстежувати показники ЧСС, АТ, глибину сну, тривалість сну, показники стресу. Також використовуючи ці додатки можна відстежувати власні результати фізичної підготовленості.

Удосконалення змісту робочих програм з фізичного виховання полягало в заміні модулів з легкої атлетики, волейболу, футболу, баскетболу та гімнастики сучасними ігровими видами спорту, а саме флорболом, алтимат-фрізбі, флаг-футболом та цікавою фізичною культурою. Кількість та тривалість занять за новими модулями не змінилась, однак інтерес молоді експериментальної групи значно зріс.

Окрім упровадження сучасних видів спорту в програму з фізичного виховання, долучили студентів до занять у гуртку «Фітнес». Спрямованість діяльності гуртка була визначена разом із адміністрацією закладу освіти.

Незалежно від роботи гуртка та занять з фізичного виховання впроваджено самостійні тренувальні заняття з різних видів фітнесу. Індустрія фітнесу представлена широким розмаїттям видів, які класифікують за напрямками впливу на ментальну сферу, функціональні показники, фізичну підготовленість, відновлення та т.ін.

За результатами опитування здобувачів освіти на констатувальному етапі експерименту встановлено, що найцікавішими видами фітнесу є табата, функціональний тренінг, кросфіт-light, animal-flex. Експериментальна група студенток займалась обраними видами фітнесу двічі на тиждень по 30-40 хв. Контрольна група студенток займалась за звичайною програмою з фізичного виховання, розробленою закладом освіти.

Технологія формування рухової активності студентів педагогічних коледжів є системною й передбачає оптимізацію фізичної активності не лише під час освітнього процесу, а й у вільний від нього час. Саме тому при

формуванні технології, ураховані не лише години занять з фізичного виховання, а й відокремлено напрямки самостійної роботи.

Завдяки системному підходу розроблено та впроваджено:

- моделі рухової активності із урахуванням фізичного стану, фізичної підготовленості, індивідуальних потреб та особливостей студентів;
- модельні тренувальні заняття з обраних видів фітнесу із урахуванням компонентного складу тіла;
- модельні заняття з фізичного виховання;
- челенджі за обраними видами фітнесу, різних рівнів складності та тривалості;
- модельні персональні програми раціонального харчування;
- модельні комплекси тренувальних засобів в обраних видах фітнесу.

Відповідно до технології формування моделей рухової активності студентів педагогічного коледжу розроблено необхідні заходи й запроваджено їх в освітньо-виховний процес експериментальної групи. Виділяємо одинадцять поступових кроків, дотримуючись яких, у студентів до завершення формувального експерименту сформувалися навички здорового способу життя.

Таблиця 4.1

Заходи формування здорового способу життя в майбутніх педагогів

Кроки	Характеристика кроків
1.	Створення осередку сприятливого впливу на здоров'я та формування здорового способу життя студентів
2.	Формування та актуалізація знань про здоров'я, фактори впливу на нього, значення здоров'я для успішної навчальної та професійної діяльності, потреби піклуватись про своє здоров'я
3.	Навчання самоконтролю, самооцінці, взаємооцінці, саморегуляції показників здоров'я

Продовження таблиці 4.1

4.	Формування знань про взаємозв'язок компонентів здоров'я, принципів здорового способу життя
5.	Формування уяви про відповідальність людини за своє здоров'я
6.	Актуалізація та поглиблення знань про вікові особливості фізичного й психічного здоров'я
7.	Підбір ефективних способів саморегуляції в різних видах діяльності, а також у кризових ситуаціях
8.	Уміння здійснювати самостереження за станом свого здоров'я в будь-яких умовах
9.	Оволодіння знаннями про основи раціонального харчування, уміння формувати тарілку щодо потреб, фізіологічних особливостей, віку, статі, роду діяльності та ін.
10.	Формування звички займатись фізичною активністю, фізичними вправами та залучати до активної роботи рідних, друзів, знайомих
11.	Оволодіти навичками самооздоровлення та вдосконалювати їх протягом життя

Упроваджуючи технологію формування рухової активності в освітній процес та життєдіяльність здобувачів освіти, ми керувались ключовими підходами (табл.4.2), які ґрунтуються на єдиній концепції здоров'я 1 складаються із фізичного, психічного, соціального та духовного аспектів.

Таблиця 4.2

Підходи до впровадження технології формування моделей рухової активності в освітньо-виховний процес здобувачів освіти

№ з/п	Назва підходу	Обґрунтування підходу
1	Освітньо-просвітницький підхід	упровадження навчальних дисциплін і тренінгів, спрямованих на підвищення рівня обізнаності студентів щодо принципів здорового способу життя
2	Організаційно-управлінський підхід	створення умов у навчальних закладах для підтримки здорового способу життя, зокрема облаштування спортивних зон, забезпечення якісного харчування та психосоціальної підтримки

Продовження таблиці 4.2

3	Мотиваційно-поведінковий підхід	стимулювання студентів до самостійного прийняття рішень щодо ведення здорового способу життя шляхом запровадження системи мотиваційних заходів (змагання, заохочення, соціальні кампанії)
4	Соціально-психологічний підхід	розвиток комунікативних навичок, стресостійкості, емоційного інтелекту, що сприяє зміцненню психологічного здоров'я студентів

Кожен із використаних підходів був спрямований на досягнення певних цілей. Отож, дотримання процедур формування технології рухової активності, логічно-послідовних завдань, заходів для формування здорового способу життя дозволить встановити нові стандарти перед здобувачами освіти. Процес формування фізичної культури особистості буде цікавим та простим, сприятиме не лише формуванню цінностей здоров'я, а й позитивно вплине на фізичний стан майбутніх педагогів.

Відповідно до системи спортивного тренування управлінська діяльність має таку структуру: тренер + спортсмен + тренувальний ефект. Дану управлінську схему використано й у роботі зі студентською молоддю, оскільки основним завданням є формування звички щодо самостійних занять фізичною активністю. Отож, відповідно до технології (рис.4.3) усі управлінські дії спрямовані на досягнення кумулятивного ефекту, тобто змін, які відбуваються в організмі під впливом багатьох самостійних занять та великого обсягу систематичної рухової активності.

Управлінська діяльність здійснена разом за активної участі здобувачів освіти та передбачає ряд завдань: збір інформації, аналіз інформації, прийняття рішень та їх реалізація. Етапний контроль фізичного стану студенток ЕГ здійснювався на початку навчального року перед впровадженням моделей РА; поточний контроль – двічі за період

педагогічного експерименту; комплексний контроль – наприкінці педагогічного експерименту.

4.2. Параметри впровадження моделей рухової активності

Програма експерименту, а саме формування моделей рухової активності забезпечить наступність між освітньою діяльністю та самоосвітою. До того ж, вона спрямована на вдосконалення життєво важливих рухових навичок, фізичних якостей, розширення рухового досвіду та мотивації до занять спортивною діяльністю.

Моделювання та реалізація ланок технології відбувалась із урахуванням ціннісних орієнтирів (рис.4.4) фізичного виховання, визначені модельною програмою МОН України.

Гармонійний фізичний розвиток здобувачів освіти – прерогатива моделей рухової та фізичної активності, модельних тренувальних занять, модельних програм раціонального харчування та модельних занять з фізичного виховання.

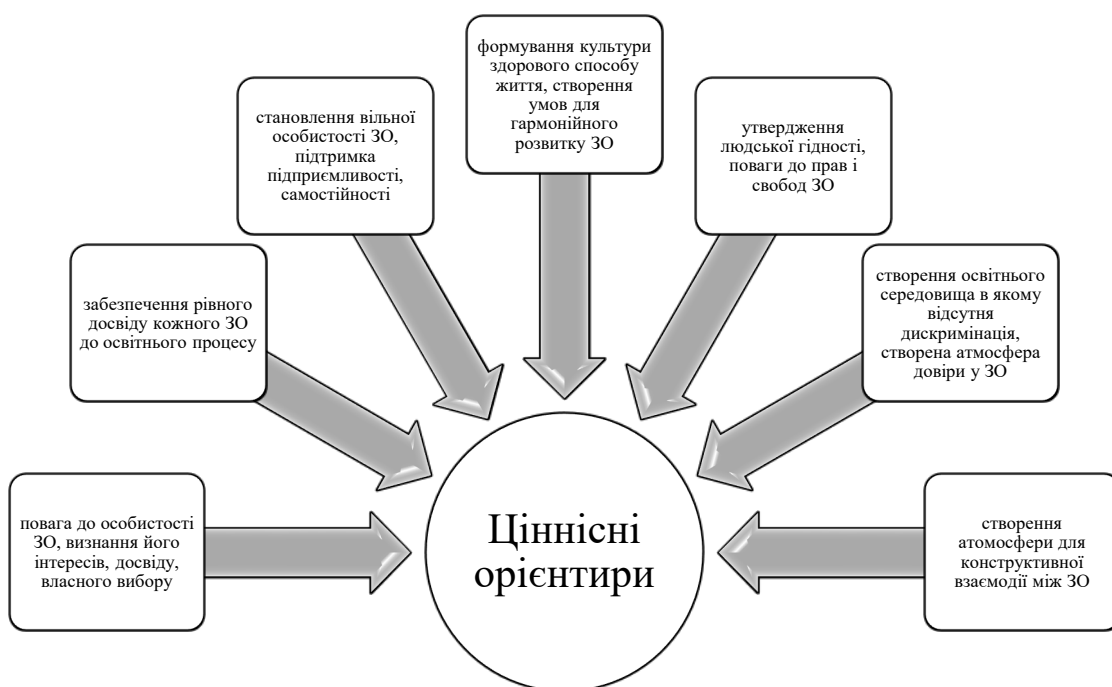


Рис.4.4. Ціннісні орієнтири фізичного виховання здобувачів освіти.

Кожна із розроблених моделей реалізовувалась низкою завдань (табл.4.3).

Таблиця 4.3.

**Завдання щодо реалізації моделей в освітньому процесі ЗО
коледжу на етапі формувального експерименту**

№ з/п	Характеристика завдання
1.	Створення атмосфери для формування особистісних якостей
2.	Розширення особистого рухового, соціального, культурного, навчального досвіду та спортивної діяльності
3.	Формування ціннісних орієнтацій та розуміння норм використання фізичних вправ
4.	Створення умов для систематичної діяльності та здорового способу життя
5.	Формування знань щодо шляхів використання набутого рухового досвіду в повсякденному житті
6.	Збагачення знань про фізичні та функціональні можливості організму
7.	Формування досвіду використання моделювання рухової діяльності в повсякденному житті
8.	Навчання управління та контролю фізичного стану, психоемоційного стану

Реалізація різних видів моделей на формувальному етапі експерименту послідовно підкріплювалась рядом завдань. У закладі освіти створено умови для систематичних занять за програмою експерименту відповідно до практичних аспектів реалізації технології (рис.4.5):

- розроблено інформаційний «Куточок здоров'я» з метою формування та збагачення знань про фізичні та функціональні можливості організму людини;
- проведено різноманітні тренінги та відкриті години спілкування для експериментальної групи та здобувачів закладу освіти, присвячені фізичному та психоемоційному стану, їх контролю та управлінню ними;



Рис. 4.5. Практичні аспекти реалізації технології в освітній процес ЕГ.

- проведено інформаційні години, спрямовані на розширення соціального та культурного досвіду здобувачів освіти;
- організовано прес-конференції із відомими спортсменами Вінниччини для поглиблення спортивного досвіду, підвищення мотивації до самостійної спортивної діяльності, формування фізичної культури особистості;
- оснащено матеріально-технічну базу коледжу сучасним інвентарем для забезпечення секційних занять з фітнесу;
- створено спеціальну зону для активного відпочинку майбутніх педагогів;

– проведено фестивалі здоров'я, змагання, флешмоби, челенджі, спрямовані на популяризацію здорового способу життя.

На інформаційній дошці «Куточок здоров'я» представлено наступну інформацію:

- корисні види фізичної активності;
- модельні комплекси вправ на різні м'язові групи;
- поради для самостійного формування раціону харчування;
- рекомендації щодо процедур відновлення, загартовування, підтримки здоров'я учасників освітнього процесу.

Інформаційний куточок доступний для всіх здобувачів освіти педагогічного коледжу. Відповідно до програми експерименту, інформація оновлювалась щотижня.

Завдяки дотриманню завдань реалізації технології та моделей в освітньо-виховному процесі розширили руховий, соціальний, культурний та навчальний досвід експериментальної групи студентів.

З метою формування звички до щоденної рухової та фізичної активності в експериментальній групі розроблено принципи (рис.4.6), дотримання яких забезпечить досягнення мети технології.

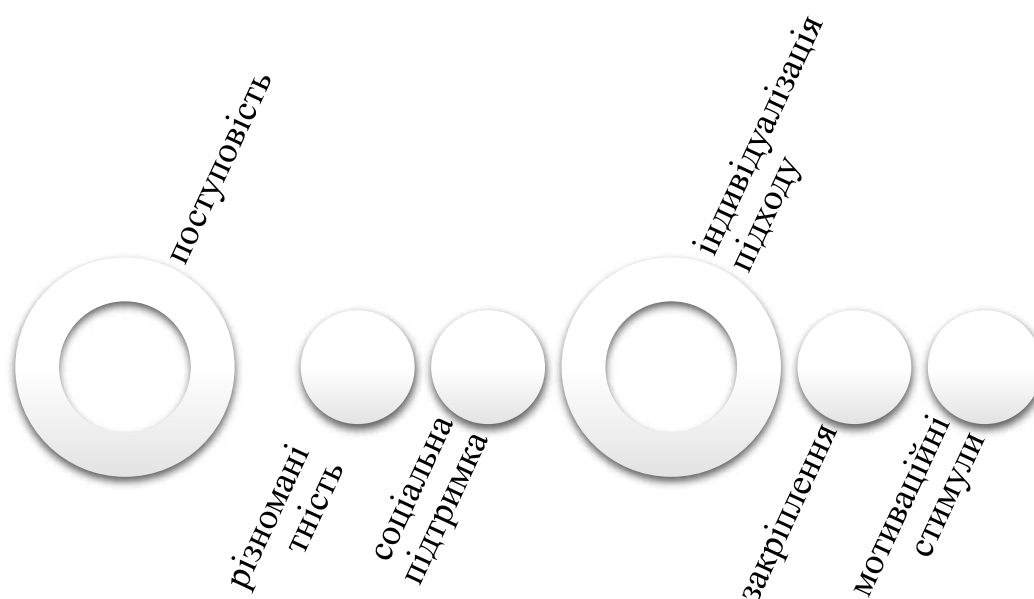


Рис.4.6. Принципи формування звички до щоденної активності.

Упровадження моделей, розроблених у процесі застосування технології, має бути поступовим. Додаткові заняття за видами фітнесу на початку експерименту тривали 15-20 хв на день тричі на тиждень, надалі відбувалось поступове збільшення тривалості тренувань, дозування навантажень, їх інтенсивності, характеру та тривалості відпочинку.

Окрім цього, здійснені на констатувальному етапі експерименту дослідження, показали, що одна й та ж сама рухова діяльність, фізична активність набридає молоді. Під час формування технології рухової активності враховано анкетні дані здобувачів освіти, керуючись якими впровадили різні види спортивної діяльності. Такий підхід допоміг уникнути монотонності та вплинув на ріст мотивації в ході експерименту.

Заняття з фізичного виховання, секційні заняття в групах, самостійні заняття за персональними програмами неможливі без належної соціальної підтримки та взаємодії. Групові заняття, онлайн-тренування, спілкування в чатах підтримки – сприяють формуванню та закріпленню позитивних звичок для підтримання щоденної фізичної активності.

Найважливішим у реалізації моделей формування звички до фізичної активності є принцип індивідуалізації. Урахування індивідуальних цілей, фізичного стану, рівня підготовки та підготовленості, інтересів, уподобань у сукупності дадуть бажаний результат та сприятимуть досягненню мети технології формування рухової активності.

Важливе місце в системі реалізації технології посідає принцип закріплення через рутинні дії. Інтеграція моделей рухової активності та моделей, передбачених програмою експерименту в повсякденне життя повинна відбуватись через звичні дії, притаманні конкретній особі. Наприклад, ходьба пішки, їзда на велосипеді, часті прогулянки до продуктових магазинів, підйом сходами до квартири, ранкове пробудження під музичний супровід, виконання кількох фізичних вправ протягом тривалої роботи за комп'ютером і т.ін.

Зрозуміло, що для досягнення стійкого ефекту занять та сформованої звички потрібна мотивація. Фітнес-трекери, мобільні додатки, гейміфікація освітнього та тренувального процесу сприяють підвищенню мотивації та формуванню сталих звичок. Зазначимо, що нагородження, відзначення кращих студентів за досягнення в проходженні челенджів, флешмобів, значно покращують фізичну та рухову активність, впливають на якість виконання комплексів модельних вправ.

4.3. Характеристика модельних програм формування рухової активності студентів

Модель рухової активності є основою педагогічного дослідження й спрямована на покращення показників фізичного стану, гармонійний фізичний розвиток та формування фізичної культури особистості. В основу моделі рухової активності (табл.4.4) покладено результати вивчення фізичного стану на основі біоімпендансометрії та, зокрема, фізичну підготовленість. Окрім цього, узяли до уваги майбутню професійну діяльність та результати анкетування на початку дослідження.

Модель рухової активності (табл.4.4) впроваджувалась певними циклами.

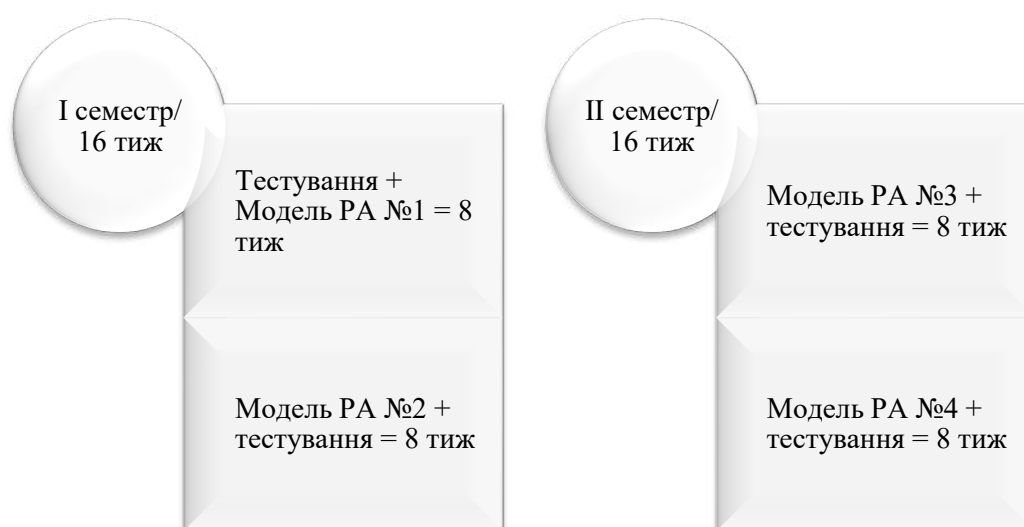


Рис.4.7. Процес впровадження моделі рухової активності протягом ФЕ.

Ураховуючи особливості освітнього процесу, фізичний стан та адаптаційні зміни в організмі, тривалість педагогічного експерименту становила 32 тижні, які розподілили на 4 періоди тривалістю по 8 тижнів у кожному (див.рис.4.7). Це обумовлено малим рівнем тренуваності, низькою руховою активністю та низьким рівнем підготовленості. Протягом кожного періоду змісту моделі рухової активності змінювався, а наприкінці восьмого тижня, здійснювався проміжний зріз результатів: тестування фізичної підготовленості, біоімпедансометрія.

Таблиця 4.4

Модель рухової активності здобувачів освіти педагогічного коледжу

Компоненти моделі	Формат занять, УФ, ПФ	Частота виконання, рази / день/тиж / міс/сем.	Трив-ть, дні, год, хв	Інтенсивність навантаження	Місце проведення	Контроль результатів	Обсяг РА, хв
Організаційний	УФ. Заняття з фізичного виховання	1 р / тиж.	Протягом року – 80 хв	Середня, ЧСС 120-140 уд/хв;	Спортивна зала	Фітнес-трекер	2560
	ПФ. Гурткове заняття з фітнесу	1 р / тиж.	1-8 тиж – 45 хв; 9-16 тиж – 60 хв; 17-32 тиж – 60 хв	Середня, ЧСС 120-140 уд/хв; Висока, ЧСС 120-155 уд/хв;	Гімнастична зала	Фітнес-трекер, моб. додаток	1800
	ПФ. Самостійні заняття за модельними персональними планами	3 р / тиж.	1-2 тиж – 20 хв; 3-4 тиж – 30 хв; 5-6 тиж – 35 хв; 7-10 тиж – 40 хв; 11-12 тиж – 45 хв;	Низька, ЧСС 95-115 уд/хв; Середня, ЧСС 100-120 уд/хв;	Зона для активного відпочинку, вуличний майданчик, місце проживання	Фітнес-трекер, моб. додаток	80 120 140 320 180 480 1920 2880 = 6120

Продовження таблиці 4.4

			13 – 16 тиж – 60 хв; 17-32 тиж – 60 хв				
	ПФ. Челендж, місія, флешмоб	1 захід / міс	7 – 21 день	Середня, ЧСС 120- 140 уд/хв;	Онлайн формат	Фітнес- трекер, моб. додаток	
Діагностичний	Біоімпе- дансо- метрія, педагогічні тестування, анкетува- ння	2 р/ сем	7 днів	–	Спортив- на зала, стадіон коледжу	–	
Практичний	УФ. Засоби цікаво фізичної культури на заняттях з ФВ (Додаток Р)	1 р/ тиж	Протягом року – 15 хв заключної частини	Низька, ЧСС 95- 115 уд/хв; Середня, ЧСС 120- 140 уд/хв	Спортивн а зала, стадіон коледжу	Фітнес- трекер,	480
	УФ. Флорбол (До- даток Н)	1 р/ тиж	1-й семестр – 50 хв основної частини заняття з ФВ	Середня, ЧСС 120 – 140 уд/хв;	Спортивн а зала	Фітнес- трекер,	1600
	УФ. Алтимат фризбі (До- даток П)	1 р/ тиж	1-й, 2-й семестр – 50 хв основної частини заняття з ФВ	Середня, ЧСС 120 – 140 уд/хв;	Спортивн а зала	Фітнес- трекер,	1600
	УФ. Флаг- футбол (Додаток Р)	1 р/ тиж	2-й семестр – 50 хв основної частини заняття з ФВ	Середня, ЧСС 120 – 140 уд/хв;	Спортив- на зала	Фітнес- трекер,	1600

Продовження таблиці 4.4

	ПФ. Заняття з фітнесу з напрямок и: animal- flow, функціонал ьний тренінг	1 р/ тиж/ 8 тиж	1-й сем: 1-8 тиж – 45 хв; 9-16 тиж – 60 хв	Середня, ЧСС 120 – 140 уд/хв; Висока, ЧСС 140 - 160 уд/хв;	Гімнастич на зала	Фітнес- трекер, моб. додаток	840
	ПФ. Заняття з фітнесу з напрямок и: кросфіт- light, табата	1 р/ тиж/ 8 тиж	2-й семестр – 1-16 тиж – 60 хв	Середня, ЧСС 120 – 140 уд/хв; Висока, ЧСС 140 - 160 уд/хв;	Гімнастич на зала	Фітнес- трекер, моб. додаток	960
	ПФ. Ходьба	4 р/ тиж	1-8 тиж – 30 хв, 9-16 тиж – 45 хв	Низька, ЧСС 80- 90 уд/хв	Вулиця, паркова зона	Фітнес- трекер, моб. додаток	960 1440 = 2400
	УФ. Біг	1 р/ тиж – протягом року	10 хв, ЧСС 100-110 уд/хв на 3-х ФВ	Низька, ЧСС 80- 90 уд/хв	Спортив- на зала, вуличний спортив- ний майдан- чик	Фітнес- трекер, моб. додаток	320
	Всього	5 р\тиж	–	–	–	–	1468 0
Контрольно-корекційний За результатами проміжного тестування показників фізичної підготовленості, біоімпедансометрії – двічі на семестр, корекція змісту модельних персональних тренувань, моделей фізичної активності, моделей харчування, блок-схем РА та ФА, модельних занять з ФВ.							

Розроблена модель рухової активності, що показана в таблиці 4.4, складалась із організаційного, діагностичного, практичного, контрольно-корекційного компонентів. Спрямованість компонентів визначена їх назвою.

Структура організаційного компоненту передбачала систему планування та реалізації моделей. У діагностичному компоненті узагальнено інформацію щодо педагогічного тестування підготовленості та фізичного стану групи експериментованих осіб. Практичний компонент висвітлює використовувані види фізичної активності в моделі рухової активності. Контрольно-корекційний компонент необхідний для узагальнення даних педагогічного експерименту, корекції навантаження, змісту моделі рухової активності.

У моделі упорядковано інформацію про тривалість занять, кількість занять, розпорядок, навантаження, зокрема про інтенсивність та характер. Охарактеризовуючи модель рухової активності, зауважимо, що на початку занять за експериментальними методиками тривалість занять становила 20 хв і поступово збільшувалась на 5–10 хв протягом перших 16 тижнів занять і сягнуло 60 хв. Поступове зростання тривалості тренувальних занять вплинуло на впрацьовування організму студенток до навантажень різної спрямованості. Також, у моделі містяться дані щодо місця проведення занять за різними видами фізичної активності, контролю занять та навантаження, визначено загальний обсяг рухової активності за кожним видом.

Для прикладу, заняття з фізичного виховання проводились один раз на тиждень протягом 16 тижнів навчання у I-му, II-му семестрі навчального року. Загальний обсяг занять з фізичного виховання у хвиликах сягнув $\bar{x} = 2560$ хв. Таким чином, у підготовчій частині заняття на розминку виділяли 480 хв за весь рік, на основну частину заняття – 1600 хв, а на заключну частину – 480 хв відповідно. За такою схемою підраховано загальний обсяг рухової активності в експериментальній групі протягом навчального року, який складає 14680 хв, що втричі більше загального обсягу РА контрольної групи.

Добова рухова активність сягнула $\bar{x} = 256$ хв на день, що відповідає нормам рухової активності студентської молоді віком 17-19 років. На початку експерименту добова рухова активність становила $\bar{x} = 76,28$ хв. Зауважимо,

що із впровадженням моделі рухової активності збільшилась загальна кількість локомоцій за добу. До використання моделі РА усереднений добовий показник становив $\bar{x} = 7437$ рухів, із впровадженням моделі він зріс майже вдвічі й складає $\bar{x} = 14145$ рухів.

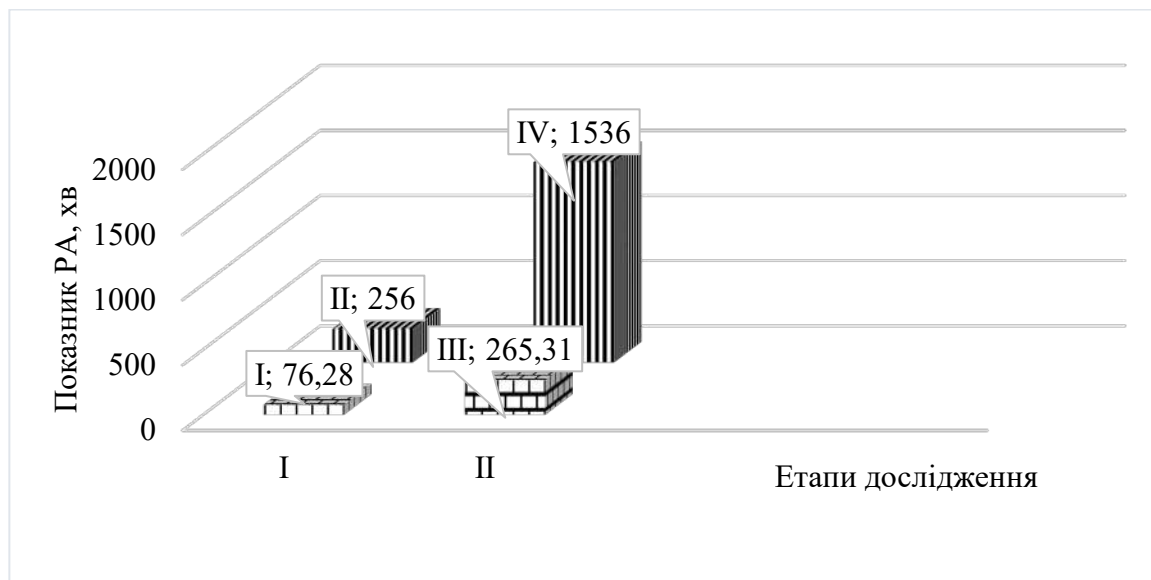


Рис.4.8. Динаміка приросту показників рухової активності протягом експерименту: I – обсяг РА у експериментальній групі на КЕ; II – обсяг РА у експериментальній групі на ФЕ; III – тижневий обсяг РА у експериментальній групі на КЕ; IV – тижневий обсяг РА у експериментальній групі на ФЕ.

Аналіз обсягу рухової активності на ФЕ та порівняльний аналіз із результатами КЕ показав, що відбувся суттєвий приріст в експериментальній групі, як у добовому, так і в тижневому обсязі (див.рис.4.8).

Узагальнена кількість занять обраними видами фізичної активності разом із фізичним вихованням та діяльністю гуртка з фітнесу склала 5 разів на тиждень. У канікулярний період студенти експериментальної групи за бажанням займались фітнесом за попередньо розробленими модельними програмами тренувань та ходьбою.

Варто детально обґрунтувати моделі фізичної активності, що впроваджені до освітнього процесу експериментальної групи (табл.4.5).

Таблиця 4.5

**Модель фізичної активності ЕГ на тиждень у першій половині
навчального семестр**

Дні тижня	Форма заняття	Тривалість, хв	Інтенсивність, ЧСС	Зміст заняття
ПН	Самостійне заняття: стретчинг + ходьба	Ходьба: 1-8 тиж – 30 хв; Стретчинг – 20 хв; Загальна тривалість: 50 хв	Низька, ЧСС 90–110 уд/хв	20 хв – комплекс вправ на розтягування 30 хв – оздоровча ходьба ($\pm 5\ 000$ кроків)
ВТ	Заняття з фізичного виховання за модулем «Флорбол»	80 хв	Середня, ЧСС 120-140 уд/хв	Підготовча частина 15 хв: біг 10 хв, ЗРВ. Основна частина – 50 хв: вправи з флорболу. Заключна частина: 15 хв – цікава ФК.
	Ходьба	30 хв	Низька, ЧСС 90–110 уд/хв	30 хв – оздоровча ходьба ($\pm 5\ 000$ кроків)
СР	Секційне заняття «Animal-flow»	1-2 тиж – 20 хв; 3-4 тиж – 30 хв; 5-6 тиж – 35 хв; 7-8 тиж – 40 хв;	Висока, ЧСС 140–160 уд/хв	10 хв – розминка 25 хв – інтенсивні вправи у форматі Табати (20 сек робота/10 сек відпочинок, 8 раундів) 10 хв – заминка та дихальні вправи
ЧТ	Відпочинок	–	–	–
ПТ	Самостійне заняття: модельний комплекс	Ходьба: 1-8 тиж – 30 хв; Стретчинг – 20 хв;	Низька, ЧСС 90–110 уд/хв	20 хв – комплекс вправ силової спрямованості 30 хв – оздоровча

Продовження таблиці 4.5

	ЗФП + ходьба	Загальна тривалість: 50 хв		ходьба ($\pm 5\,000$ кроків)
СБ	Самостійне заняття: ходьба + скіппінг	Ходьба: 1-8 тиж – 30 хв; Стрибки на скакалці 10 хв; Загальна тривалість: 40 хв	Низька, ЧСС 90–110 уд/хв Висока, ЧСС 155 уд/хв	30 хв – оздоровча ходьба (± 5000 кроків) 10 хв – стрибки на скакалці (± 300 разів)
НД	Відпочинок. Заходи відновлення.			Звіт за тиждень: скріншот додатку + щоденник самопочуття. Рефлексія.

Згідно з моделлю фізичної активності студентки експериментальної групи займалися 5 разів на тиждень. Інтенсивність навантаження протягом тижня варіювалась за принципом хвилеподібності. Для підвищення ефективності модельної програми ФА у дні самостійних занять до ходьби додали комплекси вправ зі стретчингу, скіппінгу та модельні комплекси вправ силової спрямованості.

У другій половині семестру секційні заняття за програмою «Табата» замінено на програму «Animal-flow». Такий вибір послідовності впровадження фітнесу пов'язаний із їх складністю. Надалі відбулось поступове збільшення тривалості та інтенсивності самостійних занять, складності модельних комплексів.

До того ж, щотижня відбувалась рефлексія учасників експериментальної групи із керівником експерименту, мета якої – допомогти усвідомити свій фізичний стан, самопочуття, визначити складові мотивації. Для цього сформовано анкету «Тижнева рефлексія» (Додаток Ж). За

результатами щотижневого анкетування вносились відповідні корективи в індивідуальні модельні програми тренувань.

Поступово, протягом року, у залежності від цілей, індивідуальних особливостей студентів експериментальної групи до моделей ФА вносились модельні комплекси тренувальних занять різної спрямованості та складності.

Охарактеризуємо переваги ключових фітнес-технологій, упроваджених в освітній процес експериментальної групи, серед яких табата, функціональний тренінг, animal-flow, кросфіт-light, стретчинг, скіппінг (табл. 4.6).

Таблиця 4.6

Характеристика фітнес-технологій, реалізованих у технології РА

Види фітнесу	Характеристика виду	Вплив на організм
Табата	Японська методика високоефективних вправ, які розділяються на 4-хв блоки. Методика належить до високоінтенсивних інтервальних тренувань.	Сприяє зниженню ваги, прискорює метаболізм, підвищенню функціональних показників, розвитку фізичних якостей, стимуляція ССС
Animal-flow	Фітнес-напрямок, у якому поєднано елементи йоги, тренування з власною вагою та функціональні елементи. Тренування проводять у повільному ритмі із власною вагою.	Покращення самопочуття, розвиток та вдосконалення сили, гнучкості, витривалості, координації, стимуляція ССС
Кросфіт-light	Спеціально збалансована полегшена тренувальна програма функціональної та силової спрямованості з невеликим обтяженням по типу кросфіт	Зниження ваги, підвищення метаболічного обміну, функціональних показників, фізичних якостей, стимуляція ССС

Продовження таблиці 4.6

Функціональний тренінг	Популярна методика, спрямована на всі групи м'язів, розроблена для реабілітації, відновлення рівноваги, ключових функцій тіла. Методика включає елементи різних видів спорту.	Покращення фізичного стану, збільшення м'язової маси, зниження ваги, удосконалення фізичних якостей, покращення мобільності тіла для виконання рухів, необхідних у повсякденному житті.
Стретчинг	Методика спрямована на вдосконалення еластичності м'язів, укріплення зв'язок, попередження травм. Є ефективним засобом профілактики захворювань опорно-рухового апарату, гіпокінезії.	Прискорення метаболізму, зниження ваги, зняття психічної напруги, больових відчуттів, стимуляція ССС, поліпшення самопочуття
Скіпінг	Доступна та проста методика тренувань, спрямована на підвищення рівня фізичної підготовки, розроблена англійцями.	Розвиток функціональних систем організму, удосконалення фізичних якостей, стимуляція ССС, зниження ваги

Кожен із обраних видів фітнесу спрямований на приріст фізичної підготовленості експериментальної групи, стимуляції їх серцево-судинної системи, зниження відсотку жирового компоненту та підвищення м'язового компоненту. Звісно, вищеописані засоби фітнесу покликані зберегти та покращити здоров'я, підвищити рівень фізичного стану здобувачів освіти.

Наведемо приклад модельного тренувального комплексу з «Табати» (табл. 4.7), який використовувався протягом перших трьох тижнів у другому навчальному семестрі. Метою модельного комплексу передбачено ознайомлення з табатою, як видом сучасного фітнесу, та розвиток функціональних можливостей організму студенток експериментальної групи.

Модельні тренувальні комплекси постійно змінювались відповідно до принципів, практичних підходів реалізації технології рухової активності.

Таблиця 4.7

**Модельний комплекс тренувань з «Табати» для ЕГ, полегшений
рівень**

№ з/п	Комплекс вправ	Дозування	Інтенсивність
Перший тиждень – ознайомлення з табатою, розвиток витривалості, підвищення функціональних показників			
4 раунди x 2 хв відпочинку			
1.	Присідання з вистрибуванням	20 с / 10 с	ЧСС 155 уд/хв
2.	Біг на місці з високим підніманням колін	20 с / 10 с	ЧСС 155 уд/хв
3.	Згинання/розгинання рук з колін	20 с / 10 с	ЧСС 160 уд/хв
4.	Планка на передпліччях	20 с / 10 с	ЧСС 140 уд/хв
Другий тиждень – розвиток силових показників ніг, рук, черевного пресу, спини			
4 раунди x 2 хв відпочинку			
1.	Присідання з вистрибуванням	20 с / 10 с	ЧСС 155 уд/хв
2.	Альпініст	20 с / 10 с	ЧСС 155 уд/хв
3.	Ходьба боком з фітнес-резинкою між колінами	20 с / 10 с	ЧСС 160 уд/хв
4.	Планка з почерговим торканням плеча	20 с / 10 с	ЧСС 140 уд/хв
Третій тиждень – розвиток функціональних можливостей, витривалості			
1.	Стрибки «Джампінг-Джек»	20 с / 10 с	ЧСС 155 уд/хв
2.	Присідання + скік уперед	20 с / 10 с	ЧСС 155 уд/хв

Продовження таблиці 4.7

3.	Згинання/розгинання рук + коліно до грудей	20 с / 10 с	ЧСС 160 уд/хв
4.	Зворотня планка	20 с / 10 с	ЧСС 140 уд/хв

Аналізуючи модель рухової активності експериментальної групи, варто звернути увагу на комплекси стретчингу (табл.4.8), силових вправ (табл.4.9) та скіппінгу, які були додані до самостійних тренувальних занять після ходьби. Деякі із комплексів вправ здобувачі експериментальної групи виконували за допомогою програми Nike Training Club, оскільки використання інтерактивних технологій передбачено технологією РА. Звіти із самостійних занять студентки надсилали в груповий чат.

Таблиця 4.8

Модельний комплекс вправ зі стретчингу

Мета комплексу – покращення мобільності тіла, координації			
1. Скрутка в кобрі	5. Випад + нахил	9.Оберти тазом	13. Нахил + скруглення
2. Хвилі	6. Скрутка + дихання	10. Оберти корпусом	14. Оберти ногами
3. Циганочка	7. Випад + ротація	11. Розтяжка грудних м'язів	15. Випад у сторону + ротація
4. Ротація + скрутка	8. Ротація + складка	12. Динамічний випад	16. Динамічна складка
Усі вправи виконувати 1 хв в повільному темпі. ЧСС 90 уд/хв. Відпочинок – 10 с.			

Завдяки виконанню комплексу вправ із таблиці 4.8 студентки експериментальної групи відзначили позитивний результат: м'язи стали більш

еластичними та витривалими, мобільність тіла – зросла. Зауважимо, що для більшого ефекту та користі приступати до виконання комплексу вправ варто після аеробного навантаження.

До комплексів силової спрямованості увійшли вправи з використанням фітнес-резинок, власної маси тіла (табл.4.9).

Таблиця 4.9

Модельний комплекс вправ силової спрямованості

Мета комплексу – підвищення силових показників усіх м'язових груп			
<i>М'язи нижніх кінцівок</i>	<i>М'язи сідниць</i>	<i>М'язи черевного пресу</i>	<i>М'язи рук</i>
1. Випади назад на місці	1. Сідничний міст	1. Підйом ніг, лежачи на спині	1. Планка з підніманням рук, обтяжених фітнес-резиною
Дозування			
3х10 р.к.н. ЧСС 140 уд/хв Відпочинок 1 хв	4х25 р ЧСС 130 уд/хв Відпочинок 1 хв	4х18 р ЧСС 125 уд/хв Відпочинок 1 хв	4х20 р.к.р. ЧСС 135 уд/хв Відпочинок 1 хв
2. Присідання «пліє»	2. Сідничний міст з опором на одну ногу	2. Класичні скручування	2. Зворотні згинання/розгинання рук з опором на стілець
Дозування			
3х15 р. ЧСС 140 уд/хв Відпочинок 1 хв	4х20 р. ЧСС 130 уд/хв Відпочинок 1 хв	4х20 р. ЧСС 135 уд/хв Відпочинок 1 хв	4х8 р. ЧСС 130 уд/хв Відпочинок 1 хв
3. «Стільчик» - затримка в положенні сидячи	3. Відведення ноги назад або в сторону з обтяженням фітнес-резиною	3. Плавання, лежачи на спині	3. Розведення фітнес-резинок в сторону перед грудьми

Продовження таблиці 4.9

Дозування			
3х40 с ЧСС 140 уд/хв Відпочинок 1 хв	4х25 р ЧСС 130 уд/хв Відпочинок 1 хв	4х40 р. ЧСС 130 уд/хв Відпочинок 1 хв	4х20 р. ЧСС 130 уд/хв Відпочинок 1 хв
4. Випади «болгарські»	4. Ходьба в напівприсіді з обтяженням фітнес-резинкою в сторону	4. Класична планка	4. Розведення фітнес-резинки в сторону за головою
Дозування			
3х12 р. ЧСС 140 уд/хв. Відпочинок 1 хв	4х25 р. ЧСС 130 уд/хв Відпочинок 1 хв	4х1 хв ЧСС 130 уд/хв Відпочинок 1 хв	4х20 р. ЧСС 130 уд/хв Відпочинок 1 хв
Усі вправи виконувати 1 хв в повільному темпі. ЧСС - 90 уд/хв.			

Перед виконанням усіх описаних модельних комплексів дівчатам експериментальної групи рекомендовано проводити аеробну частину заняття й лише потім приступати до виконання вправ силової спрямованості. Такої послідовності дотримано й з іншими модельними комплексами вправ.

Для підвищення витривалості, координаційних здібностей, спритності та сили розроблено модельні комплекси зі скіппінгу (рис.4.9). До комплексу вправ зі скіппінгу увійшли різноманітні комбінації стрибків зі зміною положення ніг, зі зміною напрямку руху, зі зміною положення рук. Комплекси вправ змінювались відповідно до рівня підготовленості студенток експериментальної групи та їх власних цілей після проведення поточного контролю. За бажанням дівчата надсилали відеозвіти до спільного чату, а керівник присвоював відповідні досягнення та нагороди за виконані комбінації різної складності.



Рис. 4.9. Модельний комплекс вправ зі скіппінгу.

Як альтернативний спосіб фізичної активності у вільний час, розробили модельні комплекси тренувальних програм різної інтенсивності та складності. Наведемо приклад програми низької інтенсивності середнього рівня складності. Виконання подібних тренувальних занять також фіксувалась у щоденниках самовдосконалення. За бажанням студента звіт подавався у відеоформаті.

Таблиця 4.10

Модельний комплекс засобів різної спрямованості низької інтенсивності

День тижня	Завдання	Засоби	Дозування	Відпочинок
ПН	Мобільність + баланс	Скручування м'ячем з	2 x 15 разів	Пасивний 1 хв

Продовження таблиці 4.10

		Відведення ноги назад у балансі в руках м'яч	2 х 20 разів	Пасивний 1 хв
		Присідання з м'ячем між спиною та стіною	2 х 14 разів	Пасивний 1 хв
		Катання м'яча перед собою в упорі на колінах	2 х 10 разів	Пасивний 1 хв
ПТ	Розвиток силових здібностей	Присідання в широкому присіді з фітнес-резинкою навколо колін	2 х 22 разів	Пасивний 1 хв
		Ходьба в присіді зі сторони в сторону з фітнес-резинкою між гомілками	2х10 разів в кожену сторону	Пасивний 1 хв
		Сідничний міст з фітнес-резинкою між колінами	2 х 25 разів	Пасивний 1 хв
		Вправ «складочка»		
СБ	Гнучкість + мобільність	Ластівка	2 х 45 с	Пасивний 1 хв
		Бічна планка	2 х по 45 с на кожному боці	Пасивний 1 хв
		Стійка на носках з закритими очима	2 х 45 с	Пасивний 1 хв
		Перенесення м'яча під високо піднятою ногою	2 х 12 разів	Пасивний 1 хв

Примітка * Вага м'яча від 500 г до 2 кг. М'яч можна замінити на будь-який зручний інвентар.

Для підвищення мотивації до самостійних занять та з метою формування фізичної культури особистості в процесі експерименту впровадили засоби гейміфікації. Дана система організації самостійної фізкультурної діяльності передбачає використання мобільних додатків, різного роду нагород. Зокрема, гейміфікація передбачає досягнення цілей змагальними методами (рис.4.10).



Рис. 4.10. Структурні компоненти гейміфікації у процесі ФЕ.

Для контролю досягнень учасниць експерименту розроблено таблицю в Google. Сторінки таблиці адаптовані відповідно до індивідуальних цілей учасниць. Дані, внесені до таблиці, оновлювались щоденно, за систематичну роботу та щоденний прогрес у самостійній фізичній активності присвоювали певні рівні досягнень (додаток К) та заохочували спеціальними нагородами (додаток Л) й балами.

До того ж, було розроблено лідерборд (додаток М), який систематично оновлювали щотижня відповідно до прогресу та результату діяльності учасниць челенджу. Обмін інформацією здійснювався у загальному чаті, де здобувачі мали змогу поділитись враженнями за заняття, оцінити програму

тренувань, обмінятись власним досвідом, обговорити труднощі, з яким зіштовхнулись.

Таблиця 4. 11

Зразок таблиці прогресу досягнень у челенджах ЕГ

Ім'я учасниці _____

День челенджу	Завдання челенджу	Дата виконання	Коментар / Враження
День 1-й	Фітнес «Табата»	☐ / ☒	
День 2-й	Самостійне заняття: ходьба + ЗФП	☐ / ☒	
День 3-й	Комплекс вправ «Мобільність + гнучкість»	☐ / ☒	
День 4-й	Прогулянка 3-5 км або танці 20 хв	☐ / ☒	
День 5-й	Стретчинг або заняття з додатком	☐ / ☒	
День 6-й	Комплекс вправ «силовий»	☐ / ☒	
День 7-й	Відпочинок або стретчинг	☐ / ☒	
День 8-й	Фітнес «Табата» (4-хвилинні інтенсивні вправи)	☐ / ☒	
День 9-й	Комплекс вправ «Скіппінг»	☐ / ☒	
День 10-й	Прогулянка або пробіжка на 3 км	☐ / ☒	
День 11-й	Ходьба + комплекс вправ на м'язи пресу	☐ / ☒	
День 12-й	Заняття з ФВ «Флорбол»	☐ / ☒	
День 13-й	Самостійне заняття: ходьба + комплекс вправ силовій спрямованості	☐ / ☒	

День 14-й	Фінальна активність на власний вибір	☐ / ☒	
-----------	--------------------------------------	--	--

Бонусні бали нараховувались учасникам за просування ідеї здорового способу життя в соціальних мережах, серед близьких та родичів, за активну позицію щодо необхідності щоденної фізичної активності, зацікавлення та запрошення нових учасників до проходження челенджу.

4.4. Обґрунтування ефективності впливу моделі рухової активності на показники фізичного стану студентів педагогічного коледжу

Корисність фізичного виховання студентів є предметом вивчення багатьох наукових досліджень, а його вплив оцінюється змінами фізичного стану, фізичної підготовленості та функціональних показників. Зважаючи на впроваджену технологію формування рухової активності студентів в освітній процес, виникла потреба проаналізувати її ефективність. Зафіксовані результати опрацьовані методами математичної статистики.

Зауважимо, що оперативний та поточний контроль здійснювались протягом навчального року, після завершення циклів тривалістю у вісім тижнів в обох групах.

Аналіз приросту показників фізичної підготовленості здійснено за контрольними нормативами, наведеними в програмі «Фізичне виховання» закладу освіти. Порівняльний аналіз показників обох обстежуваних груп на початку дослідження показав, що достовірні відмінності ($p > 0,05$) не виявлені.

Результати педагогічного тестування показників фізичної підготовленості обох досліджуваних груп наприкінці формувального етапу експерименту наведено у таблицях 4.12 – 4.16.

Таблиця 4.12

Динаміка результатів тестування швидкісних здібностей студенток обох груп протягом етапів експерименту

Назва тесту	Етап ек-нту	Група	Статистичні показники				
			min-max	$\bar{x}$	$\pm S$	V, %	p<0,05
Біг на 100 м, с	КЕ	ЕГ	16,8 – 20,4	18,12	1,10	6,09	p<0,05
	ФЕ	(n=18)	16,0 – 18,0	16,93	0,61	3,62	
	КЕ	КГ	17,1 – 19,8	18,18	0,82	4,55	p>0,005
	ФЕ	(n=18)	17,1 – 19,7	18,08	0,79	4,41	

У таблиці 4.12 наведено динаміку розвитку швидкісних здібностей студенток експериментальної групи. Відповідно до методології дослідження розвиток швидкості відбувався за допомогою засобів фітнесу. Ефект від упровадження моделей занять різної спрямованості на швидкісні здібності виявлено ще на етапах поточного контролю.

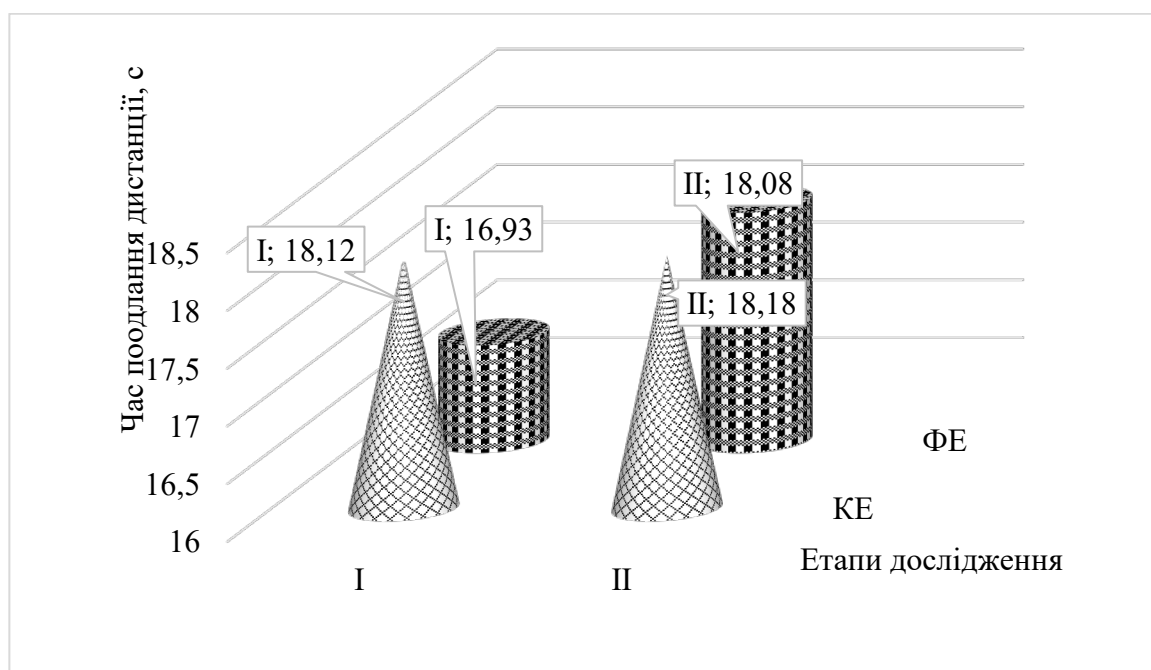


Рис. 4.11. Динаміка показників швидкості за тестом «Біг на 100 м»: I – експериментальна група; II – контрольна група.

Зокрема, найбільший вплив виявлено після тренувань за модельними заняттями «Табата», оскільки всі тренування спрямовані на покращення швидкісно-силових здібностей, впливають на вдосконалення міжм'язової координації. До того ж, тісний кореляційний зв'язок між фізичними якостями, зокрема швидкості із силою, сили із гнучкістю, обумовлюють приріст швидкості в досліджуваній групі. Тому використання скіппінгу, тренувань силової спрямованості та виконання вправ під час занять з фізичного виховання покращили швидкість рухової реакції, частоту рухів.

Середній час подолання дистанції 100 м у дівчат наприкінці експерименту зріс на $\bar{x} = 1,09$ с, сягнувши $\bar{x} = 17,03$ с ($S = 0,61$). Приріст результатів підтверджено статистичною достовірністю ($p < 0,05$). Порівняння отриманого результату із контрольними нормативами показало, що експериментована група не досягла навіть низького рівня підготовленості. Ми пов'язуємо даний результат із низьким вихідним рівнем досліджуваних (рис.4.11.)

Таблиця 4.13

**Динаміка результатів тестування спритності студенток обох груп
протягом етапів експерименту**

Назва тесту	Етап ек-нту	Група	Статистичні показники				
			min-max	$\bar{x}$	$\pm S$	V, %	p
Човниковий біг 4х9 м, с	КЕ	ЕГ	11,6 – 13,0	12,23	0,42	3,50	$p < 0,05$
	ФЕ	(n=18)	11,1 – 11,8	11,47	0,21	1,87	
	КЕ	КГ	11,6 – 12,8	12,17	0,36	3,02	$p < 0,05$
	ФЕ	(n=18)	11,7 – 12,5	12,03	0,24	2,03	

Сформованість координаційних здібностей стала досяжною завдяки використанню скіппінгу, заміні модулів у програмі з фізичного виховання на флорбол, цікаву фізкультуру, алтимат фризбі, флаг-футбол. Усі перелічені

ігрові види спорту перш за все розвивають координаційні здібності, швидкість та витривалість, а також формують командний дух, підвищують інтерес та мотивацію.

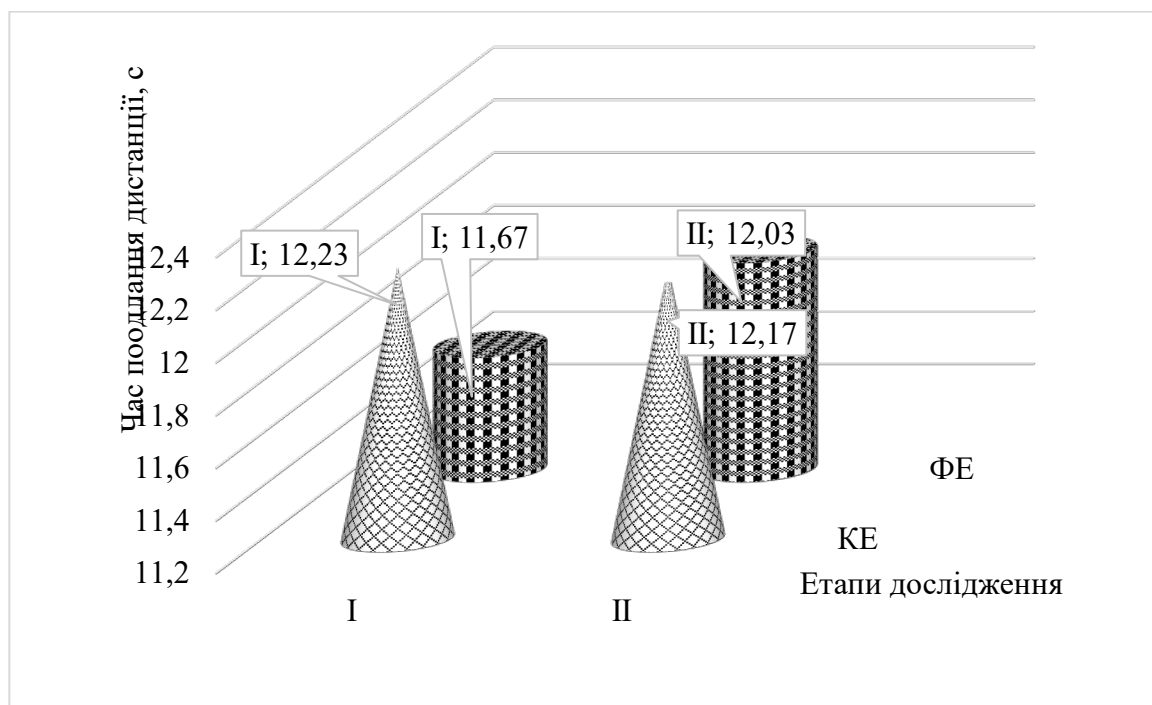


Рис. 4.12. Динаміка показників спритності за тестом «човниковий біг 4х9 м»: I – експериментальна група; II – контрольна група.

Зібрані дані при повторному тестуванні репрезентували позитивний статистично достовірний ($p < 0,05$) приріст спритності в дівчат: $\bar{x} = 0,76$ с ($S = 0,05$) і дорівнює $\bar{x} = 11,47$ с (рис.4.12). Відповідно до таблиці контрольних нормативів цей результат дорівнює «середньому рівню». Цілеспрямованого впливу на показники спритності не було, уся технологія передбачала системний підхід до фізичної підготовленості.

У студенток контрольної групи значного покращення за даним тестом не виявлено, середній час за тестом «човниковий біг 4х9 м» зріс на $\bar{x} = 0,1$ с ($S = 0,24$) і склав $\bar{x} = 12,03$ с. Робота в контрольній групі здійснювалась відповідно до освітньо-професійної програми та робочої програми з дисципліни «Фізичне виховання», оскільки рівень рухової активності не змінився.

Таблиця 4.14

**Динаміка результатів тестування сили нижніх кінцівок студенток
обох груп протягом етапів експерименту**

Назва тесту	Етап ек-нту	Група	Статистичні показники				
			min-max	$\bar{x}$	$\pm S$	V, %	p
Стрибок у довжину з місця, см	КЕ	ЕГ (n=18)	136,0 – 159,0	147,4	7,05	4,78	p<0,05
	ФЕ		155,0 – 170,0	163,5	4,60	2,81	
	КЕ	КГ (n=18)	139,0 – 159,0	147,8	6,44	4,35	p>0,005
	ФЕ		140,0 – 160,0	149,5	6,13	4,10	

Повторне визначення силових показників нижніх та верхніх кінцівок після впровадження авторської технології та численних моделей рухової активності засвідчило суттєве зростання. Відтак, у експериментованих дівчат за тестом «стрибок у довжину з місця» дальність польоту зросла на $\bar{x} = 16,1$ см ($S = 4,60$) до результату $\bar{x} = 163,5$ см ($p<0,05$). Отже, отримані дані відповідають «середньому рівню» фізичної підготовленості за контрольними нормативами (табл.2.10).

Такий приріст вибухової сили пов'язуємо із тренуваннями за програмами кросфіт-light, animal-flow та скіппінг (рис.4.13). До того ж, низку вправ, спрямованих на розвиток сили, дівчата виконували під час самостійних занять.

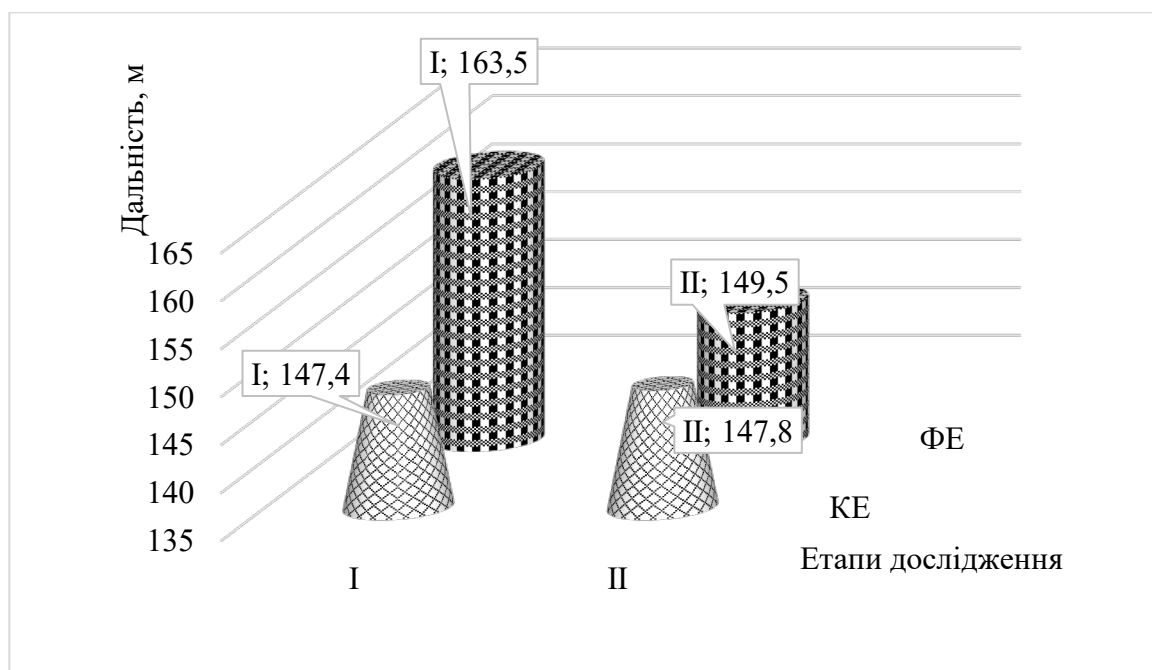


Рис. 4.13. Динаміка показників сили за тестом «стрибок у довжину з місця»: I – експериментальна група; II – контрольна група.

Результати контрольної групи, визначені повторно, засвідчили незначне покращення $\bar{x} = 1,7$ см ($S = 6,13$) до рівня $\bar{x} = 149,5$ см. За контрольними нормативами цей результат не досягає «низького рівня».

Таблиця 4.15

Динаміка результатів тестування сили верхніх кінцівок студенток обох груп протягом етапів експерименту

Назва тесту	Етап ек-нту	Група	Статистичні показники				
			min-max	$\bar{x}$	$\pm S$	V, %	p
Згинання/розгинання рук в упорі лежачи, разів	KE	ЕГ (n=18)	5,0 – 11,0	8,16	1,84	22,53	p<0,05
	FE		16,0 – 19,0	17,44	0,92	5,27	
	KE	КГ (n=18)	6,0 – 11,0	8,55	1,53	1,53	p>0,005
	FE		7,0 – 12,0	8,72	17,92	17,58	

Разом із вибуховою силою зросли показники силової витривалості верхніх кінцівок залучених до експерименту майбутніх педагогів. Кількість повторень у тесті «згинання/розгинання рук в упорі лежачи» зросла на $\bar{x} = 8,17$ разів ($S = 0,92$) і сягнула $\bar{x} = 17,44$ разів, що дорівнює «достатньому рівню» (рис.4.14). Ефективність моделей рухової активності та її вплив на силові показники, підтверджується статистичною достовірністю отриманих результатів ($p < 0,05$).

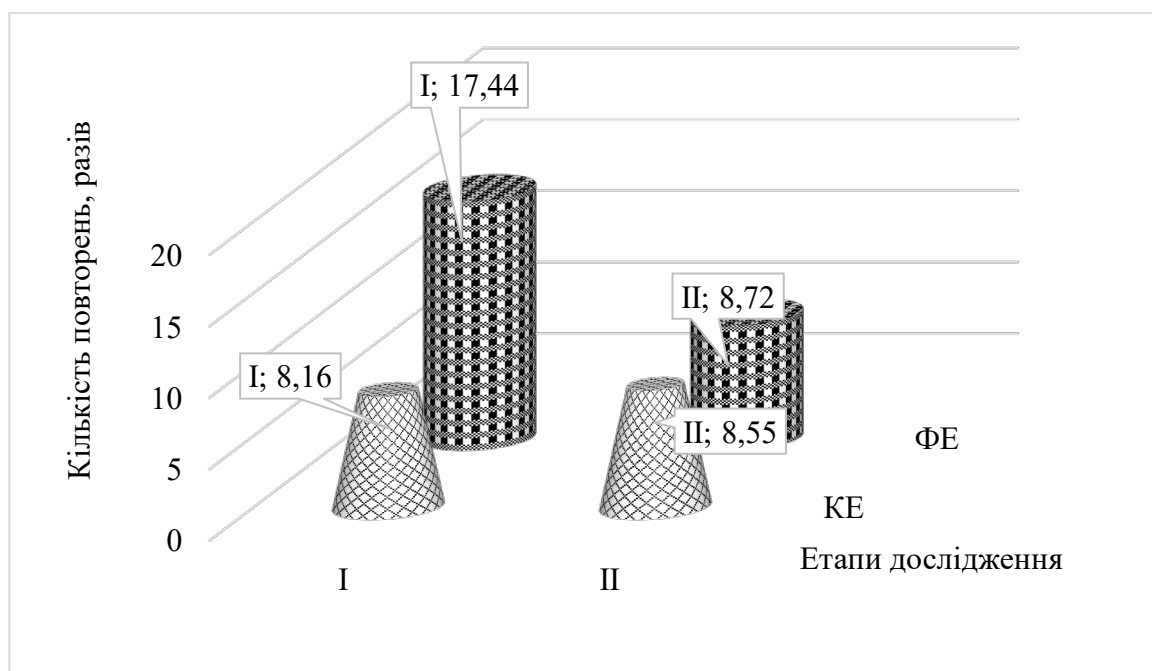


Рис. 4.14. Динаміка показників сили за тестом «згинання/розгинання рук в упорі лежачи»: I – експериментальна група; II – контрольна група.

За результатами повторного тестування сили в контрольній групі виявили, що середня кількість повторень зросла лише на $\bar{x} = 0,17$ разів ($S = 17,58$), усереднений показник склав $\bar{x} = 8,72$ рази, а фізична підготовленість відповідає «низькому рівню».

Таблиця 4.16

**Динаміка результатів тестування гнучкості студенток обох груп
протягом етапів експерименту**

Назва тесту	Етап ек-нту	Група	Статистичні показники				
			min-max	$\bar{x}$	$\pm S$	V, %	p
Нахил тулуба вперед з положення сидючи	КЕ	ЕГ (n=18)	7,0 – 13,0	10,38	1,84	17,71	p<0,05
	ФЕ		16,0 – 19,0	17,44	0,92	5,27	
	КЕ	КГ (n=18)	8,0 – 12,0	10,05	1,22	12,20	p>0,005
	ФЕ		10,0 – 14,0	12,22	1,22	10,03	

Паралельно із систематичною роботою над розвитком та вдосконалення фізичних якостей дівчат ЕГ, збільшенням часу рухової активності, працювали над гнучкістю тіла. Заняття стретчингом та виконання вправ для мобільності суглобів поліпшили результат у тесті «нахил тулубу вперед з положення сидючи» на $\bar{x} = 7,06$ см ($S = 1,84$). Усереднений показник становить $\bar{x} = 17,44$ см, що підтверджує статистична достовірність результатів ($p<0,05$). Відповідно до контрольних нормативів отриманий результат відповідає «достатньому рівню».

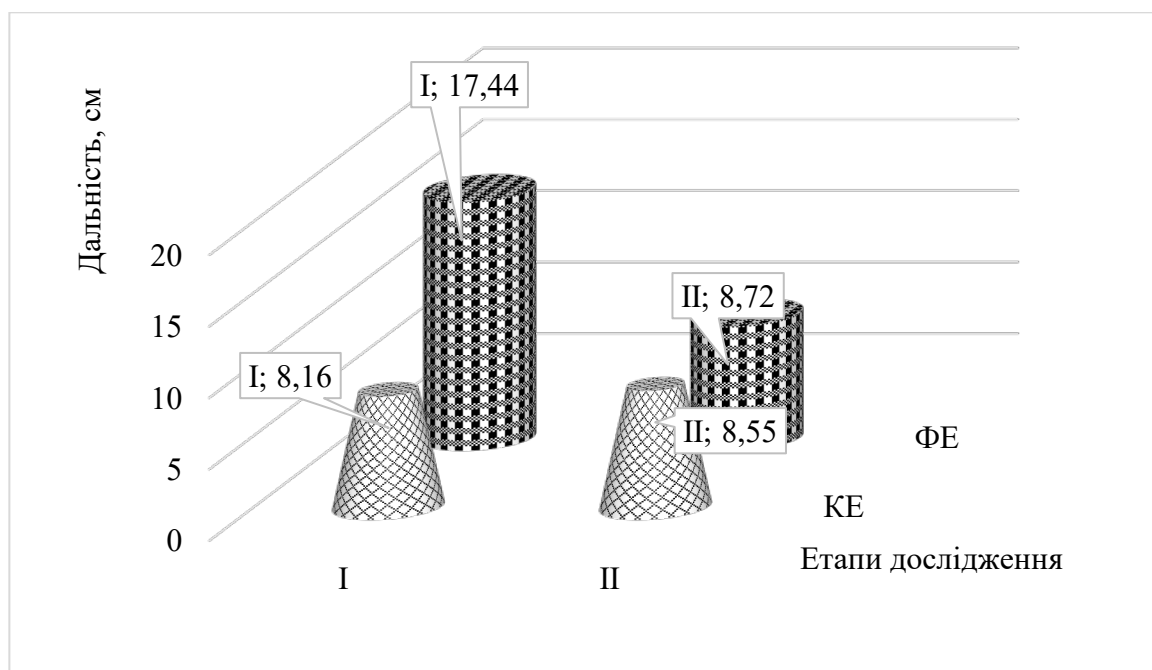


Рис. 4.15. Динаміка показників сили за тестом «нахил тулуба вперед з положення сидючи»: I – експериментальна група; II – контрольна група.

В учасників контрольної групи дальність нахилу вперед збільшилась на $\bar{x} = 2,17$ см (1,22), середній результат склав $\bar{x} = 10,03$ см. Відповідно до контрольних нормативів констатовано «низький рівень» фізичної підготовленості.

Таблиця 4.17

Динаміка результатів тестування витривалості студенток обох груп протягом етапів експерименту

Назва тесту	Етап ек-нту	Група	Статистичні показники				
			min-max	$\bar{x}$	$\pm S$	V, %	p
Рівномірний біг на 1500 м, хв,с	КЕ	ЕГ	7,45 – 9,10	8,42	0,50	6,00	p<0,05
	ФЕ	(n=18)	7,00 – 7,52	7,21	0,15	2,21	
	КЕ	КГ	7,38 – 9,08	8,42	0,52	6,19	p>0,005
	ФЕ	(n=18)	7,37 – 9,00	8,29	0,50	6,02	

Результативність упровадження засобів фізичної активності різної спрямованості та щоденної ходьби з різною інтенсивністю доведена

статистично достовірним приростом витривалості в досліджуваній групі ($p < 0,05$).

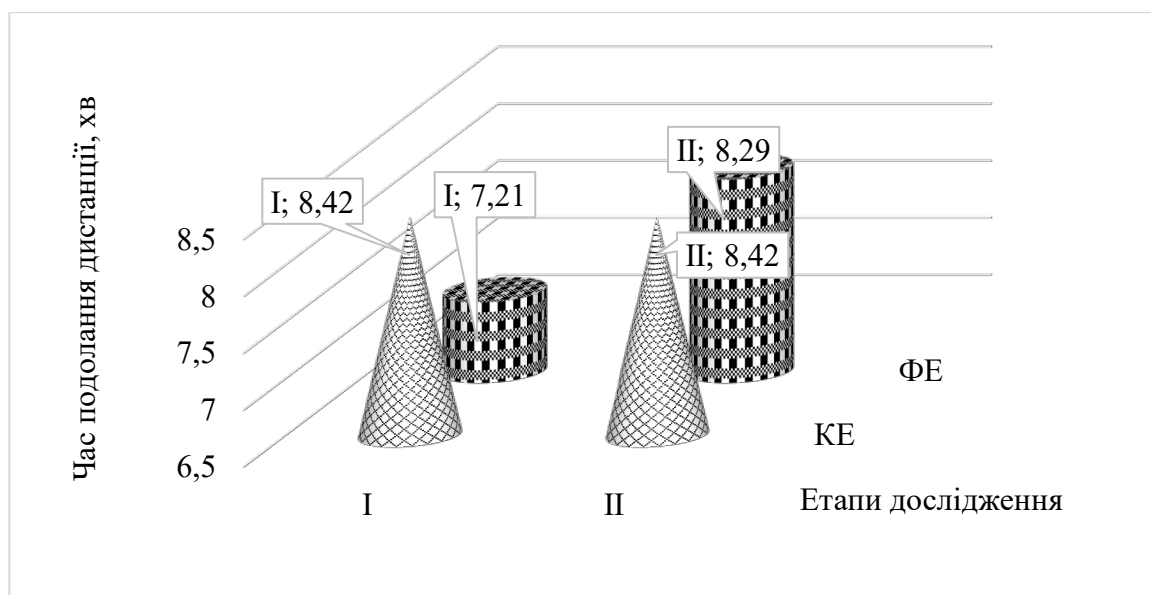


Рис. 4.16. Динаміка показників сили за тестом «рівномірний біг 1500 м»: I – експериментальна група; II – контрольна група.

Систематичні заняття ходьбою позитивно позначились на показниках витривалості за тестом «рівномірний біг на 1500 м» (рис.4.16). Середній час подолання дистанції зріс на $\bar{x} = 1$ хв 21 с ($S = 0,15$), сягнувши $\bar{x} = 7$ хв 21 с., відповідно до контрольних нормативів загальний рівень витривалості підвищився до «високого рівня».

У контрольній групі також зафіксовано покращення часу за тестом «рівномірний біг на 1500 м». Середній результат становить $\bar{x} = 8$ хв 29 с, що на $\bar{x} = 13$ с більше попереднього результату. Рівень фізичної підготовленості даної групи залишився незмінним.

Підвищення обсягу рухової та фізичної активності мало позитивний вплив не лише на фізичну підготовленість, а й на фізичний стан студенток ЕГ. Наприкінці проведення педагогічного дослідження повторно провели аналіз складу тіла за методикою біоімпедансометрії, результати якої наведено в таблиці 4.18.

Таблиця 4.18

Показники фізичного стану експериментальної групи протягом педагогічного дослідження за методикою біоімпедансного аналізу

Назва тесту	Етап ек-нту	Статистичні показники				
		min-max	$\bar{x}$	$\pm S$	V, %	p
ІМТ, %	КЕ	22,9 – 26,1	24,51	0,98	4,00	p<0,05
	ФЕ	19,8 – 22,1	21,08	0,70	3,34	
ЖК, %	КЕ	26,4 – 30,1	28,26	1,13	4,01	p<0,05
	ФЕ	21,6 – 24,7	23,48	0,95	4,04	
МК, %	КЕ	28,7 – 32,0	30,33	1,01	3,37	p<0,05
	ФЕ	31,5 – 35,8	34,13	1,31	3,86	
СК, кг	КЕ	9,0 – 13,0	11,11	1,22	11,04	p<0,05
	ФЕ	18,0 – 22,0	20,05	1,22	6,11	
ОО, ккал	КЕ	1267 – 1421	1361,44	47,23	3,46	p>0,05
	ФЕ	1340 – 1475	1417,89	41,41	2,92	
Маса тіла, кг	КЕ	56,7 – 63,7	61,06	2,14	3,51	p>0,05
	ФЕ	55,4 – 62,0	59,19	1,62	3,42	

Ефективність упровадження моделей рухової активності та її вплив на фізичний стан експериментованої групи осіб підтверджено статично достовірними результатами.

Компонентний склад маси тіла змінився під впливом моделей рухової активності. Так, індекс маси тіла зменшився на $\bar{x} = 3,5$ % у порівнянні із попереднім значенням і сягнув $\bar{x} = 21,08$ % ($S = 0,70$) ($p < 0,05$). Відповідно до норм показників ІМТ (табл.2.4), отриманий результат знаходиться в межах «норми». Позитивний приріст даного показника пов'язуємо із заняттями за модельними персональними планами тренувань, модельними програмами тренувань різної спрямованості, а також активною участю студенток у

челенджах з фізичної та рухової активності. Зауважимо, що індекс маси тіла не дає точного уявлення про склад тіла.

Завдяки збільшення фізичної активності середньої інтенсивності в пульсовій зоні 115-140 уд/хв вдалось знизити відсоткове значення жирового компоненту на $\bar{x} = 4,78 \%$ ($S = 0,95$)($p < 0,05$). Цей компонент на завершення педагогічного дослідження склав $\bar{x} = 23,48 \%$ від загальної маси. Отримане значення коливається в межах норми й відповідає «гарній фізичній формі» згідно з класифікацією величин жирового компоненту різних верств населення (табл. 2.5). Зауважимо, що середнє значення частоти серцевих скорочень у досліджуваній групі студенток стабілізувалась протягом педагогічного експерименту. Середнє значення під час фізичних навантажень знизилось до $\bar{x} = 136,7$ уд/хв, а в стані спокою – до $\bar{x} = 63,2$ уд/хв.

Відповідно до особливостей приросту м'язової маси за регулярних тренувань та із дотриманням збалансованого харчування, відсоткове значення м'язового компоненту може зростати в межах 1-3 кг за рік. Фітнес-технології силової спрямованості, зокрема animal-flow, кросфіт-light мали позитивний статистично достовірний вплив на м'язовий компонент ($p < 0,05$).

Аналізуючи повторно отримані значення м'язового компоненту, виявили, що відбулось збільшення $\bar{x} = 3,8 \%$, загальний відсоток якого склав $\bar{x} = 34,13 \%$ ($S = 1,01$). Разом із ростом м'язового компоненту відзначили статистично достовірний приріст ($p < 0,05$) силового компоненту, середнє значення якого зросло до $\bar{x} = 20,05$ кг ($S = 1,22$).

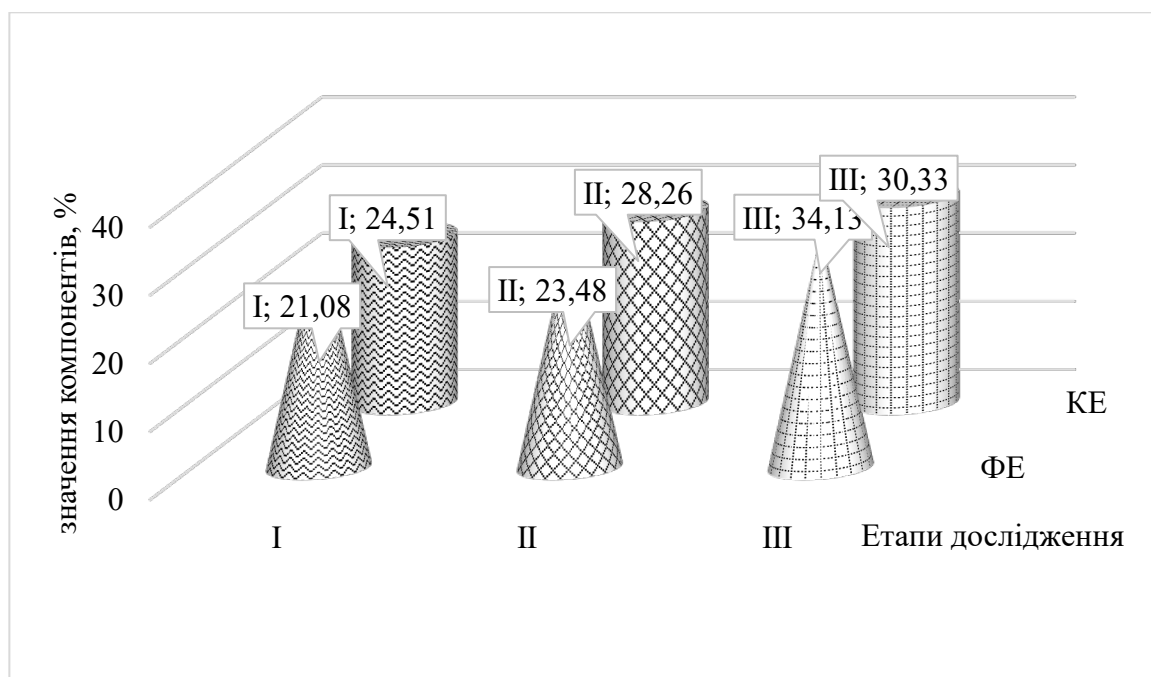


Рис.4.17. Динаміка показників фізичного стану за методикою біоімпедансометрії протягом педагогічного дослідження: I – значення індексу маси тіла (%); II – значення жирового компоненту (%); III – значення м'язового компоненту (%);

Аналізуючи попередні показники, очікували значного приросту в показниках основного обміну обстежуваних, однак середнє останнього збільшилось лише на $\bar{x} = 110,45$ ккал (41,41) і сягнув $\bar{x} = 1417,89$ ккал. Отриманий калораж відповідає нормам основного обміну на добу для осіб жіночої статі (табл.2.7). Основний обмін залежить від м'язового компоненту, загальної маси тіла, рівня фізичної активності, гормонального фону. У процесі перевірки статистичної достовірності результатів основного обміну не виявлено ($p > 0,005$).

Узагальнивши вище викладені дані, дійшли до висновку, що основний обмін залежить не лише від м'язів, а й від багатьох біохімічних процесів та фізіологічних особливостей організму, які потребують дослідження в лабораторних умовах.

Маса тіла експериментованої групи дещо знизилась порівняно із результатом, отриманим до початку дослідження. Середній показник маси тіла

в групі сягнув $\bar{x} = 59,19$ кг ($S = 1,62$), що не є статистично достовірним результатом ($p > 0,005$).

Фізичний стан за методикою Є. А. Пирогової зріс до рівня «вище середнього» й охопив значення $\bar{x} = 0,733$ од, що на $\bar{x} = 0,091$ од більше попереднього показника. У загальному стабілізувались середні показники АТ сис., АТ діас.

Вважаємо, що підвищення рівня фізичного стану групи досліджуваної групи відбулися за рахунок регулярної фізичної активності, дотримання моделей рухової активності, поступового систематичного збільшення інтенсивності занять, мотивації та цілеспрямованості, підтримці з боку викладачів та студентів.

Висновки до четвертого розділу

У четвертому розділі обґрунтовано технологію формування моделей рухової активності студентської молоді, зокрема описано шляхи впровадження моделей рухової активності в освітній процес та самостійну роботу.

Для реалізації експериментальної методики дотримались системного підходу та ціннісних орієнтирів фізичного виховання здобувачів освіти. Установили, що вирішення логічно послідовних завдань реалізації технології цілеспрямовано впливає на фізичний стан здобувачів освіти.

Установили, що ефективними засобами вдосконалення процесу фізичного виховання є інноваційні та інтерактивні технології. Для підвищення рухової активності студентської молоді виокремили: фітнес-технології, фітнес-трекери, сучасні ігрові види спорту. Серед фітнес-технологій, шляхом опитування обрано такі види: скіппінг, стретчинг, кросфіт-light, animal-flow, функціональний тренінг, табата. Заняття з фізичного виховання вдосконалені сучасними ігровими видами спорту флорбол, флаг-футбол, алтимат фризбі, цікава фізкультура.

Експериментальна методика мала на меті формування моделей різної спрямованості, а саме: моделей рухової активності, модельних тренувальних занять з різних видів спорту, модельних комплексів вправ, модельних занять з фізичного виховання із сучасних ігрових видів спорту, модельних програм раціонального харчування, які були втілені разом із низкою завдань. Вищезначені моделі є інноваційною особливістю експериментальної методики.

Відповідно до завдань технології розроблено заходи формування здорового способу життя, виокремлено підходи до впровадження технології та управлінські дії для успішного керування, створено інформаційну дошку «Куточок здоров'я». Для формування звички до щоденної рухової та фізичної

активності розроблено принципи. Практичні аспекти використання моделей покладено в основу їх реалізації.

При формуванні моделей ураховано індивідуальні особливості рухової активності, пріоритети, бажання, результати фізичної підготовленості, рівень фізичного стану. Корекція моделей рухової активності відбувалась протягом усього експерименту на основі результатів поточного контролю.

Повторне тестування наприкінці формувального етапу експерименту довело його ефективність, про що свідчать наступні результати:

- обсяг добової рухової активності зріс до $\bar{x} = 256$ хв;
- обсяг добових локомоцій зріс до $\bar{x} = 14145$ рухів.

Зокрема зафіксовано достовірну зміну показників ($p < 0,05$) у тестах:

- «біг на 100 м» $\bar{x} = 17,03$ с ($S = 0,61$);
- «човниковий біг 4х9 м» $\bar{x} = 11,47$ с ($S = 0,05$);
- «стрибок у довжину з місця» $\bar{x} = 163,5$ см ($S = 4,60$);
- «згинання/розгинання рук в упорі лежачи» $\bar{x} = 17,44$ разів ($S = 0,92$);
- «нахил тулубу вперед з положення сидячи» $\bar{x} = 17,44$ см ($S = 1,84$);
- «рівномірний біг на 1500 м» $\bar{x} = 7$ хв 21 с ($S = 0,15$).

У ході перевірки ефективності моделей рухової активності виявлено статистично достовірний вплив на фізичний стан студенток експериментальної групи: індекс маси тіла зріс до значення $\bar{x} = 21,08$ % ($S = 0,70$); відсоток жирового компонента в підсумку зменшився до $\bar{x} = 23,48$ % ($S = 0,95$); м'язовий компонент зріс до $\bar{x} = 34,13$ % ($S = 1,01$).

Статистично достовірного результату в прирості показників основного обміну та загальної маси тіла не виявлено, однак вони відповідають нормам для осіб жіночої статі у віці 17-18 років.

Результати дослідження представлено в публікаціях (Мельничук А. В. Обґрунтування традиційних методик дослідження фізичного стану та фізичної активності студентської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Випуск 18(37), 2024 р. С. 35 – 42 (б).

DOI:[https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-18\(37\)-35-42](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-18(37)-35-42); Мельничук А. В. Обґрунтування показників фізичного стану здобувачів освіти педагогічних коледжів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. №1, 2025 р. С. 18– 30. DOI:<https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-1-2>).

РОЗДІЛ V

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Дослідження науково-методичної літератури спонукало до пошуку нових підходів для підвищення рухової активності шляхом організації освітньо-виховного процесу студентів педагогічних коледжів. У ході аналізу літератури виявили наукові дослідження, які розкривають основні положення організації фізичного виховання в закладах освіти різного рівня (Г. Грибан; В. Павленко; І. Асаулюк; В. Ніколаєв), фізичної активності та фізичного стану різних версток населення (І. Павленко; В. Мірошніченко; Є. Карабанов), рівня рухової активності (І. Насадюк; Ю. Павлова; К. Огніста; Н. Пангелова), особливостей формування здорового способу життя молоді (А. Рибницький; О. Андрєєва; Д. Котко; М. Осадець).

Сутність наукових досліджень спрямовує до висновку, що найважливіші аспекти формування здорового покоління вичерпно обґрунтовано. Однак, з-поміж діапазону наукових праць, виявлено деякі компоненти, які потребують наукового довершення.

Незважаючи на широке коло наукових інтересів щодо рівня рухової активності студентів різних спеціальностей [42, 48, 51, 81] отримані в дослідженні дані **підтверджують** думку про гіподинамію молоді. Підтверджено взаємозв'язок зменшення індексу маси тіла із зменшенням маси тіла [Kim J. W; Johnson U.; Hackman A.], а також динаміку до зниження жирового та підвищення м'язового компоненту під впливом навантаження різної інтенсивності, зокрема комплексів вправ з фітнесу [Garthe Ina; Deliens, T.; Gallo L. A.].

Підтверджено вплив систематичних занять видами фізичної активності, фізичної культури на рівень рухової активності студентів [136, 140, 144]. **Доповнено** існуючі дані щодо впливу регулярних занять фізичними вправами на самопочуття людини [94, 109], здоровий спосіб життя [1, 49, 67],

оптимізацію фізичного виховання у вищих навчальних закладах [10], на формування фізичної культури особистості [78, 79, 83].

Також **доповнено** дані про залежність рівня рухової активності студентів педагогічного коледжу від обсягу навчального навантаження [58, 81, 97]. **Розширено** існуючі дані про рівень фізичного стану [76, 88, 135], фізичної підготовленості здобувачів освіти педагогічних коледжів гуманітарних спеціальностей [63, 78, 103].

Доповнено та розширено дані щодо напрямків підвищення мотивації до самостійних тренувальних занять, рівня фізичної підготовленості, рівня фізичного стану шляхом оптимізації освітньо-виховного процесу майбутніх педагогів. За допомогою анкетування визначено та доповнено коло інтересів студентської молоді у сфері фізичного виховання та спорту, обрано пріоритетні напрямки роботи протягом дослідження.

Доповнено відомості щодо моделювання освітньо-виховного, тренувального, реабілітаційного процесів з особами різного віку [64, 77, 95, 120, 123, 124]; особливостей використання моделей різної спрямованості [69, 120, 133, 137] та їх ефективності в процесі підвищення рухової активності студентів [13, 16, 23].

Відомості щодо формування моделей рухової активності студентської молоді в коледжі фахової передвищої освіти педагогічного спрямування є абсолютно **новими даними**.

Уперше встановлено, що фізичний стан здобувачів освіти педагогічного коледжу за різними спеціальностями відмінний: на спеціальностях філологічного спрямування він дещо вищий, аніж на спеціальностях гуманітарного профілю. Рівень рухової активності також суттєво відрізняється в здобувачів освіти різних спеціальностей, що є новими даними.

Завдяки роботі експертної групи **уперше** проаналізовано зміст освітньо-професійних програм коледжу, виявлено особливості формування

робочих програм, розподілу годин між освітніми компонентами та визначено ефективність роботи педагогічного складу.

Уперше розроблено технології формування рухової активності студентів, в основу якої покладено системний підхід. Розроблено, обґрунтовано та перевірено ефективність **уперше** використовуваних в освітньо-виховному процесі компонентів технології формування рухової активності, зокрема: моделей рухової активності, модельних тренувальних програм, модельних комплексів вправ, модельних тижнів рухової активності, модельних челенджів, модельних занять з фізичного виховання, модельних програм раціонального харчування.

Уперше розроблено систему контролю та управління досягнення студентів, основним засобом якої послугувала гейміфікації освітньо-виховного процесу. Позитивний вплив засобів гейміфікації на мотиваційну сферу, ціннісні орієнтації майбутніх педагогів виявлено **вперше**.

Уперше визначено вплив моделей рухової активності на результати фізичної підготовленості та фізичного стану майбутніх педагогів. Динаміка результатів спонукала розробити програму занять для вільного доступу студентів коледжу за видами фітнесу: «Табата», «Функціональний тренінг», «Animal-flow», «Кросфіт-light».

Уперше виявлено ефективність занять з фізичного виховання за модулями із сучасних ігрових видів спорту «Флоробол», «Цікава фізкультура», «Алтимат фризбі», «Флаг-футбол». У зв'язку із позитивними відгуками здобувачів освіти, підвищенням інтересу до занять, сучасні ігрові види спорту внесено до робочих програм з «Фізичне виховання» комунального закладу.

Отже, розроблена та реалізована технологія формування рухової активності підтвердила, доповнила та внесла в теорію і методику фізичного виховання нові дані щодо системи шляхів, підходів та компонентів підвищення рухової активності майбутніх педагогів у коледжах фахової передвищої освіти.

ВИСНОВКИ

У дисертації обґрунтовано теоретичне та практичне розв'язання проблеми покращення фізичного стану студенток педагогічного коледжу, головною складовою якого є експериментальна методика та перевірка її ефективності. Отримані результати спонукали до наступних висновків:

1. На основі аналізу фахової наукової, методичної літератури та даних мережі Інтернет узагальнено інформацію щодо рівня зацікавленості науковців проблематикою дослідження. Зокрема, проаналізовано дані щодо організації освітнього процесу студентів педагогічних спеціальностей, орієнтацію студентської молоді на здоровий спосіб та фізичну культуру особистості, рівня рухової та фізичної активності. Визначено сукупність факторів, які впливають на фізичний стан студентської молоді та низьку мотивацію до самостійних занять у позаурочний час. Теоретично обґрунтовано стан фізичної та рухової активності здобувачів освіти в закладах освіти різного рівня.

Не дивлячись на те, що в наукових роботах висвітлено багато аспектів покращення стану здоров'я, рівня рухової активності студентської молоді, чітких рекомендацій щодо підвищення таких в здобувачів освіти педагогічних коледжів не виявлено. Відтак, визначено ефективні методики для дослідження фізичного стану, рухової активності, означено проблему пошуку новітніх шляхів підвищення рівня фізичного стану студентів педагогічних коледжів. Виявлено ефективні способи та підходи до вдосконалення освітнього процесу з фізичного виховання та аргументовано шляхи підвищення рівня фізичного стану.

2. Завдяки теоретичному аналізу наукової літератури визначено потенціал моделювання освітнього процесу з фізичного виховання. Наведено характерні ознаки моделей, означено методичні підходи та етапи їх формування. Охарактеризовано принципи, покладені в основу моделювання

фізичної активності. Ураховуючи вищеописані складові, розроблено модель рухової активності студентів педагогічного коледжу.

3. На констатувальному етапі педагогічного дослідження зібрано інформацію про рівень рухової та фізичної активності студентів різних спеціальностей педагогічного коледжу. Узагальнено результати анкетування респондентів щодо мотивації до занять, інтересів, оцінки рівня здоров'я, якості фізичного виховання в закладі освіти. Визначено, що зміст робочих програм з фізичного виховання в педагогічному коледжі суттєво застарів і не впливає на формування фізичної культури особистості, що підтвердили результати експертного оцінювання.

4. Встановлено середні значення рухової активності протягом тижня за освітніми спеціальностями, які коливаються в межах $\bar{x} = 253,61$ хв. Виявлено різницю між рівнями рухової активності в період навчання та семестрового контролю. Показники рухової активності суттєво знижуються в періоди семестрового контролю й сягають $\bar{x} = 215,56$ хв на тиждень. На констатувальному етапі педагогічного дослідження в здобувачів освіти переважали базовий, сидячий та малий рівні рухової активності.

5. Результати діагностики фізичного стану за методикою Є. А. Пирогової показали, що в $\bar{x} = 47,3\%$ здобувачів зафіксовано «середній рівень», а в $\bar{x} = 38,9\%$ – «рівень вище середнього». У результаті біоімpendансного аналізу складу маси тіла на констатувальному етапі дослідження виявлено незадовільні показники в чотирьох із шести досліджуваних величин. Педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості стало доповненням до попередніх діагностик і підтвердило гіпотезу стосовно необхідності корекції фізичного стану студентів педагогічного коледжу.

6. Характеристика рівнів фізичної активності, рухової активності, фізичної підготовленості, фізичного стану свідчить, що рівень здоров'я в студентів педагогічного коледжу низький, а фізичне виховання за чинним

стандартом освіти не забезпечує необхідного розвитку вищеперехованих компонентів.

7. Опираючись на теоретичні положення, результати власних досліджень, розроблено, обґрунтовано та впроваджено технологію формування моделей рухової активності в освітньо-виховний процес студентів педагогічних коледжів, яка охопила наступні компоненти:

- системний підхід до впровадження моделей різного змісту та спрямованості в освітній процес студентської молоді із дотриманням логічно послідовних завдань та кроків реалізації технології;
- упровадження інноваційних та інтерактивних технологій в освітньо-виховний процес як основних видів підвищення рівня фізичного стану, рухової активності, формування фізичної культури особистості, підтримання комунікації;
- використання засобів гейміфікації в освітньо-виховному процесі з метою підтримки зацікавленості, систематичності, мотивації до самостійних занять з фізичного виховання в позаурочний час, контролю досягнень здобувачів;
- внесення сучасних ігрових видів спорту до робочих програм з фізичного виховання для збереження зацікавленості до урочних форм занять та підвищення прагнення до самостійних занять;
- заміну програм гурткових занять з фітнесу на модельні тренувальні плани за програмою «табата», «animal-flow», «кросфіт-light», «функціональний тренінг»;
- упровадження систематичних самостійних занять за модельними програмами з ходьби, скіппінгу, стретчингу протягом 4 разів на тиждень та дотримання рекомендацій раціонального харчування за розробленими модельними планами;
- механізми контролю та управління діяльністю студенток експериментальної групи протягом усього періоду дослідження: відстеження рухової активності протягом заняття, дня, тижня, місяця, представлення

досягнень у спільному лідерборді, відзначення кращих досягнень особливими нагородами та рівнями досягнень.

8. Контроль ефективності експериментальної методики підтверджено статистично достовірними результатами ($p < 0,05$):

- обсяг добової рухової активності зріс на $\bar{x} = 179,72$ хв ($\bar{x} = 256$ хв, $S = 2,31$);
- обсяг рухової активності протягом тижня зріс до $\bar{x} = 1792$ хв ($S = 3,14$), а в періоди семестрового контролю до $\bar{x} = 1497,5$ хв на тиждень ($S = 2,24$);
- обсяг добових локомоцій зріс на $\bar{x} = 6708$ рухів до $\bar{x} = 14145$ рухів, ($S = 3,56$).

Зокрема, зафіксовано достовірну зміну показників ($p < 0,05$) фізичної підготовленості в експериментальній групі студенток:

- швидкісні показники за тестом «біг на 100 м» зросли на $\bar{x} = 1,09$ с ($\bar{x} = 17,03$ с ($S = 0,61$));
- спритність за тестом «човниковий біг 4х9 м» збільшилась на $\bar{x} = 0,76$ с ($\bar{x} = 11,47$ с ($S = 0,05$));
- дальність польоту за тестом «стрибок у довжину з місця» зросла на $\bar{x} = 16,1$ см ($\bar{x} = 163,5$ см ($S = 4,60$));
- кількість повторень у вправі «згинання/розгинання рук в упорі лежачи» зросло на $\bar{x} = 8,16$ разів ($\bar{x} = 17,44$ разів ($S = 0,92$));
- рівень гнучкості при виконанні тесту «нахил тулубу вперед з положення сидячи» підвищився на $\bar{x} = 7,06$ см ($\bar{x} = 17,44$ см ($S = 1,84$));
- зафіксовано ріст витривалості за тестом «рівномірний біг на 1500 м». Загальний час подолання дистанції зменшився на $\bar{x} = 1$ хв 21 с ($\bar{x} = 7$ хв 21 с ($S = 0,15$)).

Повторна діагностика фізичного стану за методикою біоімпедансометрії розкриває ефективність використаної технології формування моделей рухової активності. Вихідний рівень фізичного стану

зазнав позитивних статистично достовірних змін ($p < 0,05$): середнє значення індексу маси тіла покращилось на $\bar{x} = 3,43 \%$ ($\bar{x} = 21,08 \%$ ($S = 0,70$)); відсоток жирового компоненту в підсумку зменшився на $\bar{x} = 5,4\%$ ($\bar{x} = 23,48 \%$ ($S = 0,95$)); м'язовий компонент зріс на $\bar{x} = 3,8 \%$ ($\bar{x} = 34,13 \%$ ($S = 1,01$)).

Статистично достовірного результату в прирості показників основного обміну та загальної маси тіла не виявлено, однак вони відповідають нормам для осіб жіночої статі у віці 17-18 років.

У результаті занять за усталеною програмою з фізичного виховання, у контрольній групі досліджуваних статично достовірні зміни на формувальному етапі експерименту не виявлено ($p > 0,05$).

9. Одержані результати підтверджують ефективність моделей рухової активності та не випадковості їх впливу на фізичний стан досліджуваної групи осіб. Окрім цього, моделі рухової активності та технологія їх формування можуть бути використані та винесені на загальний рівень з метою ефективної організації самостійних занять з фізичного виховання, дозволяючи формування фізичної культури особистості студентської молоді закладів вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О., Кенсицька І. Лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя студентів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2017. №26. С. 37 – 42.
2. Андрєєва О., Садовський О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. №1. С. 19 – 22.
3. Асаулюк І. О. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей: дис. на здобуття наук. ступ. док. наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02. – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Вінниця, 2020. 562 с.
4. Асаулюк Інна. Взаємодія закладів загальної середньої освіти та сім'ї в аспекті організації фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. 2021 р. Вип. 11(30) С. 6-14 DOI:%2010.31652/2071-5285-2021-11(30)-6-14.
5. Асаулюк Інна. До питання використання методології «штучного керуючого середовища» у практиці професійно-прикладної підготовки студентів мистецьких спеціальностей. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. 2022 р. Вип. 13(32) С. 7-15. DOI:%2010.31652/2071-5285-2022-13(32)-7-15.
6. Асаулюк І., Альошина А., Романюк В., Петрович В., Бичук О. Сучасні підходи до програмування занять оздоровчим фітнесом для осіб зрілого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця, 2023. С. 7 – 17. DOI:10.31652/2071-5285-2023-15(34)-7-17.
7. Бишевец Н., Гончарова Н. Фізична активність студенток закладів вищої освіти. *IV Міжнар. Науково-практ. Інтернет-конференція «Фізична активність і якість життя людини»*. 2020. С. 9.

8. Бондаренко В.В., Решко С.М. Фізичний стан курсантів національної академії внутрішніх справ. *Юридична психологія*, № 2. 2015. С. 180 – 188.
9. Бондарчук Н., Тулядан В., Томочко О. Перспективи модернізації освітньої галузі України в контексті підвищення якості фізичного виховання школярів і студентів. *Науковий вісник Ужгородського університету. Педагогіка. Соціальна робота*. 2023. № 2 (53). С. 17–21. DOI: <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2023.53.17-21>
10. Бугайчук Н. Способи оптимізації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на сучасному етапі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*. № 4 (32), 2015.
11. Булгаков О. Особистісна фізична культура як одна із граней гармонійно розвиненої людини. 2016. С. 15 – 21. Електронний ресурс: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/http://eprints.zu.edu.ua/_1.pdf
12. Вихляєв Ю. М., Паришкура Ю. В., Томіч Л. М. Потреби і мотивації до рухової діяльності як психофізіологічні чинники фітнесу та рекреації. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 5 (150). Київ, 2022. С. 21 – 24.
13. Білогур В., Сивохоп Е., Маріонда І. Розробка моделі цифрового спорту як інноваційної форми фізичного виховання, зміцнення здоров'я та підвищення фізичної активності. *Humanities studies: Collection of Scientific Papers*. 2024. 19 (96). Р. 109–121.
14. Вовченко І. І., Чорна М. Є, Козієва М. В., Ледньова О. О. Фізичний стан здобувачів вищої освіти. Житомир, 2022. Електронний ресурс: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/http://eprints.zu.edu.ua/34779/1/17-21.pdf>].
15. Гакман А. В. Аналіз структури мотивів до занять фізичним вихованням студентів гуманітарних спеціальностей Чернівецького

національного університету імені Ю. Федьковича. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. Вип. 17. Вінниця, 2014. С. 62 – 68.

16. Гакман, А., Король, Т., Горюк, П., & Мисів, В. (2022). Мотиваційні пріоритети студенток до занять фітнесом, встановлення наявності та ймовірних причин надлишкової маси тіла. *ІННОВАЦІЙНА ПЕДАГОГІКА*. Випуск 44. Том. 3. 2022. 85-88. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.18>http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2022/44/part_3/18.pdf

17. Гарбузюк К. Г., Кушніренко Р. О. Модель розвитку й удосконалення спеціальної фізичної підготовленості курсантів ХНУВС, які спеціалізуються на одноборствах, із використанням засобів суміжного тренінгу. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків, 2021. С. 187 –191.

18. Городецька О., Дмитренко С., Куц Б., Хуртенко О. Порівняльна характеристика функціональної підготовленості студентів з різними типами постави. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. Вип. 13(32), С.292-302. Фахове видання (Б). DOI:%2010.31652/2071-5285-2022-13(32)-292-301

19. Городецька О. О., Дмитренко С. М., Хуртенко О. В., Романенко О. І., Герасимишин В. П. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 6 (166). 2023. С.32-36 <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/42437>[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).07)Фахове видання (Б)

20. Грабик Н., Грубар І., Гулька О., Вовчанська В. Вплив кросфіт-тренувань на фізичний стан студентів-спортсменів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Науково-теоретичний журнал. № 4. 2021. С. 24 – 29.

21. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир, 2009. 593 с.

22. Гуменюк С. В., Винничук О. Т. Історичні аспекти розвитку фізичної культури і спорту: навч. посіб. Тернопіль, 2021. 220 с.
23. Даниско О., Бондаренко В., Синиця С., Синиця Т. Інноваційні моделі фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових програм у закладах загальної середньої освіти: досвід США. *Педагогічні науки*. 2023. № 82. С. 11 – 20.
24. Довгопол Е. П. Підвищення рівня рухової активності студентів у позанавчальний час. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 8 (128). Київ, 2020. С. 50 – 54.
25. Долбишева Н., Луценко І. Руховий режим студенської молоді сьогодення з урахуванням особливостей організації освітнього процесу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. №1. С. 31-39. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-031>
26. Долбишева Н. Г., Луценко І. М., Блджі І. В. Рухова активність як основа здоров'язбережувальної поведінки студентів: сучасні підходи та тенденції. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. №1, 2025р. С. 6-24. <https://doi.org/10.31.652\3041-2463\2025-1-1>
27. Драчук А. І., Ковінько М. С., Романенко В. В., Чернищенко Т. М., Свірщук Н. С. Структура готовності вчителя фізичної культури до формування здоров'язбережувальної компетентності учнів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. Випуск 19. (Том 1). Вінниця, 2021. С. 46-55. DOI:10.31652/2071-5285-2021-11(30)-46-54.
28. Дуб В. Г., Галян І. М. Навчально-професійна мотивація майбутніх педагогів як складова їх професійного становлення. *Науковий вісник 2 (2) Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія «Психологія». Львів, 2012. С. 415 – 423.
29. Дубанесюк О. А. Мотиваційні чинники професійного становлення вчителя. Електронний ресурс: <https://studentam.net.ua/content/view/3387/97/>

30. Дугина Н. Г., Мохова І. В., Борисова Ю. Ю. Оцінка фізичного стану підлітків 13-14 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. Т. 1. С. 51–53.

31. Дух Т., Бондар І., Дунець-Лесько А., Павлось О. Фізична активність та мотиваційна спрямованість студентської молоді до занять фізичним вихованням. *Педагогічні науки: теорія, історія, інновації, технології*. 2018, № 3 (77). С. 67 – 77.

32. Жарова І., Куценко В. Характеристика фізичного стану й фізичної працездатності пацієнтів із синдромом хронічної втоми. 2017. Електронний ресурс: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://reposit.uni-sport.edu.ua/>

33. Жук В. О., Інноваційні технології у сфері фізичного виховання студентської молоді. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2016. С. 62-69.

34. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 №3808-ХІІ.

35. Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В. Вплив фізичних вправ на організм студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць*. Київ, 2022. Вип. 1 (145). С. 47 – 50.

36. Іваній І. В., Вербицький В. В. Структура і зміст фізичної культури особистості. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. № 5 (39). С. 79–87.

37. Іванюк П. О., Бондар А. С. Гейміфікація, як ефективний інструмент мотивації у сфері фізичної культури та спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Вип. 7 (180). Київ, 2024. С. 59 – 64.

38. Іщук О. А., Карабанова Н. С., Томащук О. Г., Іванюк О. А. Історія фізичної культури : метод. розробка для студентів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я. Луцьк, 2023. 128 с.

39. Калмикова Ю. С. Дослідження кардіо-респіраторної системи, рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості осіб молодого віку з метаболічним синдромом і хронічними болями опорно-рухового апарату. *OLYMPICUS 3*. 2024. С. 54 – 63.

40. Канішевський С. М., Озерова О. А. Значення фізичного виховання студентства України в сучасних умовах. *Матеріали I міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах»*. 2015. С. 132–136.

41. Карабанов Є., Маріонда І., Прокопенко Ю. Фізична активність як складова дорослого населення. *Шляхи розвитку рухової активності молоді України: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції*, м. Дрогобич, 27 квітня 2023 р. Дрогобич, 2023. С. 110 – 119.

42. Карпушкіна Я., Рибалко Л. Рухова активність – запорука фізичного стану здоров'я. *Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського й професійного спорту та реабілітації у навчальних закладах України: зб. наук. пр. XIX Всеукр. студент. наук.-прак. конф. ЦДПУ ім. В. Винниченка, 27-29 травня 2021 р. Харків, 2021. С. 58 – 61.*

43. Катерина У. Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки*. 2014. №14. С. 18 – 22.

44. Кашуба В. О., Бишевец Н. Г., Альошина А. І., Бичук О. І. Здоров'язбережувальна технологія навчання майбутніх учителів фізичної культури в умовах інформатизації освіти. Луцьк, 2019. 222 с.

45. Кізім В. М., Чернищенко Т. М., Сікорська Л. В., Дмитренко С. М. Формування музично-координаційних здібностей студентів факультету фізичного виховання і спорту засобами музично-ритмічних вправ з

дисципліни «Ритміка і хореографія». Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Випуск 19. (Том 1). Вінниця, 2021. С. 67-77. DOI:10.31652/2071-5285-2021-11(30)-67-76

46. Класифікація індексу маси тіла. Електронний ресурс: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81_%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%B8_%D1%82%D1%96%D0%BB%D0%B0

47. Коваленко А. Вплив регулярних фізичних навантажень на емоційний стан здобувачів освіти. *Наука і освіта*, № 1, 2024. С. 27 – 31.

48. Ковтун А. Рухова активність студенток вищих навчальних закладів. *Молода спортивна наука України*. 2015, № 2. С. 105-108.

49. Козак Д. В., Коваль В. Б., Шафранський В. В. Щоденна рухова активність – запорука міцного здоров'я під час навчання студентів спеціальності «Здоров'я людини». *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. Київ; Тернопіль, 2015. № 2. С. 28 – 31.

50. Кондратенко В., Горбунова В. Вплив фізичної активності на розумові здібності студентів ВНЗ. *Physical education and sports*. Proceedings of the 4th International Scientific and Practical Conference “Concept for the Development of Society’s Scientific Potential” (June 19-20). Prague, Czech Republic. 2020. № 159. С. 388 – 393.

51. Коновалов В. В., Касьян А. В. Оптимальна рухова активність студентської молоді в початковий період навчання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 3. С. 16–19

52. Корнійчук Н., Лозовий В., Чайка Ю., Шевчук Т. Оцінка рівня фізичного стану здобувачів закладу вищої освіти. Житомир, 2024.

53. Королінська С. В., Сіренко П. О. Вивчення мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури серед студентів НФаУ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Наукова монографія / за ред. Єрмакова Є.Є. Харків, 2008. № 7. С. 77 – 79.

54. Корягін В., Блавт О., Стадник В., Цьовх Л. Організація і методика позаакадемічних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти: навчальний посібник. Львів, 2020. 223 с.

55. Костюкевич В., Паламарчук Ю., Мельничук А. Формування моделей здорового способу життя студентської молоді як перспективний напрям наукових досліджень. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації*. № 13 (32). 2022. С. 35 – 44. DOI:[https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13\(32\)-35-44](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13(32)-35-44)

56. Костюкевич В. М. Концепція моделювання тренувального процесу спортсменів командних ігрових видів спорту. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2016. № 4. С. 32 – 38.

57. Костюкевич В. М., Мельничук А. В., Чхань А. А. Аналіз методів дослідження проблеми щодо формування моделей здорового способу життя студентської молоді. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. № 1. С. 31 – 48.

58. Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Путро Л. М. Шевцов С. М. Рухова активність як важливий фактор мотивації населення до здорового способу життя. Науковий часопис *Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. Київ, 2019. Вип. 4 (112) 19. С. 57 – 61.

59. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. [Текст] Т.2. 2012. 13 с.

60. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Київ, 2010. 248 с.

61. Круцевич Т., Пангелова Н., Бондарчук Н., Підлестейчук Р. Концептуальні підходи до вдосконалення фізичного виховання допризвистої молоді. *Фізичне виховання різних груп населення*. Спортивний вісник Придніпров'я. № 2. 2023. С. 40 – 50.

62. Кулик Н. А., Гудим С. В., Гудим М. П. Дослідження інтересу студентів до різноманітних форм рухової активності. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків, 2019. С. 142–147.
63. Курилюк Ю. І. Значення фізичної активності у формуванні професійного довголіття майбутніх педагогів. *Young Scientist*, № 43(3.1). 2017 С. 183–186.
64. Курнишев Ю., Палінчук Ю. Технологічна модель удосконалення фізичної підготовленості та оптимізації рухової активності підлітків через гандбол. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 1(1), 2025. с. 253–259. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).33](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).33)
65. Куцериб Т., Вовканич Л., Свищ Я. Біоімпендансний моніторинг оздоровчого ефекту тренувальних навантажень. *Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті*. 2023. № 2. С. 28-36.
66. Луценко І. М., Долбишева Н. Г. Рухова активність студентської молоді в умовах сьогодення. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання і спорт*, 2022. С. 28-38. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-1-04>
67. Лянной М., Рибалко П., Ганчева В., Красілов А. Методика управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 4 (88). С. 280–289. DOI: <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2019.04/280-289>
68. Маєвський М. Формування фізичної культури особистості як головна мета фізичного виховання студентської молоді. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. № (2), 2019. С. 62–68. <https://doi.org/10.31499/2307-4906.2.2019.168372>
69. Мамедова І., Трачук С. Долженко Л., Довгаль В., Сиротюк С. Прогностична модель здоров'я дівчат середнього шкільного віку в контексті рухової активності та інших супутніх чинників. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Науково-теоретичний журнал. № 3. 2023. С. 31 – 36.

70. Мелега К. П., Дуб М. М. Висока фізична активність як важлива складова підвищення адаптаційних резервів організму студентів вузу. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 3К (71). Київ, 2016. С. 206 – 209.

71. Мельничук А. В. Дослідження особливостей фізичної активності студентської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Випуск 17(36), 2024 р. С. 80 – 87(a). DOI:[https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17\(36\)-80-87](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17(36)-80-87)

72. Мельничук А. В. Обґрунтування традиційних методик дослідження фізичного стану та фізичної активності студентської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Випуск 18(37), 2024 р. С. 35 – 42 (б). DOI:[https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-18\(37\)-35-42](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-18(37)-35-42)

73. Мельничук А. В. Обґрунтування показників фізичного стану здобувачів освіти педагогічних коледжів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. №1, 2025 р. С. 18– 30. DOI:<https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-1-2>

74. Методичні рекомендації розроблення освітньо-професійної програми та навчального плану підготовки здобувачів фахової передвищої освіти. Київ, 2022. 59 с. Електронний ресурс: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://sqe.gov.ua/wp-content/uploads/2022/06/Metodichni_rekomendacii_rozroblennya_OOP_FPO_2022.pdf

75. Митчик О. П., Тарасюк В. Й., Мороз М. С. Фізичне виховання студентів в умовах обмеження рухової активності. *Академічні студії*. Серія «Педагогіка», Вип. 1, 2023. С. 110 – 115.

76. Мицкан Б. М., Поташнюк І. В. Фізичний стан учнів старших класів гімназії. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 5. С.63–67.

77. Мірошніченко В. М., Нестерова С. Ю., Бойко М. О., Осаволюк Т. В. Концептуальна модель фізкультурно-оздоровчих занять бігом

із жінками першого періоду зрілого віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 4 (163). Київ, 2023. С. 136 – 140.

78. Мордик О., Радченко М. Формування фізичної культури особи як педагогічна проблема. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць № 4 (20), 2012. С. 160 – 165.
Електронний ресурс: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/2390/1/anot37.pdf](https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/2390/1/anot37.pdf)

79. Музика Ю. Д., Юденко О. В., Котов С. М. Фізична культура як феномен розвитку особистості. *Вісник національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. №2. 2019. С. 199 – 202.

80. Наказ Міністерства освіти і науки України від 15.02.2021 р. № 193 «Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року».

81. Насадюк І. Рухова активність студентів. *Педагогіка, психологія та медично-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2003. Вип. 7. С. 37–41.

82. Ніколаєв В. А., Чіжаєв П. І., Костюк Ю. С. Методика впровадження засобів фітбол-аеробіки в освітній процес з фізичного виховання студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. Київ, 2022 5 (150). С. 75 – 78.

83. Оверко Р. В. Фізична культура як складова загальної культури суспільства та особистості. *Матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції* (21 березня 2024 року, м. Харків). Харків, 2024. С. 112 – 114.

84. Огніста К., Огністий А., Банаховська Х. Рухова активність запорука здоров'я та успішного навчання студентів закладів вищої освіти. *Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції* :

матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції (24-25 жовтня 2019 р., Тернопіль). Тернопіль, 2019. С. 78 – 80.

85. Осадець М., Головачук В. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості. *Scientific journal «Physical Culture and Sport: Scientific Perspective»*. 2024. С. 178 – 182.

86. Отравенко О. Інноваційні методи навчання як основа якісної професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культур. OPEN EDUCATIONAL E- ENVIRONMENT OF MODERN UNIVERSITY. 2019. С. 222–230. URL: <https://doi.org/10.28925/2414-0325.2019s21>

87. Павленко В. О. Фундаменталізація змісту фізкультурно-оздоровчої освіти студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. №1(1). 2017. С. 45–50.

88. Павленко І. О. Фізичний стан, як показник здоров'я студентів вищих навчальних закладів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. II Всеукраїнська науково-практична конференція. Харків, 2016. С. 135 – 139.

89. Павлова Ю. Рухова активність, харчування та якість життя молоді. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2015. №2. С. 136 – 141.

90. Павлова Ю., Тулайдан В., Приступа Є., Виноградський Б. Порівняльна статистична модель фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2011. № 3. С. 7 – 15.

91. Пангелова Н., Борисова О. Взаємозв'язки компонентів фізичного і психофізіологічного стану в структурі особистості дітей молодшого дошкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (3), 2017. С. 124–131.

92. Пангелова Н., Пангелов Б. Рухова активність як системоутворюючий чинник формування здоров'я студентської молоді. 2021. Електронний ресурс: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ehsupir.uhsp.edu.ua/server/api/core/bitstreams/02896b22-17ab-4f8a-a8a3-3995811056ab/content>

93. Пантік В. В., Ващук Л. М., Іщук О. А. Рівень фізичного стану студентів факультету фізичної культури та його вплив на адаптаційні можливості організму. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Вип. 3К (147). 2022. С. 316 – 320.

94. Пахальчук Н. О., Грошовенко О. П., Голюк О. А. Оновлення традиційної методики проведення фізкультурного заняття з дошкільниками та молодшими школярами. *Physical culture and sports in the educational space: innovations and development prospects : international scientific and practical conference : conference proceedings* (March 5–6, 2021). Wloclawek, Republic of Poland : «Baltija Publishing». URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/book/109>

95. Пашков І. М., Пироженко О.В. Регресійні моделі спеціальної фізичної підготовленості тхеквондистів 12-14 років. *Єдиноборства. Martial arts*. 2023. № 3 (29). С. 61 – 69.

96. Пензай С. А. Фізичний стан чоловіків II зрілого віку – викладачів вищих навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. №2. С. 52–55. doi:10.6084/m9.figshare.639259

97. Пермьков О., Йопа Т. Рухова активність у структурі вільного часу студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харківю 2020. С. 139 – 145.

98. Пирогова П. Г. Вплив уроків фізичної культури різної спрямованості на фізичний стан учнів старших класів : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" / наук. керівник А. А. Конох. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 68 с.

99. Плешакова О. В. Організаційно-методичні основи педагогічного управління фізичним потенціалом студентів нефізкультурних вищих навчальних закладів. *Науковий часопис*. 2018. №1(95). С. 30-33.

100. Плєшакова О. Особливості фізичної активності студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Науково-теоретичний журнал. № 4. 2020. С.86 – 89.

101. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» від 04.11.2020 р. № 1089.

102. Почерніна М. Г., Селіванов Є. В. Психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя студентської молоді. У *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді*: матеріали регіонального науково-практичного семінару, приуроченого 65-й річниці створення кафедри фізичного виховання ТНПУ, Тернопіль, 14 жовтня 2014 р. Тернопіль, 2014. С. 23 – 25.

103. Пристинський В. М., Пристинська Т. М., Фролова О. О., Ярхо І. С. Підготовка педагога до реалізації професійних функцій щодо забезпечення здорового способу життя. *Молодий вчений*, 2019. № 2 (66). С. 349 – 353.

104. Присяжнюк С. І. Використання засобів активного відпочинку під час навчальної діяльності студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт, № 3 (84), 2017. С. 385–389.

105. Реут Є. О., Крючков С. І., Яворська Н. П., Мартинюк О. В. Фізична культура як соціокультурний феномен і чинник розвитку особистості: ціннісний аспект. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 5. Педагогічні науки: реакції та перспективи. Вип. 88. 2022. С. 173 – 176.

106. Рибалко Л. Рухова активність і її показники у студентів ЗВО. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків, 2020. С. 155 – 164.

107. Рибалко Л., Пермяков О., Йопа Т. До проблеми активізації рухової активності студентської молоді в умовах карантинних обмежень. *Актуальні*

проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків. 2021. С. 145 – 149.

108. Рибалко Л. М., Оніщук Л. М. Соціокультурна складова фізичної культури і спорту. *Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за заг. редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир, 2020. С. 50 – 59.*

109. Рибницький А. В., Нестеров О. С. Формування здорового способу життя студентів ВНЗ на заняттях з фізичного виховання засобами фізкультурно-оздоровчих технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. праць Запорізького класичного приватного університету. Запоріжжя, 2016. Вип. 51(104). С. 511–516.*

110. Роденко О. В., Васильєв В. В. Оздоровлення студентів за допомогою легкої атлетики. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей IV Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 13-14 квітня 2017 р. Суми, 2017. С. 265 – 268.*

111. Романчук О. П., Долгієр Є. В. Фізичний стан жінок середнього віку з урахуванням стажу занять аеробної спрямованості. *Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. № 2. С. 101-106. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sns_v_2016_2_20*

112. Романюк В. Особливості компонентного складу маси тіла юних футболістів 11-17 років. *Молодіжний науковий вісник. Розділ 6. Олімпійський і професійний спорт. 2013. С. 74 – 77.*

113. Рябченко В., Донець, І., Черезов, Ю. Фізична культура студента як запорука його здоров'я. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (1(145), 2022. С. 86-89. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1\(145\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).21)*

114. Рядова Л. О., Цигановська Н. В., Кравченко О. С. Суть і характеристика рухової активності здобувачів освіти. *Збірник доповідей*

Міжнародної науково-практичної конференції «Аналіз тенденцій розвитку науки, освіти і суспільства». Секція 5. Фізичне виховання та спорт. С. 49 – 52.

115. Савчук С. А., Ковальчук В. Я. Організація вільного часу у студентів. *Молодий вчений*. 2015. № 3(18). С. 114–116.

116. Садовський О. Дослідження бюджету вільного часу та рекреаційної активності студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Сер. 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 6(76). С. 103–107.

117. Світлик В. В., Оліярник В. І., Мельничук М. П., Смірнова Л. М., Фестрига С. В. Розвиток рухової активності студентів у позааудиторних формах занять із фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ, 2020. Вип. 6 (126) 20. С. 92–95.

118. Селіванов Є. В. Значення фізичної активності студентської молоді у процесі формування особистості. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2018. С. 220-226.

119. Селіванов Є. В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів і формування мотивації до занять. *Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання: збірник наукових праць III Міжнародної науково-практичної конференції, 18–19 квітня 2017 року*. Краматорськ, 2017. С. 77 – 84.

120. Семененко В. П., Трачук С. В. та Білецька В. В. *Моделювання режимів фізичної активності дітей молодшого шкільного віку 1-ї та 2-ї груп здоров'я. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія* (1). 2023. с. 83-88. ISSN 2709-2070; 2709-2089

121. Сенаторова Г. С., Чайченко Т. В., Онікієнко О. Л., Саніна І. О., Цимбал В. М. Фізичний розвиток і антропометричні параметри підлітків

харківського регіону. 2012. Електронний ресурс: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repo.knmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/512f2507-c15d-4ecc-823f-d0c42db62741/content>.

122. Сініціна О. В., Зубрицький Б. Д., Бірук І. Д. та інші. Дослідження мотиваційних чинників до занять з фітнесу студенток 1 курсу НУВГП. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова*. Серія 15. Вип. 1 (145) 22. Київ, 2022. С. 93 – 96.

123. Слухенська Р. В., Логуш Л.Г., Гуліна Л.В., Зендик О. В., Козік Н. М. Біопсихосоціальна модель фізичної реабілітації. *Академічні візії*. Вип. 36. 2024. С. 1 – 9.

124. Степанова І. В., Демідова О. М., Кошелева О. О., Ковтун А. О. Структура і зміст моделі відновлення психоемоційного стану військовослужбовців засобами фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені Михайла Драгоманова*. Вип. 9 (182). Київ, 2024. С. 218 – 223.

125. Терещенко О. В. Мотивація та інтерес студенток педагогічних спеціальностей до занять фізичним вихованням на різних етапах навчання у вищому навчальному закладі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури. № 3 (84). Київ, 2017. С. 459 – 463.

126. Топчієва Г. О. Застосування здоров'язбережувальних технологій, класифікація здорового способу життя студентів. *Сучасні тенденції розвитку української науки*. № 11. 2018. С. 103 – 107.

127. Указ президента України «Про Національну стратегію розвитку з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» від 09.02.2016 № 42/2016.

128. Фурдуй С. Б., Ніфака, Я. М. Роль фізичної культури в процесі соціалізації студентської молоді. *Young Scientist*, № 53 (1), 2018. С. 395–399.

129. Хавруняк І. В., Музика В. І. Вплив фізичної культури на формування особистісних морально-вольових якостей студентів. *Young Scientist*, № 43 (3.1), 2017. С. 293–296.

130. Халайцян А. П. Культура здоров'я особистості як складова частина її фізичної культури. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. № 3. 2014. С. 80 – 83.

131. Хорошуха М. Ф., Левицька Л. М., Омельчук О. В. Експрес-метод оцінки рівня соматичного здоров'я осіб із порушенням опорно-рухового апарату. *Наука і освіта. Педагогіка*, № 8. 2016. С. 169 – 175.

132. Церковна О. та ін. Аналіз структури захворюваності студентів різнопрофільних вишів для пошуку шляхів оптимізації фізичного виховання. *Спортивна наука України*. № (2), 2017. С. 47–56.

133. Цьось А. Пасько В., Помещикова І., Мітова О., Філенко Л. Моделі фізичної та технічної підготовленості регбістів 14-15 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 2 (62), 2023. С. 64 – 73.

134. Цьось А., Шевчук А., Касарда О. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. №4 (28). С. 83–87.

135. Чередніченко А. В., Руденко І. Д. Фізичний стан студентської молоді. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків, 2019. С. 2018 – 224.

136. Чернишенко Т. М., Драчук А. І., Якушева Ю. В., Драчук Д. В. Порівняльний аналіз показників складу тіла волейболісток різної кваліфікації. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць. Київ, Вип. 7 (180). 202-207. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).40](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).40).

137. Човган Р., Васильків М., Наливайченко Л., Марчук С. Рухова активність в системі життєдіяльності студенток 1-2 курсів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. Вип. 42. С. 42 – 48.

138. Шахліна Л., Чистякова М., Коломієць Т., Гуска М. Особливості компонентного складу маси тіла спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються у дзюдо. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. №1. 2024. С. 78 – 82.

139. Шашлов М. І., Приходько П. Е. Методика кількісної експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я студентів технічних ВНЗ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць. Київ. Вип. 4 (47). 2014. С. 165 – 170.

140. Шашлов М. І. Рухова активність студентської молоді як засіб зміцнення здоров'я. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ, 2020. Вип. 10 (104) 18. С. 102–104.

141. Шашлов М. І. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ, 2018. Випуск 12 (106) 18. С. 119–121.

142. Школа О., Шкаленко Д. Інноваційні технології фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Актуальні проблеми в системі освіти: загальноосвітній заклад середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти*. 2022. № 2. С. 899 – 902. URL: <https://doi.org/10.18372/2786-5487.1.16686>

143. Щур Л. Оцінювання фізичного стану студентів вищих навчальних закладів мистецьких спеціальностей. *Молода спортивна наука України*. 2013. Т.2 С. 263 – 267.

144. Юрченко Ю. Рухова активність як чинник, що визначає здоров'я людини. *Молода спортивна наука України*. Вип. 10. 2006. С. 57 – 62.

145. Ядвіга Ю. П., Коробейніков Г. В., Петров Г. С., Коваль С. Б., Дудник О. К. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів вузу економічних спеціальностей в умовах навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. № 12. 2009. С. 202 – 204.

146. Ярмак О., Черналівська О., Шевченко І. Аналіз фізичного розвитку і композиційного складу тіла жінок-військовослужбовців. *Sport Science Spectrum*, 1, 2024. С. 122-128. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-19>

147. Aars N. A., Jacobsen B. K., Furberg A. S., Grimsgaard S. (2019). Self-reported physical activity during leisure time was favourably associated with body composition in Norwegian adolescents. *Acta Paediatr.* Jun; 108 (6). 2019. P. 1122–1127. doi: 10.1111/apa.14660.

148. Adamchuk, V., Shchepotina, N., Kostiukevych, V., Vozniuk, T., Kulchytska, I., Didyk, T., & Poliak, V. (2021). Technological Aspects of Introduction of 8-Week Model at the Phase of Direct Training for Competitions of Highly Qualified Multi-Sport Athletes in Track-And-Field Athletics. *Physical Education Theory and Methodology*, 21(3), 2021. P. 200–210. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.3.03>

149. Adamchuk, V., Shchepotina, N., Kostiukevych, V., Shynkaruk, O., Mitova, O., Didyk, T., Dmytrenko, S., & Kulchytska, I. Developing an Algorithm for Building Individual Training Programs for Highly Qualified Multi-Sport Athletes at the Stage of Direct Preparation for Winter Season Competitions. *Physical Education Theory and Methodology*, 22 (4), 2022. P. 500–509. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.4.07>

150. Andreeva O., Hakman A., Balatska L. Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity. *Trends and perspectives in physical culture and sports*. Suchava, 2016. P. 41 – 47.

151. Andrieieva O., Byshevets N., Kashuba V., Hakman A., Grygus I.. Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*, 8(2), 75–81. 2023. [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01)

152. Byshevets, N., Andrieieva, O., Goncharova, N., Hakman, A., Zakharina, I., Synihovets, I., Zaitsev, V. (2023). Prediction of stress-related conditions in students and their prevention through health-enhancing recreational physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*® (JPES), Vol. 23 (issue 4), Art 117, pp. 937 – 943. 2023. DOI:10.7752/jpes.2023.04117 <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/8b0be608-4845-4bec-b9fa-9c2633043324/content>

153. Chekhovska M., Shevtsiv L., Zhdanova O., Chekhovska L. Fitness in school physical education lessons. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol 20, is. 1, art. 60. P. 420 – 424. DOI; 10.7752/jpes. 2020. P. 1060.

154. Cho M., Kim J. Y. Changes in physical fitness and body composition according to the physical activities of Korean adolescents. *J Exerc Rehabil*. Oct 30; 13(5). 2017. P. 568–572. doi: 10.12965/jer.1735132.566.

155. Deliens T., Deforche B., Chapelle L., Clarys P. (2019). Changes in weight and body composition across five years at university: A prospective observational study. *PloS one*, 14 (11), 2019. e0225187. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225187>

156. Dewi R. C., Rimawati N., Purbodjati P. (2021). Body mass index, physical activity, and physical fitness of adolescence. *J Public Health Res*. Apr 14; 10(2).2021. p. 2230. doi: 10.4081/jphr.2021.2230.

157. Gallo L. A., Gallo T. F., Young S. L., Fotheringham A. K., Barclay J. L., Walker J. L., Moritz K. M., Akison L. K. Adherence to Dietary and Physical Activity Guidelines in Australian Undergraduate Biomedical Students and

Associations with Body Composition and Metabolic Health: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*. Oct 3; 13(10). 2021. p.3500. doi: 10.3390/nu13103500

158. Garthe Ina, Raastad Truls, Sundgot-Borgen Jorunn. Effect of Weight Loss on Body Composition and Performance in Elite Athletes. *Human Kinetics Journals*. 2011; 21(5): 426–435

159. Hakman A., Andrieieva O., Bezverkha H., Moskalenko N., Tsybulska V., Osadchenko T., Filak Y. Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020. 20 (1), 116 – 122.

160. Johnson U., Ivarsson A., Parker J., Andersen M. B., Svetoft I. Connection in the fresh air: A study on the benefits of participation in an electronic tracking outdoor gym exercise programme. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*. 2019. № 8. C. 61–77. URL: <https://doi.org/10.26773/mjssm.190309>

161. Kao S. C., Cadenas-Sanchez C., Shigeta T. T., Walk A. M., Chang YK, Pontifex M. B, et al. A systematic review of physical activity and cardiorespiratory fitness on P3b. *Psychophysiology*. 2019. № 57. P. e13425. URL: <https://doi.org/10.1111/psyp.13425>

162. Khlopetsky V., Kuryliuk S. Correction of students negative states by health fitness means as a scientific problem. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017, 7 (2). 859-70. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.3879686/>

163. Kim J. W., Ko Y. C., Seo T. B., Kim Y. P. Effect of circuit training on body composition, physical fitness, and metabolic syndrome risk factors in obese female college students. *J Exerc Rehabil*. Jun 30; 14(3). 2018. P.460–465. doi: 10.12965/jer.1836194.097

164. Kissow J., Jacobsen K. J., Gunnarsson T. P., Jessen S., Hostrup M. Effects of follicular and luteal phase-based menstrual cycle resistance training on muscle strength and mass. *Sports Medicine*. 2022; 26. doi: 10.1007/s40279-022-01679-y

165. Kochman, M., Kasperek, W., Guzik, A., & Drużbicki, M. Body Composition and Physical Fitness: Does This Relationship Change in 4 Years in

Young Adults? *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 2022. p.1579. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031579>

166. Kostiukevych V. M. Models of football tactics: a monograph. Vinnytsia: LLC «TVORY», 2020. – 160 p.

167. Lan, C., Liu, Y., & Wang, Y. Effects of different exercise programs on cardiorespiratory fitness and body composition in college students. *Journal of exercise science and fitness*, 20 (1), 2022. P. 62–69. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2021.12.004>

168. López-Sánchez G. F., Radzimiński Ł., Skalska M., Jastrzębska J., Smith L., Wakuluk D., Jastrzębski Z. Body Composition, Physical Fitness, Physical Activity and Nutrition in Polish and Spanish Male Students of Sports Sciences: Differences and Correlations. *Int J Environ Res Public Health*. Mar 30; 16(7). 2019. p.1148. doi: 10.3390/ijerph16071148.

169. Malina R. M. Physical fitness of children and adolescents in the United States: status and secular change. *Medicine and Sport Science*. 2015. № 50. C. 67–90. DOI: <https://doi.org/10.1159/000101076>

170. Masliak, I., Bala, T., Krivoruchko, N., Shesterova, L., Kuzmenko, I., Kulyk, N., Stasyuk, R., & Zhuk, V. Functional state of cardiovascular system of 10–16-year-old teenagers under the influence of cheerleading classes. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18(Supplement issue 1), Art № 63, 2018. P. 452–458. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s163>

171. Maslyak, I. P., Shesterova, L. Ye., Kuzmenko, I. A., Bala, T. M., Mameshina, M. A., Krivoruchko, N. V., Zhuk, V. O. The influence of the vestibular analyzer functional condition on the physical fitness of school-age children. *Sport science: International scientific journal of kinesiology*. № 9 (2), 2016. P. 20-27.

172. McNulty K.L., Elliott-Sale K.J., Dolan E., Swinton P.A., Ansdell P., Goodall S. The effects of menstrual cycle phase on exercise performance in eumenorrheic women: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*. 2020; № 50. P. 1813–1827. doi: 10.1007/s40279-020-01319-3

173. Murphy, C., Takahashi, S., Bovaird, J., Koehler, K. Relation of aerobic fitness, eating behavior and physical activity to body composition in college-age women: A path analysis. *Journal of American college health: J of ACH*, 69(1), 2021. P. 30–37. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1647210>
174. Nickerson B. S., Snarr R. L., Ryan G. A. Bias varies for bioimpedance analysis and skinfold technique when stratifying collegiate male athletes' fat-free mass hydration levels. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* № 45, 2020. P.336–339.
175. Pan M., Ying B., Lai Y., Kuan G. Status and Influencing Factors of Physical Exercise among College Students in China: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 19(20), 2022. p.13465. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013465>.
176. Peter Clarys [et al.]. Estimation of body composition in adolescent judo athletes. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*. 2011; 2(2): 73-77
177. Peterson M. D. Influence of Resistance Exercise on Lean BodyMass in Aging Adults : a Meta-Analysis / M. D. Peterson, A. Sen, P. M. Gordon // *Med Sci Sports Exercise*. – 2010. – P. 205-213.
178. Physical Education and Physical Activity. URL: <https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/index.htm>
179. Pickard A. Creative Approaches to Primary Physical Education. *Routledge Handbook of Primary Physical Education*. First Edition. | New York : Routledge, 2018. | Series: Routledge International Handbooks, 2017. P. 167–179. URL: <https://doi.org/10.4324/9781315545257-15>
180. Pomohaci M., Sopa I. S. Study Regarding the Planning Process in Physical Education and Sports. *Scientific Bulletin*. 2021. Vol. 26, no. 1. P. 58–69. URL: <https://doi.org/10.2478/bsaft-2021-0008>
181. Ridei N. Analysis of profesional competencies in the characteristics of the teacher of the future: global challenges of our time. *Futurity Education*. 2021. P. 22–32. URL: <https://doi.org/10.57125/fed.2022.10.11.3>
182. Samouda H, Langlet J. Body fat assessment in youth with overweight or obesity by an automated bioelectrical impedance analysis device, in comparison

with the dual-energy x-ray absorptiometry: a cross sectional study. *BMC Endocr Disord.* Aug 2; 22(1). 2022. P.195. doi: 10.1186/s12902-022-01111-6.

183. Sanchez-Munoz C., Muros J., Belmonte O., Zabala M. Anthropometric characteristics, body composition and somatotype of elite male young runners. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 2020. P. 674. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020674>.

184. Serg POPEL, Vasyl MAZIN, Borys MAKSYMCHUK, Volodymyr SAIENKO, Tamara CHERNYSHENKO, Iryna MAKSYMCHUK Network Planning at the Faculties of Physical Education and Sport in the Postmodern Era. *Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 14(1), 554-570. <https://doi.org/10.18662/brain/14.1/435> WEB OF SCIENCE

185. Wang J. The association between physical fitness and physical activity among Chinese college students. *Journal of American college health: J of ACH*, 67(6), 2019. P. 602–609. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1515747>

186. Ward L. C. Bioelectrical impedance analysis for body composition assessment: recreations on accuracy, clinical utility, and standardisation. *Eur Journal Clin Nutr.* 2019; 73 (2) P. 194-199. doi: 10.1038/s41430-018-0335-3.

187. Ward P., Lawson H. A., Van der Mars H., Mitchell M. F. 21st century physical education in the United States: Introduction to the special issue. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2021. № 40 (3). C. 345–352. DOI: <https://doi.org/10.4000/ejrieps.3222>

188. Yarizadeh H., Eftekhari R., Anjom-Shoae J., Speakman J. R., Djafarian K. The Effect of Aerobic and Resistance Training and Combined Exercise Modalities on Subcutaneous Abdominal Fat: *A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Clinical Trials*. *Adv Nutr.* Feb 1; 12(1). 2021. P. 179–196. doi: 10.1093/advances/nmaa090.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Анкета

«Визначення вподобань та мотивів занять фізичною культурою»

ШАНОВНИЙ ДРУЖЕ!

Просимо відповісти на запитання цієї анкети.

Номер варіанту відповідей обведіть колом або допишіть свою відповідь.

1. Чи займаєтесь Ви будь-яким видом спорту або фізкультурно-оздоровчими заняттями в позаурочний час?

1.1. Так

1.2. Ні

2. Якщо Ви займаєтесь різними видами рухової активності в позанавчальний час, то який характер носять ці заняття?

2.1. Систематичний

2.2. Регулярний

2.3. Епізодичний

2.4. Випадковий.

3. Якщо займаєтесь, то яким видом?

3.1. Легка атлетика

3.2. Спортивні ігри

3.3. Гімнастика

3.4. Плавання

3.5. Види боротьби

3.6. Туризм, спортивне орієнтування

3.7. Веслування

3.8. Аеробіка

3.9. Атлетична гімнастика

3.10. Гірські лижі

3.11. Інші вкажіть _____

4. Якщо не займаєтесь, то чи хотіли б Ви займатися будь-яким видом спорту або фізкультурно-оздоровчими заняттями?

4.1. Так

4.2. Ні

5. Якщо так, то який з перелічених видів фізкультурно-оздоровчих занять Ви б обрали?

5.1. Заняття різними видами гімнастики: аеробіка, етнічна гімнастика

5.2. Заняття у воді: плавання, аквафітнес

5.3. Фітнес

5.4. Зимові види спорту

5.4. Ігрові види: баскетбол, волейбол, футбол, бадмінтон, теніс

5.6. Легка атлетика

5.7. Тренажерний зал

5.8. Бокс, кікбоксинг

5.9. Туризм, спортивна орієнтація

5.10. Інші (вказіть) _____.

6. З якою метою Ви б займалися фізичними вправами?

6.1. Спілкування з друзями

6.2. Досягнення високого спортивного результату

6.3. Удосконалення форми тіла

6.4. Активний відпочинок, розваги

6.5. Покращення стану здоров'я

6.6. Зниження зайвої ваги тіла

6.7. Інше (вказіть) _____.

7. Що спонукає Вас займатися фізичними вправами?

7.1. Дають поради викладачі

7.2. Дають поради батьки

7.3. Дають поради друзі

7.4. Передачі по телебаченню

7.5. Передачі про здоров'я

7.6. Програми про заняття у фізкультурно-оздоровчих центрах (фітнес, шейпінг, культуризм)

7.7. Програми про спортивні змагання

7.8. Знання про користь занять фізичними вправами

7.9. Відвідування змагань

7.10. Публікації в газетах, журналах

7.11. Інше (вказіть)_____.

8. Які форми занять Ви б обрали?

8.1. Індивідуальні

8.2. Групові

8.3. Самостійні

9. Назвіть причини, які заважають вам займатись спортом чи фізичною культурою?

9.1. Брак часу

9.2. Відсутність фізкультурно-оздоровчих груп, що мене цікавлять

9.3. Не маю змоги оплачувати заняття

9.4. Не маю друзів, з якими б відвідував тренування

9.5. Не маю потрібного знання для організації самостійних занять спортом

9.6. Узагалі не маю бажання займатись спортом

9.7. Немає зручного й гарного спортивного одягу

9.8. Інше (вказіть)_____.

10. Як Ви зазвичай проводите вільний час?

10.1. Займаюся музикою

10.2. Відвідую дискотеки

10.3. Не маю вільного часу

10.4. Вивчаю іноземну мову

10.5. Читаю

10.6. Займаюсь фізичною культурою

10.7. Спілкуюсь з друзями

10.8. Граю в комп'ютерні ігри

10.9. Інше (вказіть)_____.

11. Чи подобається Вам заняття фізичним вихованням у Вашому ЗВО?

11.1. Так

11.2. Hi

11.3. Байдуже

12. Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?

12.1. Добре

12.2. Не зовсім добре

12.3. Погано

13. Як Ви оцінюєте свою фізичну підготовку?

13.1. Добре

13.2. Задовільно

13.3. Погано

14. Як часто Ви пропускаєте секційні заняття з фізичного виховання?

14.1. Регулярно

14.2. Не пропускаю ніколи

14.3. Інколи

14.4. Намагаюсь не пропускати

15. Що Вас не задовольняє на секційних заняттях з фізичного виховання?

15.1. Велике фізичне навантаження на заняттях

15.2. Недостатні навантаження

15.3. Не задовольняє спрямованість занять

15.4. Не цікаво

15.5. Мало ігор

15.6. Недостатньо змагальних моментів

15.7. Відсутність музичного супроводу

15.8. Інше (вкажіть) _____

16. Чи виконуєте самотійно вправи з фізичного виховання?

16.1. Так

16.2. Hi

16.3. Рідко

17. Якщо не виконуєте, то з якої причини?

17.1. Не бачу сенсу

17.2. Відсутність умов для їх виконання

17.3. Неможливість побачити результат своїх досягнень

17.4. Неможливість перевірки з боку викладачів

17.5. Інше (вказіть) _____.

18. Чи можете Ви самотійно для себе скласти індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять?

18.1.Так

18.2.Hi

18.3. Не впевнений

19. Що не дає Вам можливості скласти фізкультурно-оздоровчу програму?

19.1. Відсутність знань про структуру та зміст програми

- 19.2. Відсутність знань про самооцінку свого фізичного розвитку, фізичної підготовки
- 19.3. Відсутність знань про вплив фізичних вправ на показники мого фізичного розвитку, фізичної підготовки
- 19.4. Відсутність знань про критерії ефективності моїх занять
- 19.5. Невміння регулювати фізичні навантаження на заняттях
- 19.6. Відсутність популярної літератури
- 19.7. Відсутність бажання
- 19.8. Інше (вказіть)_____.
20. *Які фактори здорового способу життя Ви використовуєте?*
- 20.1. Гігієна звичок
- 20.2. Режим дня
- 20.3. Загартовуючі процедури
- 20.4. Правильне харчування
- 20.5. Відсутність шкідливих звичок
- 20.6. Рухова активність
- 20.7. Інше (вказіть)_____.
21. *Скільки годин на день вільного часу у Вас залишається після виконання повсякденних трудових обов'язків та домашніх справ?*
- 21.1. Зовсім не залишається
- 22.2. 3 — 4 години
- 22.3. Менше 1 години
- 22.4. Більше 4 годин
- 22.5. 1 — 2 години
- 22.6. 2 — 3 години
22. *Чим, на Вашу думку, зумовлена низька популярність спорту та фізкультурно-оздоровчих занять серед молоді?*
- 22.1. Низькою обізнаністю студентів щодо позитивного впливу фізичних вправ на організм людини
- 22.2. Відсутністю систематичної звички до регулярних фізичних навантажень

22.3. Більшість молодих людей вважають заняття непотрібними та нецікавими

22.4. Неефективністю та недосконалістю рекламно-агітаційних заходів у галузі фізичної культури та спорту, які б спонукали молодь для занять

22.5. Відсутністю особистого прикладу батьків, викладачів, інших

23. Скільки часу на день ви виділяєте на заняття будь-яким видом фізичної активності (ходьбу, біг, фітнес, т.ін.)?

23.1. Менше 30 хв

23.2. 30-60 хв

23.3. 1-2 год

23.4. Не виділяю

24. Чи виконуєте ви якісь фізичні вправи протягом дня?

24.1. Так, систематично

24.2. Іноколи

24.3. Ні, дуже рідко

25. Ваша стать?

26.1. Чоловіча

23.2. Жіноча

27. Ваш вік: _____ років.

28. Факультет: _____

29. Група: _____

ВДЯЧНІ ЗА УЧАСТЬ В АНКЕТУВАННІ!

ДОДАТОК Б

Анкета

«Вивчення особистісних мотивів до роботи та використання інноваційних технологій»

Шановні респонденти, просимо Вас пройти анкетування, спрямоване на визначення особистісних мотивів до самовдосконалення у сфері фізичної культури та спорту та готовності до впровадження інноваційних технологій. Опитування анонімне.

1. Укажіть ваш вік:

- До 30 років 6
- 30-40 років 9
- 41-50 років 5
- 51 і більше 5

2. Укажіть загальний стаж педагогічної діяльності:

- До 5 років
- 6-10 років
- 11-20 років
- 20 і більше

3. Укажіть стаж роботи в закладі освіти, у якому ви працюєте:

- До 5 років
- 6 – 10 років
- 11-20 років
- 20 і більше років

4. Який вид фізичної активності ви практикуєте особисто?

- Фітнес / тренажерний зал
- Біг / ходьба

- Ігрові види спорту
- Ментальний фітнес
- Інше _____
- Нічого не практикую

5. Чому ви обрали професію викладача фізичного виховання?

- Любов до фізичної культури та спорту
- Популярність професії у світі
- Бажання покращувати фізичну культуру особистості
- Інше _____

6. Серед наведеного нижче списку мотивів, які спонукали вас працювати, оберіть той, який підходить вам найбільше:

- Бажання покращити фізичну культуру студентів
- Бажання самореалізуватись у професії
- Високий рівень соціальної значущості професії
- Можливість займатись улюбленою справою
- Можливість кар'єрного росту
- Стабільність доходів
- Інше _____

7. Як ви оцінюєте рівень задоволеності своєю професією?

- Дуже задоволений
- Скоріше задоволений
- Нейтрально
- Скоріше незадоволений
- Абсолютно незадоволений

8. Чи відчуваєте ви труднощі у роботі? Якщо так, то які?

- Недостатнє матеріально-технічне забезпечення
- Низька мотивація студентів до занять фізичною культурою
- Відсутність сучасних навчально-методичних матеріалів
- Занадто велике навчальне навантаження

- Відсутність підтримки з боку адміністрації
- Інші причини _____

9. Чи використовуєте ви сучасні технології фізичного виховання в навчанні студентів?

- Так
- Частково
- Рідко
- Не використовую

10. Які інноваційні технології ви використовуєте в роботі зі студентами?

- Мобільні додатки для відстеження активності
- Відеоуроки та онлайн-курси
- Гейміфікація занять (ігрові методики)
- Технології віртуальної реальності
- Інтерактивні тести та платформи для контролю знань
- Інше _____

11. Укажіть причини, які заважають упроваджувати інноваційні технології в освітній процес студентів вашого закладу освіти.

- Відсутність необхідного обладнання
- Брак знань та навичок у викладачів
- Відсутність фінансових ресурсів
- Низька зацікавленість студентів до нового
- Низька соціальна значущість фізичної культури
- Інше _____

12. Чи проходили Ви курси підвищення кваліфікації, спрямовані на вивчення інноваційних технологій у фізичному вихованні та спорті?

- Так, цього року
- Так, але декілька років тому
- Ні, не планую
- Ні, не маю потреби

13. Чи є необхідність вносити корективи до освітньо-професійних програм навчання студентів педагогічних спеціальностей у розділ «Фізична культура»?

- Так, є потреба
- Так, але через деякий час
- Ні, усе влаштовує

14. Чи проводите ви секційні заняття для студентів у позаурочний час?

- Так, проводжу, бо маю додаткові години
- Так, проводжу, навіть якщо це не фінансується
- Ні, не маю вільного часу
- Ні, не маю бажання
- Ні, бо це не фінансується

15. Які зміни варто внести у фізичне виховання студентів?

16. Оберіть фактори, які суттєво вплинуть на підвищення Вашої мотивації до роботи:

- Вища заробітна плата
- Оплата курсів підвищення кваліфікації
- Зменшення кількості паперової роботи
- Більше автономії в прийнятті рішень щодо процесу навчання
- Сприяння адміністрації закладу освіти щодо осучаснення фізичного виховання

прізвище, ім'я студента _____

День тижня _____	Дата _____
Маса тіла _____	Зріст _____

[illegible]

ДОДАТОК Г

Опитувальник для визначення якості життя, пов'язаного зі здоров'ям

Наступні запитання стосуються Вашого здоров'я та якості життя.

Будь ласка, виберіть відповідь, яка, на Вашу думку, правильна.

Запитання стосуються Вашого життя за останні чотири тижні.

1.1. Подумайте про своє фізичне здоров'я, яке залежить від наявності захворювань та травм. Скільки днів за останній місяць (30 днів) Ваше фізичне здоров'я було поганим?

Кількість днів

О Жодного

О Не знаю

1.2. Тепер подумайте про своє психічне здоров'я, яке залежить від стресу, депресій та проблем з емоціями. Скільки днів за останні 30 днів ваше психічне здоров'я було поганим?

Кількість днів

О Жодного

О Не знаю

1.3. Упродовж скількох днів за останній місяць Вашій щоденній активності, роботі та відпочинку заважали незадовільне психічне або фізичне здоров'я?

Кількість днів

О Жодного

О Не знаю

1.4. Упродовж скількох днів за останній місяць біль заважав Вам займатися щоденними справами, у тому числі доглядом за собою, роботою чи відпочинком?

Кількість днів

О Жодного

О Не знаю

ДОДАТОК Д

Опитувальник для визначення фізичної активності

Відзначте лише одне із наступних тверджень, яке найкраще описує Вашу інтенсивність занять фізичною культурою/ спортом.

☐ я не виконую фізичні вправи й не займаюся ходьбою регулярно;
☐ я не виконую фізичні вправи й не займаюся ходьбою регулярно, але я думаю про те, щоб розпочати;
☐ я намагаюся займатися фізичними вправами чи ходьбою регулярно АБО виконую фізичні вправи чи займаюся ходьбою регулярно;
☐ я виконую інтенсивні фізичні вправи менше, ніж 3 рази на тиждень АБО помірні фізичні вправи, менше ніж 5 разів на тиждень;
☐ я виконую помірні фізичні вправи більше, ніж 5 разів на тиждень протягом 6 місяців;
☐ я виконую помірні фізичні вправи більше, ніж 5 разів на тиждень протягом більше, ніж 7 місяців;
☐ я виконую інтенсивні фізичні вправи 3-5 разів на тиждень упродовж останніх 6 місяців;
☐ я виконую інтенсивні фізичні вправи 3-5 разів на тиждень упродовж більше, ніж 7 місяців.

Алгоритм визначення та корекції тренувальних впливів занять з фітнесу на організм студентів



Запропонований алгоритм спрямований на відстеження впливу занять фітнесом або будь-якою іншою активністю на організм студентів. Дотримання

даного алгоритму забезпечить своєчасне коригування навантажень та всіх його критеріїв. Також, дотримання алгоритму допоможе формувати навантаження із дотриманням індивідуального підходу до кожного учасника освітнього процесу. Ці заходи значно підвищують ефективність самостійної роботи студентів, знизять ризики перенавантаження та утворення перевтоми, позитивно позначаться на рівні фізичного стану, фізичного здоров'я та показниках підготовленості.

Алгоритм визначення та корекції тренувальних впливів з фітнесу спрямований на безпечне формування фізичної культури особистості.

ДОДАТОК Ж

Анкета «Тижнева рефлексія ФА»

ПІБ _____

Тиждень _____

Блок 1. «Фізичний стан»

1. Опиши своє самопочуття після кожного заняття:

- Бадьоро
- Легка втома
- Сильна втома
- Інше: _____

2. Оціни рівень енергії після кожного заняття за десятибальною шкалою: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Ти відчував(-ла) біль у м'язах або дискомфорт під час занять?

- Так
- Ні
- Якщо так, то після яких вправ? _____

Блок 2. «Емоційний стан»

1. Опиши свій настрій після тренувань:

- Хороший
- Не змінився
- Погіршився

2. Які із занять тобі сподобались найбільше? _____

3. Чи виникали труднощі або дискомфорт під час занять?

Блок 3. «Особистий прогрес»

1. Відзнач вправи, які ти виконав(-ла) найкраще цього тижня?

2. Відзнач найскладніші для тебе вправи за цей тиждень:

3. Ти помітив(-ла) зміни в техніці виконання вправ, її покращення?

- Так
- Ні
- Частково

Блок 4. «Мотивація»

Що, із нижче перерахованого, мотивувало тебе виконувати фізичні вправи цього тижня?

- Хороше самопочуття після тренувань
- Підтримка друзів/рідних/групи
- Результати, які я бачу
- Бажання покращити здоров'я
- Цікавий кінцевий результат
- Інше: _____

Блок 5. «Плани на наступний тиждень»

1. Чи є вправи, які ти хочеш замінити на наступному тижні? _____

2. Чи є необхідність змінити інтенсивність навантажень на наступному тижні? _____

3. Що хочеш покращити у своїх тренуваннях? _____

Дата заповнення _____

Підпис _____

ДОДАТОК 3

Таблиця 3

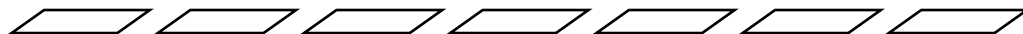
**Фрагмент модельного комплексу тренувань за системою «Табата»,
ускладнений рівень**

№ з/п	Комплекс вправ	Дозування	Інтенсивність
Перший тиждень – адаптація до високої інтенсивності, стимуляція ССС			
4 раунди x 2 хв відпочинку			
1.	Бьорпі (без згинання/ розгинання рук)	30 с / 10 с	ЧСС 155 уд/хв
2.	Присідання + мах ногою вперед	30 с / 10 с	ЧСС 155 уд/хв
3.	Альпініст	30 с / 10 с	ЧСС 160 уд/хв
4.	Стрибки «Джампінг Джек»	30 с / 10 с	ЧСС 155 уд/хв
5.	Планка з почерговим торканням до плечей	30 с / 10 с	ЧСС 155 уд/хв
6.	Випади з вистрибуванням	30 с / 10 с	ЧСС 160 уд/хв
Другий тиждень – розвиток силових показників ніг, рук, черевного пресу, спини, координації			
4 раунди x 2 хв відпочинку			
1.	Бьорпі зі згинанням/ розгинанням рук	30 с / 10 с	ЧСС 155 уд/хв
2.	Присідання на одній нозі	30 с / 10 с	ЧСС 155 уд/хв
3.	Випади зі зміною положення ніг у стрибку	30 с / 10 с	ЧСС 160 уд/хв
4.	Планка зі стрибками в кроці	30 с / 10 с	ЧСС 155 уд/хв
5.	Стрибки через бар'єри 20 см	30 с / 10 с	ЧСС 155 уд/хв

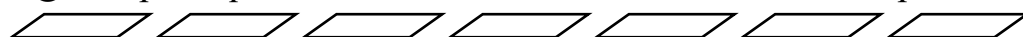
6.	Згинання/розгинання рук + крок ногою вперед до грудей	30 с / 10 с	ЧСС 155 уд/хв
Третій тиждень – удосконалення силових показників, розвиток усіх м'язових груп			
1.	Бьорпі + стрибок вгору	30 с / 10 с	ЧСС 155 уд/хв
2.	Присідання «пліє» + мах ногою в сторону	30 с / 10 с	ЧСС 155 уд/хв
3.	Альпініст з поворотом корпусу	30 с / 10 с	ЧСС 160 уд/хв
4.	Випади зі зміною положення ніг у стрибку	30 с / 10 с	ЧСС 155 уд/хв
5.	Планка з підніманням рук та ніг вгору	30 с / 10 с	ЧСС 160 уд/хв
6.	Спурт на місці з високим підніманням колін	30 с / 10 с	ЧСС 160 уд/хв

ДОДАТОК К

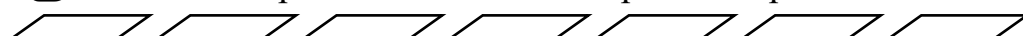
"Стартовий ривок" – виконала перший день челенджу



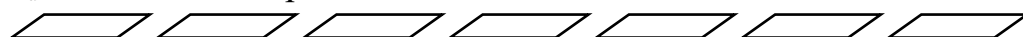
 "Кардіо-queen" – вижила після дня інтенсивного кардіо



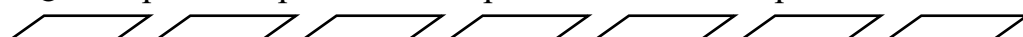
 "Сталевий прес" – подолала всі вправи на прес



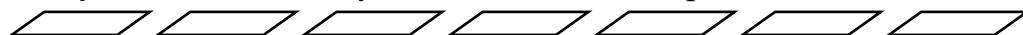
 "Ракета" – пройшла 3 км або більше



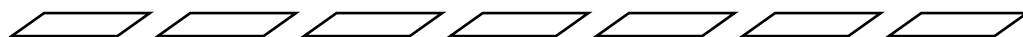
 "Королева присідань" – зробила понад 50 присідань



"Гнучка, як кішка" – успішно виконала стретчинг



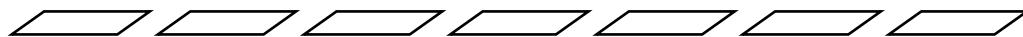
 ♀ "Супергерл" – віджалася хоча б 10 разів



 "Табата-чемпіон" – витримала всі раунди табати



 ♀ "Моторчик" – пройшла або пробігла більше 5 км загалом



 "Фінішний спринт" – виконала всі 14 днів челенджу

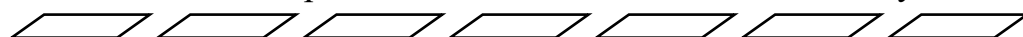


Рис. К. Рівні досягнень за виконання завдань челенджів за методикою гейміфікації.

ДОДАТОК Л

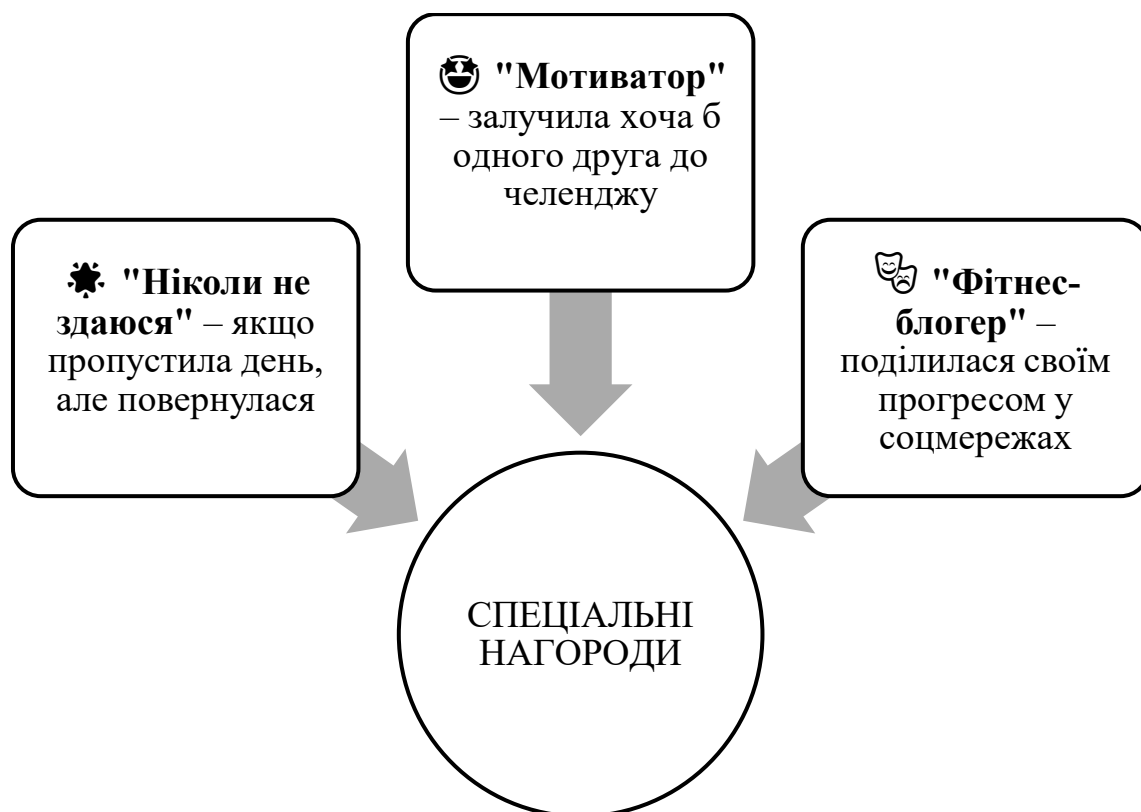


Рис. Л. Спеціальні нагороди за досягнення в челенджі за методикою гейміфікації.

ДОДАТОК М

Таблиця М

Лідерборд «Фізична активність»

№ з/п	Ім'я	Днів у челенджі	Досягнення	Бонуси	Загальний бал
1	Аліса	14/14	Супергерл, Кардіо-queen	2 (за запрошення друзів)	18
2	Євгенія	13/14	Королева присідань, ракета	1 (за пост у соціальних мережах)	15
3	Олександра	11/14	Гнучка як кішка, моторчик	—	13
4	Владислава	9/14	Табата-чемпіон, сталевий прес	1 (продовжила участь після відсутності)	12
5					

Система нарахування балів за участь у челенджі:

1 бал за кожен вдалий день челенджу

2 бали за вдале проходження челенджу

1 бал за кожне «досягнення»

1 бал за активну пропаганду ЗОЖ

ДОДАТОК Н

Таблиця Н

**Фрагмент модельного заняття з фізичного виховання за модулем
«Флорбол» для студенток ЕГ**

Тема: **Флорбол**

Мета: формування практичних умінь гри, особистої фізичної культури, здорового способу життя засобами флорболу.

Завдання:

1. Удосконалення вміння правильно тримати ключку та стійку флорболіста при пересуванні вправо і вліво.
2. Виховувати командний дух, уміння надавати допомогу.
3. Розвивати фізичні якості: швидкість, витривалість, спритність.

Місце проведення: Спортивний майданчик коледжу.Обладнання та інвентар: ключки, м'ячики, ворота, фішки, стійки.

Хід заняття

№ п/п	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	<u>Підготовча частина</u> 1. Організаційний перехід учнів до місця занять. Шикування, привітання. 2. Повторення стройових (організуючих) вправ. 3. Ходьба, спортивна хода, біг. 4. Загально розвиваючі вправи в русі. 5. Загально розвиваючі вправи на місці.	25 хв.	Прийняття рапорту, перевірка відвідування. Повідомлення теми і завдань заняття. Виміряти пульс. По ходу виконання виправляти помилки, давати вказівки щодо правильного виконання. Організувати проведення вправ підготовчої частини студентами для їх професійної підготовки.
2.	<u>Основна частина</u>	55 хв.	

	1. Вправа «Жонглер». 2. У парах виконання кидків і ловлі набивного м'яча один одному. 3. Кидки м'яча упарах. 4. Естафета «Передача ключки зигзагом». 5. Рухлива «Захист фортеці» 6. Гра у флорбол.	5 хв 5 хв 5 хв 5 хв 15 хв 20хв	1.Ключка прижата до тулуба, тримати її біля крюка. Намагатися на ній утримати м'яч. Те ж іншою рукою 3.Парами на відстані 1 м один від одного 1-2 кидок м'ячем напарнику пр. рукою, 3-4 зловити пр. рукою, 5-6 кинути лівою, 7-8 зловити лівою.
--	---	---	--

ДОДАТОК П

Таблиця П

**Фрагмент основної частини модельного заняття з фізичного виховання
за модулем «Алтимат фризбі» для студенток ЕГ**

Тема: Алтимат фризбі

Мета: формування практичних умінь гри, особистої фізичної культури, навичок здорового способу життя засобами алтимат фризбі.

Завдання:

1. Навчити техніки прийому та передачі фризбі в різних вихідних положеннях.

2. Виховувати вольові якості, дружні стосунки, відповідальність за команду.

3. Розвивати фізичні якості: швидкість, витривалість, спритність.

Місце проведення: Спортивний майданчик коледжу.

Обладнання та інвентар: стійки, фішки, фризбі, секундомір.

Хід заняття

№ п/п	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	<u>Підготовча частина</u> 1. Організаційний перехід учнів до місця занять. Шикування, привітання. 2. Повторення стройових (організуючих) вправ. 3. Різновиди ходьби. 4. Різновиди бігових вправ. 5. Загально розвиваючі вправи в русі. 6. Вправи зі стретчингу	25 хв.	Прийняття рапорту, перевірка відвідування. Повідомлення теми і завдань заняття. Виміряти пульс. По ходу виконання виправляти помилки, давати вказівки щодо правильного виконання. Організувати проведення вправ підготовчої частини студентами

			для їх професійної підготовки.
2.	<u>Основна частина</u> 1. Передача фризбі на місці на відстані 5-10 м. 2. Передача фризбі в русі на відстані 5-10 м. 3. Передача та ловіння фризбі в різних в.п, на відстані 5-10 м. 4. Змійка з фризбі 5. Гра у квадраті. 6. Рухлива гра з фризбі. 7. Двостороння гра.	55 хв. 6 хв 6 хв 6 хв 5 хв 5 хв 5 хв 22 хв	4. Гравці рухаються між конусами, отримуючи та передаючи диск на ходу. 5. Поле 5×5 м, 3 гравці всередині, 3 – по периметру. Завдання: передавати диск, не даючи захисникам перехопити його.

ДОДАТОК Р

Таблиця Р

**Фрагмент основної частини модельного заняття з фізичного виховання
за модулем «Флаг-футбол» для студенток ЕГ**

Тема: **Флаг – футбол**

Мета: формування практичних умінь гри, особистої фізичної культури, навичок здорового способу життя засобами флаг-футбол.

Завдання:

1. Ознайомити із правилами флаг-футболу, технікою маневрування на полі.
2. Виховувати вольові якості, дружні стосунки, взаємоповагу та командну взаємодію.
3. Розвивати фізичні якості: швидкість, витривалість, спритність.

Місце проведення: Спортивний майданчик коледжу.

Обладнання та інвентар: стійки, фішки, фризбі, секундомір.

Хід заняття

№ п/п	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	<u>Підготовча частина</u> 1. Організаційний перехід учнів до місця заняття. Шикування, привітання. 2. Повторення стройових (організуючих) вправ. 3. Різновиди ходьби. 4. Різновиди бігових вправ. 5. Загально розвиваючі вправи в русі. 6. Вправи зі стретчингу	25 хв.	Прийняття рапорту, перевірка відвідування. Повідомлення теми і завдань заняття. Виміряти пульс. По ходу виконання виправляти помилки, давати вказівки щодо правильного виконання. Організувати проведення вправ підготовчої частини студентами для їх професійної підготовки.

2.	<u>Основна частина</u> 1. Передача в парах на відстані 5,10,15 м. 2. Кидок на точність. 3. Ловля в русі. 4. Ривок із флагами 5. Гра один на один 6. Командна передача 7. Міні-гра 5х5	55 хв. 6 хв 6 хв 6 хв 5 хв 5 хв 5 хв 22 хв	4. гравець із м'ячем біжить, а захисник намагається зірвати прапорець. 5. один гравець атакує, інший намагається відібрати флаг
-----------	---	--	--

ДОДАТОК С

Таблиця С

**Фрагмент заключної частини модельного заняття з фізичного виховання
за модулем «Цікава фізкультура» для студенток ЕГ**

№ п/п	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3.	<u>Заключна частина</u> Організоване закінчення заняття. Вправа «Черв'як» Вправа «Ковзаняр» Вправи на розслаблення м'язів та на відновлення дихання. Д/З _____ Організований перехід в коледж	15 хв. 5 хв 5 хв	Темп повільний. Підвести підсумки заняття, виставити оцінки студентам. Задати домашнє завдання.

ДОДАТОК Т

Таблиця Т

Фрагмент орієнтовного модельного тижневого раціону здорового харчування

День тижня	Прийом їжі	Меню
1	Сніданок	1. Чіа 40 г або ~ 3 ст.л + вівсянка ц/з 30 г: залити «йогурт натур. 3,2% ~ 200 г. За бажанням додати фрукт (банан) 80 г/ мигдаль 20 г
	Обід	1. Жирна риба (скупбрія) 150 г – запекти/гриль 2. Кус-кус (сухий) 45 г або 3 ст.л + вершк.масло 1 ч.л + морква 80 г, броколі 100 г (проварити в киплячій воді 2 хв, має бути хрумка) 3. Кеш'ю 15 г 4. Пармезан (або інший витриманий сир) 30 г
	Вечеря	1. Салат: шпинат + салат + петрушка + полуниця 150 г + моцарелла 50 г - черрі 100 г, фісташки 10 г ; для заправки олив.олія 1 с.л, сік лимону, бальзамічний соус
2	Сніданок	1. Тости (2 шт, викладати по порядку) «хліб ц/з 2 ломтики ~ 80 г «арахісова паста 20 г ~1 ст.л + Персик 1 шт + Камамбер 20 г+ руккола, мікрогрін «Вершковий сир 10 г + яйце + камамбер 20 г, мікрогрін «Посипати горіхами (кеш'ю, фісташки) 10 г. Усе підсмажити на грилі, щоб розтанув сир.
	Обід	Повторити вчорашній: кус-кус з овочами + риба жирна+ перець солодкий червоний 1/2 шт.
	Вечеря	1. Кабачок, цвітна капуста або броколі, морква, перець - ½ тарілки + шампіньйони- 200 г + маслини - 40 г. Усе тушкувати до стану аль-денте на воді + олив.олія 1 ч.л. Додати свіжу зелень. Спеції за смаком
3	Сніданок	1. Сирники солені з пармезаном ~ 250 г + сметана 50 г + фрукти/ягоди за смаком
	Обід	1. Печінка 150 г + гречка 100 г сухої (готується на 2 дні) заправити маслом вершк. 5г + оливки 30 г + фета 30 г + помідор, редис (обсяг, як кулак) + горошок зелений 2 ст.л +зелень

	Вечеря	1. Салат: авокадо 100 г + хурма + шпинат жменя, руккола жменя + витриманий сир 30 г + грецький горіх 15 г (підсушити на сковороді) - заправити маслом 1 ч.л
--	---------------	---