

УДК 796.011.3  
Е 99

Міністерство освіти і науки України  
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

**ЄВТУХ МИКОЛА ІВАНОВИЧ**

УДК 796.011.3-057.875(043.3)

**МЕТОДИКА ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ  
ПІД ЧАС ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Івано-Франківськ – 2016

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Національному університеті водного господарства та природокористування, Міністерство освіти і науки України.

**Науковий керівник:** доктор медичних наук, професор  
**Григус Ігор Михайлович**, Національний університет водного господарства та природокористування, завідувач кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації.

**Офіційні опоненти:** доктор педагогічних наук, професор  
**Єрмаков Сергій Сидорович**, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання, оздоровчої та лікувальної фізичної культури;

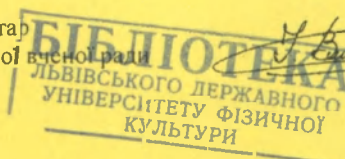
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
**Римик Роман Васильович**, ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін.

Захист відбудеться 01 липня 2016 р. о 10.00 год на засіданні спеціалізованої вченої ради К 20.051.10 ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» за адресою: 76025, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 79.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» за адресою: 76025, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 79.

Автореферат розіслано «31» травня 2016 року.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради



І. П. Випасняк

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** Вступивши до вищого навчального закладу (ВНЗ), студент опиняється у новому соціокультурному оточенні. Під час навчання студенти отримують знання й уміння, проходять школу виховання та формування основних морально-вольових якостей, необхідних для подальшого життя в суспільстві. Однак, які б всеохоплюючі й глибокі знання не мав студент, професійна кар'єра в нього може не скластися, якщо протягом навчання у ВНЗ не буде закладено фундамент відмінного здоров'я. У студентів, особливо у перші роки навчання, перехід до нових соціальних умов викликає активну мобілізацію, а потім виснаження фізичних резервів організму. Погіршення режиму рухової активності – один з важливих факторів виникнення граничних та патологічних станів у студентів в ході навчального процесу. Одним з найбільш патогенних факторів навчального процесу є емоційний стрес в поєднанні з довготривалою гіпокінезією. Відсутність належної організації навчальної діяльності студентів ВНЗ, надлишкове робоче напруження, хронічний негативний емоційний стрес призводять до зниження фізичної та розумової працездатності, погіршення адаптації організму до факторів довкілля (Булатова М. М., 2004; Апанасенко Г. Л., 2011; Круцевич Т. Ю., 2011; Єрмаков С. С., 2015).

Наукові публікації останніх років свідчать про відсутність тенденції до покращення фізичного здоров'я всіх груп населення України. Проблема збереження й зміцнення здоров'я людини пов'язана як з негативним впливом екологічних, соціальних та економічних чинників, так і з низькою ефективністю системи фізичного виховання (Цьось А. В., 2008; Апанасенко Г. Л., 2011; Шиян Б. М., 2012; Римик Р. В., 2014). В цих умовах особливого значення набуває проблема покращення фізичного здоров'я студентської молоді, оскільки навчання у ВНЗ супроводжується стресовими ситуаціями, розумовим перенапруженням, нерациональною організацією режиму навчання й відпочинку.

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури показав, що вивчення здоров'яформуючого впливу на юнаків та дівчат занять фізичними і спортивними вправами є актуальною проблемою (Л. П. Пшенична, 2004); проведена характеристика показників фізичної працездатності студенток медичного університету (Магльований А. В., 2011); висвітлено шляхи оновлення змісту програм з фізичного виховання та розглянуто структуру мотивів занять з метою їх актуалізації (Стоянов В. А., 2002); розглянуто низку питань, пов'язаних з переходом ВНЗ до викладання дисципліни «Фізичне виховання» відповідно до навчальних програм, складених згідно з вимогами Болонського процесу (Гусев Т. П., 2006); подано інформацію про організацію та форми роботи з фізичного виховання студентської молоді (Кулаков Ю., 2006). Водночас констатовано незадовільний стан показників соматичного здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості студентів, підтверджено позитивний вплив засобів різної спортивної спрямованості на функціональний стан студентів (Салук І. А., 2012); розроблено методику корекції фізичної підготовленості та функціонального стану організму студентів технічних ВНЗ, показано, що рівень підготовленості за шкалою державних тестів України відповідає рівням «середній» та «нижче середнього» (Бурень Н. В., 2010).

Численні дані показують, що цілеспрямований вплив на організм студентів засобами фізичного виховання дає змогу досягти позитивних зрушень в зміцненні

2894

здоров'я. Однак завдання полягає не тільки у використанні оптимальних засобів фізичного виховання залежно від віку, статі, вихідного рівня здоров'я і працездатності. Важливо, простежуючи ефективність їх впливу на організм, вносити корективи в програми фізичного виховання залежно від морфологічного та функціонального стану фізіологічних систем організму (Чижик В. В., 2009; Григус І. М., 2011; Магльований А. В., 2011).

Аналіз низки наукових джерел свідчить, що важливими для успішної роботи молодого спеціаліста є гармонійне поєднання уваги та пам'яті, рівня розумової працездатності та фізичної підготовленості, функціонального стану організму, що змінюється під час виконання професійних обов'язків.

Все вищевикладене обґрунтовує і актуалізує обрану тему дисертаційної роботи.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Дисертаційну роботу виконано відповідно до теми 3.2.3 «Формування і відновлення здоров'я осіб різного віку в процесі фізичного виховання» Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту (номер державної реєстрації 0107U001056), теми 4.4 «Вдосконалення організаційних та методичних засад програмування процесу фізичної реабілітації при дисфункціональних порушеннях у різних системах організму людини» Зведеного плану НДР у галузі фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України (номер державної реєстрації 0111U001737) та теми НДР кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації Національного університету водного господарства та природокористування «Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини» на 2014–2016 рр. (номер державної реєстрації 0114U001366), у розробці яких здобувач був співвиконавцем.

Роль автора полягає в оцінці фізичного розвитку, науковому обґрунтуванні, розробці та впровадженні комплексної програми фізичного виховання студентів з метою їх оздоровлення.

**Мета дослідження** – удосконалити програмні та організаційно-методичні складові фізичного виховання студентів ВНЗ, спрямованих на підвищення фізичної підготовленості та формування функціональних резервів організму.

**Завдання:**

1. Провести теоретичний аналіз та узагальнити матеріали науково-методичної літератури з метою вивчення стану фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах освіти, їх фізичної підготовленості та функціонального стану.

2. Виявити особливості мотивації студентів ВНЗ до занять фізичними і спортивними вправами в навчальний та поза навчальний час.

3. Вивчити рівень фізичної підготовленості та функціонального стану студентів.

4. Вдосконалити та перевірити ефективність авторської програми фізичного виховання студентів ВНЗ, спрямованої на покращення їх фізичної підготовленості та функціонального стану.

**Об'єкт дослідження:** фізичне виховання студентів ВНЗ у процесі їх професійної підготовки.

**Предмет дослідження:** зміст та організаційно-методичні складові оздоровлення студентів ВНЗ в процесі фізичного виховання.

**Методи дослідження:** для вирішення поставлених завдань були використані теоретичні і емпіричні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, моделювання, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод безперервного контролю функціонального стану, бесіди, тестування, методи математичної статистики.

**Наукова новизна одержаних результатів.**

Наукове значення отриманих результатів полягає у розробці наукових положень та отриманні нових даних щодо фізичного виховання студентів ВНЗ, що у сукупності вирішують важливу наукову проблему оздоровлення студентів в процесі фізичного виховання.

*Уперше* обгрунтовано та ефективно реалізовано авторську програму фізичного виховання студентів ВНЗ III–IV рівнів акредитації під час їх професійної підготовки, спрямованої на удосконалення їх фізичної підготовленості та функціонального стану.

*Удосконалено* організаційно-методичні компоненти реалізації засобів фізичного виховання студентів ВНЗ в процесі їх професійної підготовки.

*Набули* подальшого розвитку наукові результати по організації та методиці здійснення самостійних занять студентів фізичними і спортивними вправами.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у розробці комплексної програми індивідуалізації фізичного виховання студентів ВНЗ, враховуючи рівень захворюваності та психофізичні особливості студентської молоді, що сприяє покращанню функціональних можливостей організму, підвищенню фізичної працездатності, фізичної підготовленості та оздоровленню.

Результати дослідження впроваджені у навчальний процес Національного університету водного господарства та природокористування, Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Рівненського державного гуманітарного університету, Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, що підтверджено відповідними актами впровадження.

**Особистий внесок здобувача** полягає у теоретичній розробці і обгрунтуванні основних положень дисертаційного дослідження: проаналізовано й систематизовано дані літературних джерел за темою дослідження, визначено основні тенденції фізичного виховання студентів; організовано й проведено комплексні експериментальні дослідження, обгрунтовано і розроблено комплексну програму індивідуалізації фізичного виховання студентів; виконано весь обсяг експериментальної частини дисертації, здійснено обробку результатів дослідження та їх інтерпретацію.

У спільних публікаціях авторів належать дані експериментальних досліджень, їх аналіз та інтерпретація результатів.

**Апробація результатів дисертації.** Основні теоретичні положення та практичні висновки висвітлювалися у доповідях на щорічній студентській конференції «На шляху до професійного удосконалення» (Рівне, 2011–2013), Всеукраїнській науково-практичній конференції «Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту України» (Рівне, 2009, 2011, 2013), XII Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я» (Харків, 2012), XVI Міжнародній науковій конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2012), VII Міжнародній науково-практичній конференції «Основні напрямки

розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпропетровськ, 2012), Міжнародній науково-практичній конференції «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2012), Міжнародній науковій конференції «Jakość w Sporcie» (Торунь, Польща, 2013), загальнофакультетських й кафедральних науково-методичних конференціях у Міжнародному економіко-гуманітарному університеті імені академіка Степана Дем'янчука та Національному університеті водного господарства та природокористування (2010–2014).

**Публікації.** Основні положення дисертаційної роботи опубліковані у 6 наукових працях, з них 5 – у фахових виданнях України, 1 – у періодичному виданні Республіки Польща.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертаційна робота складається зі вступу, шести розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи складає 225 сторінок, з яких 189 основного тексту. Список використаних джерел налічує 236 найменувань. Дисертація містить 16 таблиць і проілюстрована 65 рисунками.

#### ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі обґрунтовано актуальність досліджуваної проблеми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значущість одержаних результатів, окреслено особистий внесок здобувача, надано інформацію про апробацію основних положень, результатів дисертаційного дослідження і впровадження їх у практику, вказано кількість публікацій автора.

У першому розділі «**Особливості фізичного виховання студентської молоді в Україні**» автором висвітлено основні організаційні положення побудови процесу фізичного виховання у ВНЗ України, роль мотиваційної діяльності в галузі фізичного виховання студентів та теоретичні передумови необхідності вдосконалення підходів до фізичного виховання студентської молоді. Фізичне виховання у навчально-виховній сфері має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного удосконалення, безперервності цього процесу тощо (Худолій О. М., 2008; Покотило Л., 2010).

Дослідження (Утлик В. Е., 2005; Круцевич Т. Ю., 2011) свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості і пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї. Однак, у літературі розрізнені дані, які дають змогу виділити чинники, що впливають на формування мотивації студентів до фізичного самовдосконалення, стимули до систематичних занять фізичними вправами відповідно до індивідуальних і типологічних особливостей нервової системи, соціально-економічних умов життя, організаційно-методичних умов забезпечення процесу фізичного виховання у різних регіонах України. Встановлено, що в процесі професійної підготовки на заняттях з фізичного виховання формується комплекс психофізичних показників, необхідних майбутньому фахівцю в його трудовій діяльності.

Але наявні дані сучасних досліджень відрізняються непослідовністю, суперечливістю, недостатнім висвітленням питань про зміст професійно-прикладної фізичної підготовки і спортивно-оздоровчої готовності студентів ВНЗ відповідно до сучасних вимог їхньої майбутньої професії.

Такий стан питання у теорії і практиці професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ВНЗ обумовив напрям дослідження цієї проблеми, що обґрунтовує підходи для спрямованого застосування засобів фізичного виховання з оздоровчою метою при формуванні психофізичної готовності майбутніх фахівців до подальшої трудової діяльності.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» описано й обґрунтовано систему взаємодоповнюючих методів дослідження.

Дослідження проводилося в рамках трьох послідовних і взаємопов'язаних етапів, що забезпечують наступність у плануванні, одержанні, обробленні, інтерпретації та поданні теоретичного й експериментального матеріалу.

На *першому етапі дослідження* (2009–2010 рр.) для вирішення поставлених завдань використовувались методи теоретичного аналізу та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, проводилась розробка дослідження та обґрунтування проблеми. На цьому етапі вивчались науково-теоретичні і методичні аспекти фізичного виховання студентів ВНЗ. Був проведений аналіз сучасних літературних джерел, визначено мету, розроблені комплекси вправ, анкети; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет і програму дослідження.

На *другому етапі дослідження* (2010–2011 рр.) – проведено констатувальний експеримент з метою створення бази даних для вивчення і визначення фізичної працездатності, розвитку фізичних здібностей студентів. У дослідженні взяло участь 152 студенти другого року навчання денної форми. Для створення комплексної програми протягом занять з фізичного виховання проводили тестування, опитування та анкетування студентів. У ході експерименту визначено особливості фізичного розвитку студентів. Проводили спостереження щодо систематичного цілеспрямованого вивчення проблеми залучення студентів до фізичної культури.

На *третьому етапі дослідження* (2011–2012 рр.) була розроблена і експериментально апробована комплексна програма фізичного виховання студентів. Проведено науково-теоретичне обґрунтування комплексної програми фізичного виховання студентів для їхнього оздоровлення.

Студенти обох груп займалися фізичним вихованням в навчальний та позанавчальний час, виконували домашні завдання. Результати, отримані в процесі дослідження, було оброблено з використанням методів математичної статистики.

У третьому розділі «**Характеристика мотивації до занять фізичними і спортивними вправами, фізична підготовленість та функціональний стан студентів**» представлено результати констатувального експерименту.

Враховуючи те, що одним з основних принципів фізичного виховання є свідомість і активність, нами було проведено опитування студентів щодо визначення впливу суб'єктивних факторів на формування мотивів, що спонукають їх до самостійних занять і до активної спортивно-оздоровчої діяльності.

Приведені дані свідчать про закономірне зниження впливу усіх факторів у мотиваційній сфері студентів від молодших курсів до старших. Значимою причиною психологічної переорієнтації студентів є підвищення вимогливості до спортивно-

оздоровчої діяльності. Студенти старших курсів більш критично, ніж на молодших курсах, оцінюють змістовний і функціональний аспекти занять, їхній зв'язок із професійною підготовкою.

Тривожним висновком з отриманих даних є недооцінка студентами таких суб'єктивних факторів, що впливають на мотиваційні установки особистості, як духовне збагачення і розвиток пізнавальних можливостей. Деякою мірою це пов'язано зі зниженням освітньо-виховного потенціалу занять і заходів, зниженням акценту уваги на нормативні показники спортивно-оздоровчої діяльності, обмеженістю діапазону педагогічних впливів.

Тестування рухових можливостей людини є однією з найбільш важливих галузей діяльності науковців та викладачів фізичного виховання. Аналізуючи результати тестування фізичного розвитку, фізичної підготовленості, слід відмітити, що ні за одним тестом не відмічено найвищого нормативного балу за оцінкою фізичної підготовленості студентів.

Зокрема, звертає на себе увагу той факт, що найнижчий бал (1) зафіксований у юнаків з підтягування на перекладині ( $6,75 \pm 0,20$  разів) та у дівчат зі згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, ( $7,83 \pm 0,23$  разів). Трохи краще (2 бали згідно нормативів) юнаки виконали тест згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, ( $25,77 \pm 0,57$  разів), а дівчата – піднімання в сід за 1 хв ( $34,47 \pm 1,11$  разів). Легше студенти справилися з тестуванням бігу: юнаки – на 3000 м ( $14,32 \pm 0,09$  хв, с) та дівчата – на 2000 м ( $10,75 \pm 0,06$  хв, с); здійснили вис на зігнутих руках (юнаки –  $43,34 \pm 1,42$  с, дівчата –  $14,85 \pm 0,54$  с); піднімання в сід за 1 хв (юнаки –  $44,68 \pm 0,92$  разів); стрибок у довжину з місця (юнаки –  $239,62 \pm 2,29$  см); стрибок вгору (юнаки –  $45,03 \pm 0,47$  см та дівчата –  $42,04 \pm 4,46$  см); човниковий біг 4 x 9 м (дівчата –  $10,67 \pm 0,06$  с); нахили тулуба вперед з положення сидячи (юнаки –  $13,21 \pm 0,57$  см і дівчата –  $13,55 \pm 0,78$  см), за виконання яких їм було виставлено по 3 бали. На добре (4 бали) оцінено виконання тестів: стрибок у довжину з місця у дівчат ( $196,1 \pm 3,10$  см); біг на 100 м (юнаки –  $13,08 \pm 0,05$  с, дівчата –  $15,48 \pm 0,09$  с); човниковий біг 4 x 9 м у юнаків ( $9,20 \pm 0,04$  с).

Виходячи з результатів проведеного тестування, констатуємо низькі силові якості юнаків-студентів другого року навчання, посередні на витривалість і гнучкість та добрі на швидкість і спритність; у дівчат – також низькі силові якості, посередні на витривалість і гнучкість та добрі на швидкість і спритність, а загальний рівень фізичної підготовленості студентів нашого ВНЗ за шкалою рекомендованих тестів лише дотягує до «середньої» оцінки.

Нами була визначена в кожного студента життєва ємкість легень (ЖЄЛ), тому що цей показник демонструє функціональні можливості системи дихання. Вимірювання проводилося за допомогою спірометра. Була розрахована ЖЄЛ за формулою Людвіга та проведено порівняння фактичної ЖЄЛ. Зниження ЖЄЛ на 15% і більше свідчить про патологію легенів, підвищення ЖЄЛ вказує на високий функціональний стан легенів. Показники фактичної ЖЄЛ у юнаків та дівчат були меншими, ніж розраховані на кожного студента відповідно до статі, ваги та зросту за формулою Людвіга. Отримані дані свідчать про незначне зменшення ЖЄЛ, що в свою чергу відобразилося на погіршенні функціонального стану дихальної системи у студентів.

Таким чином, слід відзначити недостатній рівень фізичної підготовленості та



функціонального стану студентів.

Отримані дані стали підставою для розробки комплексу заходів з удосконалення підходів до фізичного виховання студентської молоді, що становитиме основу здоров'я у їх подальшому житті.

Четвертий розділ «Розроблення комплексної програми фізичного виховання студентів, спрямованої на удосконалення їх фізичної підготовленості та функціонального стану» розкриває шляхи вирішення наукової проблеми дослідження – методики оздоровлення студентів на заняттях з фізичного виховання у процесі навчання.

Визначальними рисами запропонованої програми фізичного виховання є те, що заняття проводилися з фізично здоровими студентами II курсу ВНЗ, фізичне виховання було спрямоване на оволодіння навиками самостійного застосування засобів фізичного виховання, свідомого розуміння його позитивного впливу на весь організм, вміння самостійно організовувати заняття з фізичного виховання та спрямування його на всебічний розвиток, підвищення фізичної працездатності та оздоровлення організму.

Студенти основної групи займалися за комплексною програмою фізичного виховання з обов'язковими самостійними заняттями, відвідуванням занять зі спортивним спрямуванням, роботою на тренажерах. Фізичне виховання зі студентами основної групи проводилося протягом усього періоду навчання у режимі навчальної діяльності та у формі самостійних занять.

Метою програми фізичного виховання студентів є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів. Комплексна програма фізичного виховання студентів складалася з урахуванням результатів констатувального експерименту і включала три періоди: вступний (вересень-жовтень), основний (листопад-березень) і заключний (квітень-травень) (рис. 1).

Істотну роль відводили підвищенню мотивації до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, в тому числі до занять з фізичного виховання як академічних, так і самостійних, і вибору адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності студентів.

Обов'язкові заняття з фізичного виховання у навчальних закладах не завжди спроможні доповнити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми. Вирішенню цього завдання сприяють самостійні заняття студентів фізичними вправами протягом тижня.

Самостійні заняття фізичною культурою та спортом допомагають ліквідувати недоліки їх рухової діяльності, сприяють більш активному засвоєнню навчальної програми та здачі контрольних нормативів. Ці заняття надають можливість оволодіти цілим рядом нових рухових умінь та навичок, які не передбачені програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність. Організація самостійних занять студентів передбачає: підвищення рівня теоретичних знань щодо фізичної культури і спорту; підготовку до виконання нормативів з програми фізичного виховання; професійну підготовленість; удосконалення рухових умінь та навичок, що були засвоєні на обов'язкових заняттях.

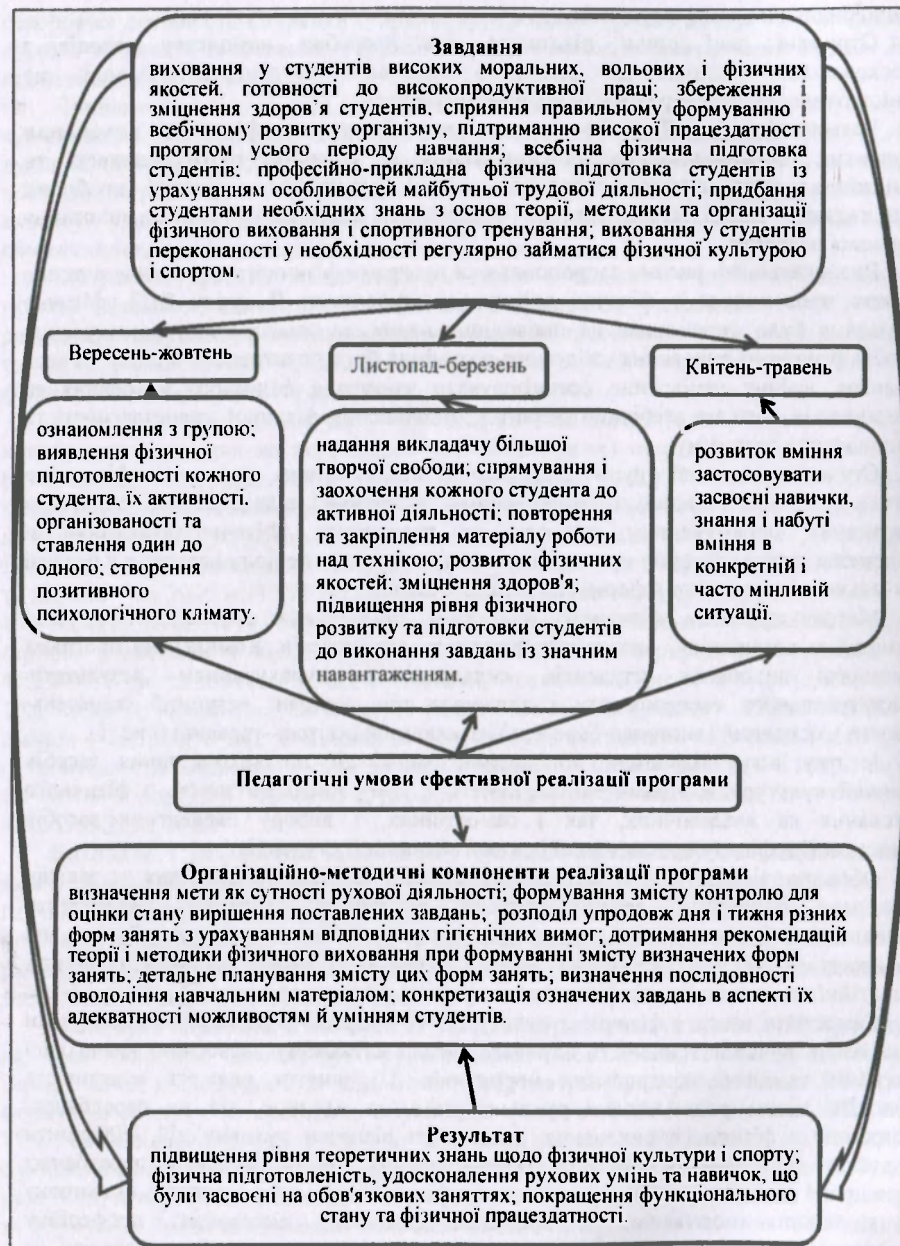


Рис. 1. Блок-схема застосування методики оздоровлення студентів з допомогою авторської програми фізичного виховання

Під час проведення самостійних занять підвищується не тільки рівень фізичної підготовленості студентів, але й розвиваються такі моральні якості, як працьовитість та самодисциплінованість.

З урахуванням особливостей фізичного стану студентів було розроблено дозування силових навантажень. Орієнтовний розподіл засобів оздоровчого комплексного тренування студентів протягом тижня подано на рис. 2.

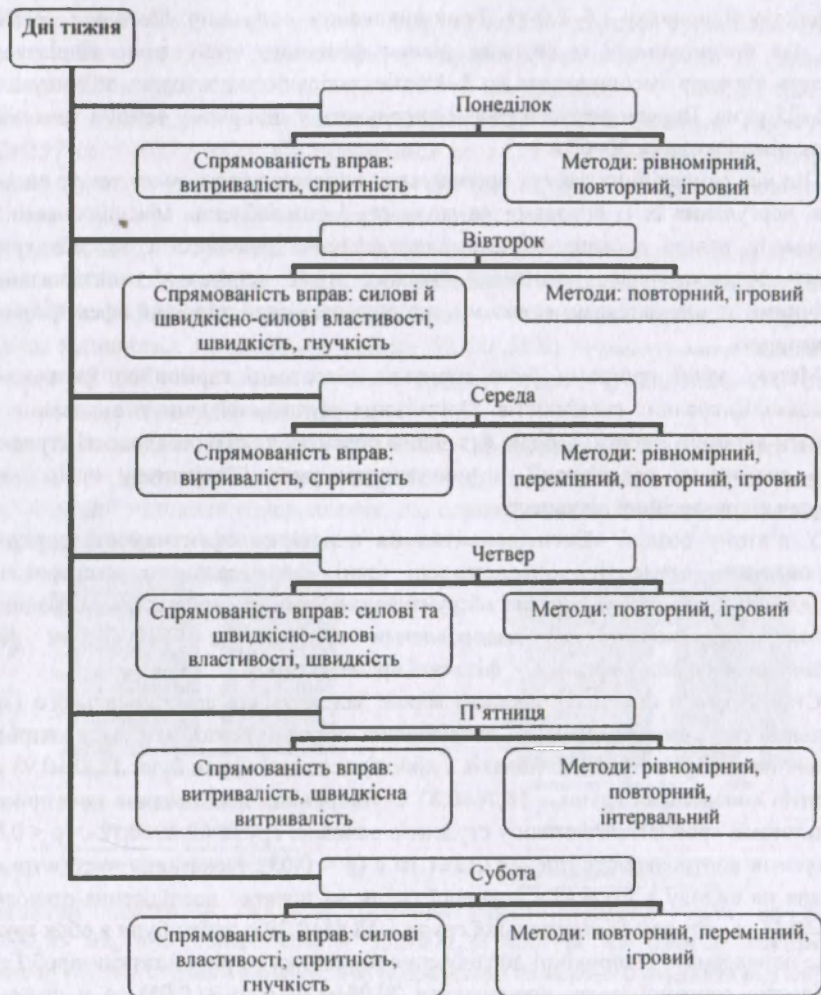


Рис. 2. Розподіл засобів оздоровчого тренування студентів протягом тижня

Для збільшення м'язової сили студентів із низьким рівнем фізичного стану рекомендували виконувати атлетичні вправи в 5–6 підходів. Кожна вправа повторювалась 8–12 разів, тривалість відпочинку між серіями – 1,5–3,0 хв. Вправи виконували у повільному й середньому темпах (режим збільшення м'язової маси). Студентам із середнім рівнем фізичного стану для самостійного виконання рекомендували вправи в 4–5 підходів із величиною обтяжень 10–15 разів і тривалістю відпочинку 1,0–2,0 хв. Темп виконання – середній. Методика розвитку сили для представників із високим рівнем фізичного стану дещо відрізнялася: кількість підходів зменшувалася до 3–4 разів, а кількість повторень збільшувалася до 15–25 разів. Вправи рекомендували виконувати у швидкому темпі з тривалістю перерв між підходами 30–60 с.

Під час самостійних занять пропонували впроваджувати зміни темпу силових вправ, чергування їх із вправами на гнучкість і розслаблення між підходами, що створювало великі можливості для вдосконалення рухового й вестибулярного апарату. У свою чергу, комплекси силових вправ чергували з оптимальними циклічними та швидкісними вправами, що обумовлювали хороший ефект розвитку витривалості.

Метою даної програми було сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів. Організація процесу фізичного виховання має залежати від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку та підготовленості студентів, їхньої спортивної кваліфікації, з урахуванням умов і характеру праці їхньої майбутньої професійної діяльності.

У п'ятому розділі «**Експериментальна перевірка ефективності програми оздоровлення студентів**» представлені дані формувального експерименту. Дослідження було спрямоване на обґрунтування комплексної програми фізичного виховання, спрямованої на оздоровлення студентів з урахуванням рівня функціонального стану організму, фізичної працездатності.

Стан здоров'я студентів значною мірою залежить від функціонального стану дихальної системи. На початку дослідження середні показники часу затримки дихання на вдиху у студентів (юнаків і дівчат) основної групи були  $38,88 \pm 0,93$  с; у студентів контрольної групи –  $38,76 \pm 0,87$  с. Наприкінці дослідження показники за результатами проб Штанге стали у студентів основної групи  $60,80 \pm 0,72$  с ( $p < 0,05$ ); у студентів контрольної групи –  $42,12 \pm 1,10$  с ( $p < 0,05$ ). Показники часу затримки дихання на видиху у студентів основної групи на початку дослідження становили  $18,34 \pm 0,44$  с; у студентів контрольної групи –  $18,41 \pm 0,39$  с, тобто були в обох групах майже однаковими. Наприкінці дослідження показники за результатами проб Генчі у студентів основної групи дорівнювали  $29,08 \pm 0,39$  с ( $p < 0,05$ ) та у студентів контрольної групи –  $19,45 \pm 0,46$  с. Ми бачимо значне покращення проб у студентів основної групи, що свідчить про суттєве підвищення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи. Так, час затримки дихання під час вдиху збільшився на 21,92 с, а під час видиху – на 10,74 с та став відповідати можливостям здорових

нетренованих людей. Тобто завдяки застосуванню запропонованої методики оздоровлення у студентів основної групи вдалося відновити функцію дихальної і серцево-судинної систем.

За допомогою визначення індексу Скібінські була проведена комбінована оцінка функції дихальної і серцево-судинної системи студентів обох груп на початку та наприкінці дослідження.

Вихідний рівень функціонального стану дихальної і серцево-судинної систем у студентів обох груп був задовільним, у студентів основної групи за індексом Скібінські він складав відповідно  $18,28 \pm 0,80$  та контрольної –  $19,02 \pm 0,82$  (рис. 3). Наприкінці дослідження у студентів основної групи індекс Скібінські дорівнював  $32,42 \pm 0,92$  ( $p < 0,05$ ), тобто він підвищився на 14,14 та став відповідати доброму рівню. У студентів контрольної групи він становив  $21,13 \pm 0,99$ , підвищившись лише на 2,11 та залишився на задовільному рівні (рис. 4).

В основній групі було визначено, що: лише у 23 (30,26%) студентів залишилася задовільна оцінка функціонального стану дихальної та серцево-судинної системи; у 53 (69,74%) студентів оцінка стала доброю. У контрольній групі: у 1 (1,32%) студента залишилася незадовільна оцінка; 62 (81,58%) студентів мали задовільну оцінку; у 13 (17,10%) студентів стала доброю оцінка функціонального стану дихальної та серцево-судинної системи.

За однакових вихідних даних на початку дослідження в обох групах, значне підвищення індексу Скібінські в основній групі можна пояснити застосуванням запропонованої методики оздоровлення, що сприяла покращенню функціонального стану кардіореспіраторної системи.

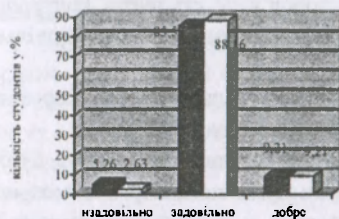


Рис. 3. Індекс Скібінські на початку дослідження

■ основна група □ контрольна група

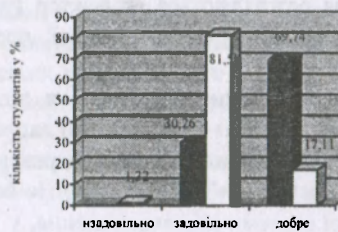


Рис. 4. Індекс Скібінські наприкінці дослідження

■ основна група □ контрольна група

Вихідні показники ЖЄЛ в основній групі студентів були на рівні  $3468 \pm 70,76$  мл, а в контрольній –  $3521 \pm 72,38$  мл. Як ми бачимо, показники фактичної ЖЄЛ у студентів менші, ніж розраховані на кожного студента відповідно до статі, ваги, зросту за формулою Людвіга.

Наприкінці дослідження показники ЖЄЛ в основній групі студентів були вже на рівні  $3699 \pm 71,57$  мл, а в контрольній –  $3520 \pm 73,00$  мл. Тобто ми бачимо суттєве зростання (на 231 мл) фактичної ЖЄЛ у студентів основної групи, що пояснюється покращенням функціонального стану дихальної системи у студентів.

Результати функціональної проби Руфф'є на початку дослідження: у 18 (23,68%) студентів основної групи була погана фізична працездатність, у 51 (67,11%) – задовільна, у 3 (3,95%) – середня та у 4 (5,26%) – добра; в контрольній групі у 17 (22,37%) студентів була погана фізична працездатність, у 49 (64,47%) – задовільна, у 5 (6,58%) – середня та у 5 (6,58%) – добра. За результатами функціональної проби Руфф'є на початку дослідження було визначено, що у студентів основної групи в середньому задовільна фізична працездатність, оскільки індекс Руфф'є дорівнював  $12,75 \pm 0,29$ . У студентів контрольної групи індекс Руфф'є був  $12,21 \pm 0,32$ , що теж відповідає задовільній фізичній працездатності. Задовільна фізична працездатність обмежувала деякою мірою активність студентів, що вимагало проведення відповідної корекції.

Наприкінці дослідження за результатами функціональної проби Руфф'є було виявлено, що показники студентів основної групи були значно вищими: лише у 2,63% студентів залишилася погана фізична працездатність та у 7,89% – задовільна, у 46,05% – стала середньою, у 40,79% – стала доброю та у 2,63% – високою ( $p < 0,05$ ). У студентів контрольної групи показники були значно нижчими: у 21,05% – погана, у 52,63% – задовільна, у 13 17,11% – середня та лише у 9,21% – добра, високої не визначено у жодного студента.

Відтак, наприкінці дослідження середній рівень фізичної працездатності у студентів основної групи став середнім ( $7,30 \pm 0,28$ ), що пояснюється правильною дібраною методикою оздоровлення. Завдяки індивідуалізованому підходу в основній групі вдалося відновити фізичну працездатність і підвищити її. Висока працездатність служить показником стабільного здоров'я, пов'язана з більш високою руховою активністю і більш низьким рівнем захворюваності, а низькі її значення розглядаються як фактор ризику для здоров'я. У студентів контрольної групи середній рівень фізичної працездатності так і залишився задовільним ( $11,47 \pm 0,35$ ).

Для визначення адаптації та відновлення функціонального стану організму студентів до і після навантаження застосовували одномоментну пробу.

На початку дослідження за результатами одномоментної проби (рис. 5) було визначено, що у 26,32% студентів основної групи дуже погана реакція серцево-судинної системи на навантаження, у 35,53% – погана, у 35,53% – задовільна та у 2,63% – добра. У 23,68% студентів контрольної групи дуже погана реакція серцево-судинної системи на навантаження, у 30,26% – погана, у 42,11% – задовільна та у 3,95% – добра. Тобто, ми бачимо, що у студентів обох груп на початку дослідження адаптація до навантаження та можливість відновлення функціонального стану організму знижені.

Наприкінці дослідження за результатами одномоментної проби (рис. 6) констатуємо, що у жодного студента основної групи вже не було визначено ні дуже поганої, ні поганої реакції серцево-судинної системи на навантаження, у 56,58% вона стала задовільною, у 39,47% – доброю та у 3,95% – відмінною, чого не було на початку дослідження ( $p < 0,05$ ). В контрольній групі у 19,74% студентів залишилася

дуже погана реакція серцево-судинної системи на навантаження, у 23,68% – погана, у 50,00% – задовільна та у 6,58% – добра.

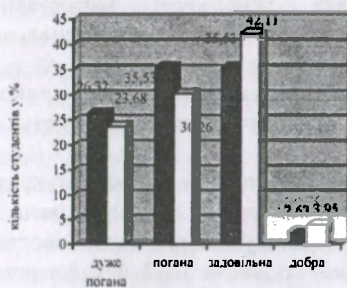


Рис. 5. Результати одномоментної проби на початку дослідження

■ основна група □ контрольна група

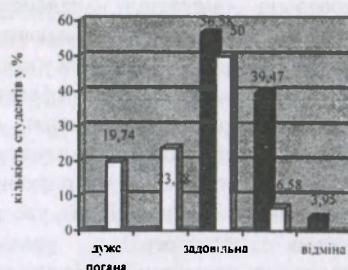


Рис. 6. Результати одномоментної проби наприкінці дослідження

■ основна група □ контрольна група

У результаті застосування запропонованої методики оздоровлення у студентів основної групи вдалося підвищити адаптацію та покращити можливість відновлення функціонального стану організму після навантаження ( $p < 0,05$ ).

Звідси можна дійти висновку: прагнучи до забезпечення високого освітнього, оздоровчого і виховного ефекту, викладач повинен уважно стежити за індивідуальними реакціями кожного студента на фізичне навантаження, залежно від них добирати вправи, визначати інтенсивність і тривалість їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку і його характер. Отже, для занять фізичною культурою характерною є сувора індивідуальна регламентація діяльності студентів і дозування навантаження, що потрібні і для досягнення освітніх результатів заняття (засвоєння кожної вправи вимагає певної кількості повторень).

У шостому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» здійснено узагальнення експериментальних даних і теоретичного аналізу, що дало змогу вирішити важливе науково-практичне завдання оздоровлення студентів на заняттях з фізичного виховання у процесі навчання.

Проведені дослідження дозволили отримати три групи даних: ті, які підтверджують та доповнюють наявні розробки, й абсолютно нові результати з проблеми дослідження.

Підтверджено результати досліджень Сидорова Т. В., 2010; Григуса І. М., 2011, Салук І. А., 2012; Римика Р. В., 2014, що у студентів знижені показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичної працездатності.

Підтверджено позитивний вплив застосування засобів різної спортивної спрямованості (Шиян Б. М., 2004; Пильненький В. В., 2006; Бурень Н. В., 2010; Салук І. А., 2012; Єрмаков С. С., 2015) на функціональний стан та фізичну підготовленість студентів.

Результати нашого дослідження суттєво доповнили та розширили існуючі дані (Григус І. М., 2011; Магльований А. В., 2011; Мицкан Б. М., 2014) про те, що рівень здоров'я, якість життя і фізична працездатність студентів безпосередньо залежать

від функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, низький стан яких зумовлює погіршення здоров'я в цілому.

Розроблено методику оздоровлення, яка передбачає застосування диференційованих фізичних навантажень відповідно до функціональних характеристик організму студентів у процесі фізичного виховання.

Експериментально доведено ефективність запропонованої методики фізичного виховання студентів, що дозволяє підвищувати фізичну підготовленість та функціональні можливості організму студентів.

Уперше запропоновано комплексну програму фізичного виховання студентів ВНЗ III-IV рівнів акредитації під час професійної підготовки, яка спрямована на оздоровлення організму з урахуванням індивідуальних особливостей; систематизовано організацію фізичного виховання студентів ВНЗ з оздоровчим спрямуванням; обґрунтовано теоретико-методичні положення організації самостійних занять студентів з фізичного виховання; розроблена модель перспективного планування занять з фізичного виховання.

У роботі вперше доведено, що завдяки застосуванню запропонованої методики оздоровлення у студентів основної групи вдалося значно підвищити функціональну рівновагу, а відповідно і стан їхнього здоров'я.

#### ВИСНОВКИ

Результати проведеного дослідження впливу програми фізичного виховання студентської молоді під час професійної підготовки дають підстави для наступних висновків:

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання організації оздоровчої діяльності під час професійної підготовки студентів у вищих навчальних закладах вивчені недостатньо. Відсутність сформованої потреби студентів у систематичних самостійних заняттях фізичними вправами та байдуже ставлення до навчального процесу вимагають змін в організації фізичного виховання у вищому навчальному закладі, сутність яких повинна зводитися до формування фізичної культури особистості. При вступі у вищий навчальний заклад студенти опиняються у нових умовах, погіршується їх рухова активність, відбувається виснаження фізичних резервів організму внаслідок надлишкового робочого напруження, емоційного стресу, що спричиняє зниження пам'яті, погіршення мислення, зниження точності практичних дій, активності та працездатності.

2. Аналіз констатувального експерименту показав зниження інтересу студентів до занять з фізичного виховання, зниження впливу всіх факторів у мотиваційній сфері студентів, поряд з цим виявлено, що студенти критично оцінюють змістовний і функціональний аспекти занять, їхній зв'язок із професійною підготовкою.

3. Проведення рекомендованої системи тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів виявило, що ні за одним тестом не відмічено найвищого нормативного балу. Найнижчий бал (1) зафіксований у юнаків з підтягування на перекладині ( $6,75 \pm 0,20$  разів) та у дівчат зі згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, ( $7,83 \pm 0,23$  разів). На оцінку в 2 бали юнаки виконали тест згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, ( $25,77 \pm 0,57$  разів) та дівчата – піднімання в сід за 1 хв ( $34,47 \pm 1,11$  разів). Оцінку 3 бали отримали за біг на 3000 м



юнаки та на 2000 м – дівчата; вис на зігнутих руках – юнаки та дівчата; піднімання в сід за 1 хв – юнаки; стрибок у довжину з місця – юнаки; стрибок вгору – юнаки та дівчата; човниковий біг  $4 \times 9$  м – дівчата; нахили тулуба вперед з положення сидячи – юнаки та дівчата. На 4 бали оцінено виконання тестів: стрибок у довжину з місця у дівчат; біг на 100 м у юнаків і у дівчат; човниковий біг  $4 \times 9$  м у юнаків.

Оцінка функціонального стану кардіореспіраторної системи за результатами проведення проб Штанге і Генчі показала, що ці показники знаходяться нижче середнього рівня: проба Штанге у юнаків –  $41,71 \pm 1,00$  с та у дівчат –  $35,85 \pm 0,62$  с; проба Генчі у юнаків –  $19,73 \pm 0,45$  с та у дівчат –  $16,99 \pm 0,29$  с.

4. Комплексна програма оздоровлення студентів була спрямована на оволодіння навиками самостійного застосування засобів фізичного виховання, свідомого розуміння їхнього позитивного впливу на весь організм, вміння самостійно організувати заняття з фізичного виховання та спрямовувати їх на всебічний розвиток, підвищення фізичної працездатності та оздоровлення організму.

Метою програми оздоровлення студентів було сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів. У процесі впровадження програми оздоровлення передбачалося вирішення наступних завдань: виховання у студентів високих моральних, вольових і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці; збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом усього періоду навчання; всебічна фізична підготовка студентів; професійно-прикладна фізична підготовка студентів із урахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності; набуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання і спортивного тренування; виховання у студентів переконаності у необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом. Процес фізичного виховання організували залежно від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку та підготовленості студентів, їхньої спортивної кваліфікації, з урахуванням умов і характеру праці їхньої майбутньої професійної діяльності.

5. Аналіз результатів виконання рекомендованих тестів фізичної підготовленості наприкінці дослідження виявив значне покращення у студентів основної групи. Зокрема, відбулося покращення витривалості, суттєве зростання силових якостей у юнаків і дівчат основної групи, реальне зростання сили м'язів черевного пресу, зростання довжини стрибка у довжину з місця, суттєве зростання стрибка вгору. За результатами визначення швидкісних якостей студентів наприкінці дослідження відмічено суттєве зростання показників бігу, покращення гнучкості у юнаків та дівчат основної групи.

6. За результатами функціональних проб Штанге та Генчі бачимо значне покращення у студентів основної групи, що свідчить про суттєве підвищення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи. Так, час затримки дихання під час вдиху збільшився на 21,92 с, а під час видиху – на 10,74 с та став відповідати можливостям здорових нетренованих людей, тобто завдяки застосуванню запропонованої методики оздоровлення у студентів основної групи вдалося відновити функцію дихальної і серцево-судинної систем.

Наприкінці дослідження у студентів основної групи індекс Скібінські дорівнював  $32,42 \pm 0,92$  ( $p < 0,05$ ), тобто він підвищився на 14,14 та став відповідати доброму рівню. У студентів контрольної групи він став  $21,13 \pm 0,99$ , підвищившись лише на 2,11 та залишився на задовільному рівні.

Суттєве зростання (на 231 мл) фактичної ЖЄЛ у студентів основної групи пояснюється покращенням функціонального стану дихальної системи. За результатами одномоментної проби констатуємо, що у жодного студента основної групи вже не було визначено ні дуже поганої, ні поганої реакції серцево-судинної системи на навантаження, у 43 (56,58%) вона стала задовільною, у 30 (39,47%) – доброю та у 3 (3,95%) – відмінною, чого не було на початку дослідження. В контрольній групі у 15 (19,74%) студентів залишилася дуже погана реакція серцево-судинної системи на навантаження, у 18 (23,68%) – погана, у 38 (50,00%) – задовільна та у 5 (6,58%) – добра. У результаті застосування запропонованої методики оздоровлення у студентів основної групи вдалося підвищити адаптацію та покращити можливість відновлення функціонального стану організму після навантаження.

7. Наприкінці дослідження за результатами функціональної проби Руфф'є було виявлено, що показники студентів основної групи були значно вищими: лише у 2 (2,63%) студентів залишилася погана фізична працездатність та у 6 (7,89%) – задовільна, у 35 (46,05%) – стала середньою, у 31 (40,79%) – стала доброю та у 2 (2,63%) – високою. У студентів контрольної групи показники були значно нижчими: у 16 (21,05%) – погані, у 40 (52,63%) – задовільні, у 13 (17,11%) – середні та лише у 7 (9,21%) – добрі, а високої фізичної працездатності не визначено у жодного студента.

### СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

#### а) у наукових фахових видання України

1. Євтух М. І. Аналіз стану фізичної підготовленості студентів ВНЗ / М. І. Євтух, І. М. Григус // Спортивна наука України. – 2011. – № 9. – С. 62–67. Електронне наукове видання входить до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистим внеском здобувача є проведення дослідження, узагальнення матеріалу та формулювання висновків.*

2. Євтух М. І. Характеристика функціонального стану студентів гуманітарного ВНЗ / М. І. Євтух // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 2. – С. 131–134. Журнал входить до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

3. Григус І. Підвищення адаптації та покращення можливості відновлення функціонального стану організму студентів на навантаження / І. Григус, М. Євтух // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – Вип. 7. – С. 56–60. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження, аналізі та узагальненні фактичного матеріалу та теоретичному узагальненні.*

4. Євтух М. І. Покращення функціонального стану студентів з допомогою запропонованої методики оздоровлення / М. І. Євтух, І. М. Григус // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий

журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2012. – № 11. – С. 34–37. Журнал входить до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає в організації, формуванні напрямів дослідження, аналізі, обговоренні фактичного матеріалу та теоретичному узагальненні.*

5. Євтух М. І. Зміни показників фізичної підготовки студентів ВНЗ під впливом програми фізичного виховання та оздоровлення / М. І. Євтух // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 8. – С. 7–11. Журнал входить до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

**б) в інших виданнях**

6. Grygus I. Wpływ zaproponowanej metodyki wychowania fizycznego na stan funkcjonalny studentów / Igor Grygus, Mykoła Jewtuch // Journal of Health Sciences (J of H Ss) 2013; 3(9), 417-426. Фахове видання Республіки Польща. Електронне наукове видання входить до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистим внеском здобувача є проведення дослідження, узагальнення матеріалу та формулювання висновків.*

**АНОТАЦІЇ**

**Євтух М. І. Методика оздоровлення студентів ВНЗ під час професійної підготовки.** – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», Івано-Франківськ, 2016.

Дисертація присвячена проблемі оздоровлення й оцінки функціонального стану, фізичної працездатності та фізичної підготовленості студентів ВНЗ на заняттях з фізичного виховання.

Метою роботи є удосконалення організаційно-методичних основ фізичного виховання для оздоровлення студентів ВНЗ у процесі професійної підготовки.

Запропоновано комплексну програму фізичного виховання студентів ВНЗ III–IV рівнів акредитації під час професійної підготовки, яка спрямована на оздоровлення організму з урахуванням індивідуальних особливостей.

Розроблено методику оздоровлення, яка передбачає застосування диференційованих фізичних навантажень відповідно до функціональних характеристик організму студентів у процесі фізичного виховання.

**Ключові слова:** студенти, фізичне виховання, фізична підготовленість, функціональний стан, фізична працездатність, оздоровлення.

**Євтух Н. И. Методика оздоровления студентов вуза во время профессиональной подготовки.** – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – ГВУЗ «Прикарпатский национальный университет имени Василия Стефаника», Ивано-Франковск, 2016.

Диссертация посвящена проблеме оздоровления и оценки функционального состояния, физической работоспособности и физической подготовленности студентов вуза на занятиях по физическому воспитанию.

Анализ специальной методической литературы и обобщение опыта ведущих специалистов показал, что от состояния здоровья зависит успешность учебной и производственной деятельности студентов. Таким образом, изучение состояния здоровья и динамики физической и умственной работоспособности студентов в процессе организации учебно-воспитательного процесса в вузе является актуальным и требует тщательного исследования.

Целью работы является совершенствование организационно-методических основ физического воспитания для оздоровления студентов вуза в процессе профессиональной подготовки.

Комплексная программа оздоровления студентов была направлена на овладение навыками самостоятельного применения средств физического воспитания, сознательного понимания их положительного влияния на весь организм, умение самостоятельно организовывать занятия по физическому воспитанию и направлять их на всестороннее развитие, повышение физической работоспособности и оздоровление организма.

Полученные в результате исследований данные позволили подтвердить и расширить научные представления об изучаемой проблеме.

Разработана методика оздоровления, которая предусматривает применение дифференцированных физических нагрузок в соответствии с функциональными характеристиками организма студентов в процессе физического воспитания.

Экспериментально доказана эффективность предложенной методики физического воспитания студентов, которая позволяет повышать физическую подготовленность и функциональные возможности организма студентов.

Впервые предложена комплексная программа физического воспитания студентов вузов III–IV уровней аккредитации во время профессиональной подготовки, которая направлена на оздоровление организма с учетом индивидуальных особенностей; систематизирована организация физического воспитания студентов вузов с оздоровительным направлением; обоснованы теоретико-методические положения организации самостоятельных занятий студентов по физическому воспитанию; разработана модель перспективного планирования занятий по физическому воспитанию.

В работе впервые доказано, что благодаря применению предложенной методики оздоровления студентов основной группы удалось значительно повысить функциональное равновесие, а соответственно и состояние их здоровья.

*Ключевые слова:* студенты, физическое воспитание, физическая подготовленность, функциональное состояние, физическая работоспособность, оздоровление.

**Ievtukh M. I. Method of health improvement developed for students of higher educational establishments during their professional training.** – Manuscript.

Dissertation for the Academic Degree of the Candidate in physical education and sport in specialty 24.00.02 – physical culture, physical education of different population groups. – SIHE «Vasyl Stefanyk Precarpathian National University», Ivano-Frankivsk, 2016.

This scientific work is devoted to the problem connected with improvement and evaluation of functional status, physical performance and physical fitness of students during physical training classes.

The aim of the thesis is to improve the organizational and methodological foundations of physical education and exercise science for improving the health of university students while they are training.

A comprehensive program of physical education is proposed to the university students of III–IV accreditation levels with the aim of improving their health while training, taking into account individual features.

The method of rehabilitation involves the application of differentiated physical activity according to the functional characteristics of human body during physical training.

**Keywords:** students, physical education, physical fitness, functional status, physical performance, rehabilitation.