

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Міністерство освіти і науки України
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

КРАВЧЕНКО КАТЕРИНА ГЕННАДІЇВНА

УДК 796.011.1:37.018.4-056.24-057.875(043.5)

ДИСЕРТАЦІЯ

**ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З
ПОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ
НАВЧАННЯ**

017 – Фізична культура і спорт

01 Освіта / Педагогіка

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ Катерини Кравченко

Науковий керівник: Приходько Володимир Васильович, доктор педагогічних наук, професор

Дніпро – 2024

АНОТАЦІЯ

Кравченко К. Г. Підвищення фізичного стану здобувачів вищої освіти з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття ступеня вищої освіти доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. – Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, 2024.

Дослідження дисертаційної роботи присвячене вирішенню проблеми підвищення фізичного стану здобувачів вищої освіти з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання.

Аналіз наукової та методичної літератури засвідчив наявність проблеми, пов'язаної із необхідністю покращення рівня фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання. Залучення студентів даної категорії до фізкультурної діяльності буде сприяти підвищенню рівня їх фізичного стану. Створення та впровадження в освітній процес фізичного виховання сучасних інноваційних комп'ютерних технологій сприятиме формуванню необхідних вмінь та навичок, які студенти зможуть використовувати для покращення свого фізичного стану в умовах дистанційної форми навчання.

У ході дисертаційного дослідження використано наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, метод антропометрії, функціональні та психологічні методи дослідження, методи математичної статистики

У **вступі** обґрунтовано актуальність дослідження, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет та методи дослідження, визначено наукову новизну, практичну значущість одержаних результатів і особистий внесок автора в опублікованих наукових працях у співавторстві. Висвітлено апробацію результатів дослідження та кількість публікацій за темою дисертації

Мета дослідження: науково обґрунтувати інноваційну модель організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання для підвищення фізичного стану

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що:

- вперше науково обґрунтовано структуру та зміст інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання, яка включає в себе наступні складові: мету, завдання, принципи, етапи, форми організації занять, засоби фізичного виховання оздоровчої спрямованості, форми медико-педагогічного контролю;

- вперше визначено організаційно-методичні умови організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання: організаційні – впровадження вебплатформи «SMART-SKILLS» в навчальний процес під час дистанційної форми навчання з фізичного виховання, регулярність проведення занять, доступність, особливості підбору комплексів вправ; соціально-педагогічні – врахування особливостей стану здоров'я; методичні – навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, особливості використання методів навчання; моніторинг динаміки рівня фізичного стану здобувачів вищої освіти.

- вперше експериментально доведено позитивний вплив інноваційної моделі організації фізичного виховання на фізичний стан студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання;

- доповнено дані щодо особливостей мотивації, фізичного та психічного стану студентів з послабленим здоров'ям;

- доповнено наукові дані щодо застосування інформаційних комп'ютерних технологій в процесі фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання.

Набули подальшого розвитку результати наукових досліджень щодо напрямів оптимізації процесу фізичного виховання студентів з послабленим

здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання, перспективи використання інноваційної моделі організації фізичного виховання для покращення фізичного стану студентів.

Практична значущість отриманих результатів полягає у розробці та впровадженні в навчально-виховний процес інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання з використанням вебплатформи «SMART-SKILLS», що сприяє підвищенню фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям.

Основні положення та результати дослідження впроваджено в освітній процес Національного технічного університету «Дніпровська політехніка», Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, Запорізького національного університету, Університету Григорія Сковороди в Переяславі, Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка. Впровадження підтверджено відповідними актами.

У першому розділі «Сучасні підходи щодо підвищення фізичного стану здобувачів вищої освіти з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання в процесі фізичного виховання» представлено аналіз наукової літератури з теми дисертаційного дослідження. Наведено дані щодо психофізичного стану студентів закладів вищої освіти, проаналізовано нормативно-правові документи з організації освітнього процесу в умовах дистанційної форми навчання. Визначено особливості мотивації студентів з послабленим здоров'ям до занять фізичною культурою і спортом та особливості застосування інформаційних технологій в процесі фізичного виховання студентів.

У другому розділі «Методи та організація дослідження» представлено опис методів дослідження, які були використані у ході проведення дисертаційної роботи. Обґрунтовано вибір методів відповідно до мети, завдань, об'єкта та предмета дослідження. Представлено опис етапів організації та проведення дослідження.

У третьому розділі «**Особливості фізичного стану здобувачів вищої освіти з послабленим здоров'ям**» надано результати констатувального етапу експерименту, який полягав у визначенні фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання.

За результатами анкетування, щодо визначення мотивації до занять фізичним вихованням, в якому брали участь 1592 студенти 1 курсу 2021-2022 навчального року, отримані наступні дані: 35,8 % студентів метою своїх занять ставлять виконання вимог підсумкового контролю з дисципліни «Фізична культура і спорт», 34,23 % – підтримка та покращення здоров'я, 14,07 % – хочуть бути освіченими у галузі фізичної культури і спорту, у 10,16 % – розвиток фізичних якостей та 5,72 % – вважають це новою для себе формою спілкування.

Серед юнаків та дівчат з послабленим здоров'ям основною метою відвідування занять є виконання вимог підсумкового контролю з дисципліни «Фізична культура і спорт» (43,75 % дівчат та 59,38 % юнаків відповідно); підтримання та покращення здоров'я – 31,25 % дівчат та 25,00 % юнаків; бути освіченими у галузі фізичної культури – 18,75 % юнаків та 9,38 % дівчат. Найменші відсотки набирають: розвиток фізичних якостей – 4,69 % у юнаків та 4,17 % – у дівчат, а також заняття як нова форма спілкування – 2,08 % юнаків і у дівчат – 1,55 %. Отже, домінуючим мотивом занять усіх першокурсників є виконання вимог підсумкового контролю з дисципліни «Фізична культура і спорт» ліку.

Результати анкетування, щодо самооцінки студентами ступеню включення в фізкультурно-оздоровчу діяльність серед дівчат та юнаків з послабленим здоров'ям свідчать, що більшість дівчат (60,42 %) і юнаків (75,00 %) оцінюють свій рівень знань, як середній, тобто такий, який носить поверхневий і недостатній характер знань.

Визначено, що у більшості дівчат та юнаків діагностовано помірний (43,75 % та 37,5 % відповідно) та високий рівні тривожності (31,25 % та

26,56 %), стан легкої депресії ситуативного або невrogenного генезу майже у 42 % дівчат та юнаків.

Досліджено цінності студентів з послабленим здоров'ям за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча, що дозволило встановити: у представників обох статей цінність «здоров'я» не займала першу позицію у загальному рейтингу термінальних цінностей. У загальній системі з вісімнадцяти цінностей цінність «здоров'я» у дівчат займала п'яте місце, а у юнаків – сьоме.

Виявлено, що у дівчат середньогрупові результати досліджень частоти серцевих скорочень склали $73,56 \pm 10,22$ уд·хв⁻¹, у хлопців – $74,66 \pm 8,08$ уд·хв⁻¹, що здебільшого відповідало віковій нормі.

Встановлено, що у юнаків та дівчат отримані дані ЖЄЛ відповідають середнім показникам. Визначено, що у 100% досліджуваних представників обох статей відзначалась недостатня відповідність фактичної ЖЄЛ до належної. Проба Штанге становила: у юнаків – недостатній рівень, у дівчат – нормальний рівень, але він знаходився на межі з недостатнім рівнем. Середні значення проби Генча у юнаків відповідали недостатньому рівню. У дівчат спостерігався нормальний рівень, але на межі з недостатнім рівнем

Отримані середні значення адаптаційного потенціалу: у юнаків – $2,32 \pm 0,33$ у.о., у дівчат – $2,20 \pm 0,25$ у.о. відповідали II групі здоров'я та свідчили про напруження механізмів адаптації.

Отримані середні значення фізичного стану як у юнаків, так і у дівчат відповідали середньому рівню фізичного стану та склали відповідно $0,616 \pm 0,10$ у.о. та $0,399 \pm 0,07$ у.о.

Визначено, що більшість дівчат та юнаків оцінюють рівень свого здоров'я, як посередній.

Отримані дані фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям в ході констатувального експерименту свідчать про необхідність вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання, особливо в умовах дистанційної форми навчання з метою покращення

фізичного стану за рахунок впровадження сучасної інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям умовах дистанційної форми навчання.

У четвертому розділі «Розробка та експериментальна перевірка ефективності інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання» розроблено, обґрунтовано та визначено ефективність розробленої інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання з використанням вебплатформи «SMART-SKILLS» в режимі дистанційного навчання. Інноваційна модель організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання, включає в себе: мету, завдання, принципи, етапи, форми організації занять, засоби фізичного виховання оздоровчої спрямованості, форми медико-педагогічного контролю. Вебплатформа «SMART-SKILLS» складається з п'яти основних розділів: «діагностика», «освітній компонент», «практичні рекомендації», «тренування» та «профіль». Розроблена платформа дозволяє опановувати теоретичні і практичні засади фізичного виховання в умовах дистанційної форми навчання і може застосовуватись для самостійних фізкультурно-оздоровчих занять студентів.

У ході формувального експерименту визначено позитивний вплив на фізичний стан студентів з послабленим здоров'ям інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання.

Зафіксовано статистично достовірне зменшення середнього значення показника ЧСС дівчат у стані відносного спокою на $4,08 \pm 2,22$ уд.·хв⁻¹ ($p < 0,05$). У юнаків спостерігались статистично достовірні зміни зменшення показників частоти серцевих скорочень – на $3,60 \pm 0,45$ уд.·хв⁻¹, систолічного артеріального тиску – на $4,41 \pm 6,27$ мм рт.ст., діастолічного артеріального тиску – на $3,29 \pm 2,02$ мм рт.ст. ($p < 0,05$).

Встановлено статистично достовірне підвищення показників проб Штанге та Генча у дівчат на $3,95 \pm 0,96$ с та $3,87 \pm 0,16$ с ($p < 0,05$). У юнаків відмічено зростання середньогрупових показників проби Штанге на $8,30 \pm 0,10$ с, проби Генча – на $3,80 \pm 0,81$ с, ЖЄЛ – на $225,31 \pm 29,48$ мл та відношення фактичної до належної ємності легень – на $5,23 \pm 2,63$ % ($p < 0,05$).

Визначено статистично достовірне зменшення показника адаптаційного потенціалу у дівчат на $0,09 \pm 0,07$ у.о., у юнаків – на $0,13 \pm 0,10$ у.о. ($p < 0,05$); показник рівня фізичного стану у дівчат зріс на $0,41$ у.о., у юнаків – на $0,55 \pm 0,01$ у.о. ($p < 0,05$).

Таким чином, запропонована і перевірена впродовж навчального року інноваційна модель організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання забезпечила оптимальну взаємодію всіх учасників навчального процесу та підвищила ефективність самого процесу навчання з даної дисципліни.

У п'ятому розділі «Аналіз і узагальнення результатів дослідження» представлені підсумки дисертаційної роботи. У результаті дослідження отримано три групи даних, які підтверджують, доповнюють та розширюють вже існуючі розробки, й абсолютно нові результати дослідження.

Висновки відображають вирішення поставлених у дослідженні завдань.

Ключові слова: студенти, здоров'я, фізичний стан, дистанційна форма навчання, модель, медичні групи, інновація, фізичне виховання

ABSTRACT

Kravchenko K. H. Improvement of the physical state of higher education students with poor health in the conditions of distance learning – Qualification Scientific Thesis Copyright.

A thesis is submitted for the degree of Doctor of Philosophy in the speciality 017 Physical Culture and Sport. – Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport, Dnipro, 2024.

The research of the thesis is devoted to solving the problem of improving the physical state of higher education students with poor health in the conditions of distance learning.

The analysis of scientific and methodological literature has shown the existence of a problem related to the need to improve the level of physical state of students with poor health in the conditions of distance learning. Involvement of students of this category in physical education activities will help to improve their physical state. The creation and implementation of modern innovative computer technologies in the educational process of physical education will contribute to the formation of the necessary skills and abilities that students can use to improve their physical state in the conditions of distance learning.

The following research methods have been used in the course of the thesis research: theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature, anthropometry, functional and psychological research methods, methods of mathematical statistics.

The **introduction** substantiates the relevance of the research, defines the purpose, objectives, object, subject and methods of the research, identifies the scientific novelty, practical significance of the results obtained and the author's personal contribution to the published scientific works in co-authorship. The approbation of the research results and the number of publications on the topic of the research is highlighted.

The aim of the research: to scientifically substantiate an innovative model of organisation of physical education of students with poor health in the conditions of distance learning to improve their physical state

The scientific novelty of the results obtained is that:

- for the first time scientifically substantiated the structure and content of the innovative model of physical education of students with poor health in the

conditions of distance learning, which includes the following components: purpose, tasks, principles, stages, forms of organisation of classes, means of physical education of health-improving orientation, forms of medical and pedagogical control;

- for the first time the organisational and methodological conditions for the organisation of physical education of students with poor health in the conditions of distance learning are determined: the organisational ones – implementation of the “SMART-SKILLS” web platform in the educational process during distance learning in physical education, regularity of classes, accessibility, features of the selection of exercise complexes; the socio-pedagogical ones – taking into account the peculiarities of the health condition; the methodological ones – educational and methodological support of the educational process, peculiarities of using teaching methods; monitoring the dynamics of the level of physical state of higher education students;

- for the first time the positive impact of the innovative model of physical education on the physical state of students with poor health in the conditions of distance learning has been experimentally proved;

- data on the peculiarities of motivation, physical and mental state of students with poor health have been supplemented;

- scientific data on the use of information computer technologies in the process of physical education of students with poor health in the conditions of distance learning have been enhanced.

The results of scientific research on the directions of optimisation of the process of physical education of students with poor health in the conditions of distance learning, the prospects of using an innovative model of physical education to improve the physical state of students have been further developed.

The practical significance of the obtained results lies in the development and implementation of an innovative model of physical education for students with poor health in the conditions of distance learning using the web platform

“SMART-SKILLS”, which contributes to improving the physical state of students with poor health.

The main provisions and results of the study have been implemented in the educational process of the National Technical University “Dnipro Polytechnic”, Prydniprovskya State Academy of Physical Culture and Sports, Zaporizhzhia National University, Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav, A.S. Makarenko Sumy State Pedagogical University. The implementation is confirmed by the respective acts.

The first chapter «Modern approaches to improving the physical state of higher education students with poor health in the conditions of distance learning in the process of physical education» presents an analysis of the scientific literature on the topic of the thesis research. It contains data on the psychophysical state of students of higher education institutions, and analyses regulatory and legal documents on the organisation of the educational process in the conditions of distance learning. The peculiarities of motivation of students with poor health to engage in physical culture and sports and the peculiarities of using information technologies in the process of physical education of students are determined.

The second chapter «Methods and organisation of the research» describes the research methods used in the course of the thesis. The choice of methods is substantiated in accordance with the purpose, objectives, object and subject of the research. The stages of organising and conducting the research are described.

The third chapter «Peculiarities of the physical state of higher education students with poor health» presents the results of the ascertaining stage of the experiment, which consisted in determining the physical state of students with poor health in the conditions of distance learning.

According to the results of a questionnaire to determine the motivation for physical education, in which 1592 first year students of the 2021-2022 academic year participated, the following data have been obtained: 35.8 % of students aim to

fulfil the requirements of the final control in the discipline “Physical Culture and Sports”, 34.23 % wish to maintain and improve health, 14.07 % want to be educated in the field of physical culture and sports, 10.16 % seek to develop physical qualities and 5.72 % consider it a new form of communication for them.

Among boys and girls with poor health, the main purpose of attending classes is to fulfil the requirements of the final control in the discipline “Physical Culture and Sports” (43.75% of girls and 59.38% of boys, respectively); to maintain and improve health – 31.25% of girls and 25.00% of boys; to be educated in the field of physical culture – 18.75% of boys and 9.38% of girls. The lowest percentages are: development of physical qualities – 4.69% of boys and 4.17% of girls, and classes as a new form of communication – 2.08% of boys and 1.55% of girls. Thus, the dominant motivation for all freshmen is to fulfil the requirements of the final control in the discipline “Physical Culture and Sports”.

The results of the questionnaire on students’ self-assessment of the degree of inclusion in physical education and health activities among girls and boys with poor health indicate that the majority of girls (60.42%) and boys (75.00%) assess their level of knowledge as average, that is, superficial and insufficient in nature.

It has been determined that the majority of girls and boys have been diagnosed with moderate (43.75% and 37.5%, respectively) and high levels of anxiety (31.25% and 26.56%), and mild depression of situational or neurogenic origin in almost 42% of girls and boys.

The values of students with poor health have been studied using the methodology “Value Orientations” by M. Rokich, which has allowed us to establish that the value of “health” does not occupy the first position in the overall rating of terminal values for representatives of both sexes. In the overall system of eighteen values, the value of “health” is ranked fifth among girls and seventh among boys.

It has been found that the average group results of heart rate studies are as follows: in girls $73.56 \pm 10.22 \text{ bpm}^{-1}$, in boys $74.66 \pm 8.08 \text{ bpm}^{-1}$, which correspond to the age norm for the most part.

It has been established that in boys and girls, the obtained data on VC of lungs correspond to the average indicators. It has been found that in 100% of the studied representatives of both sexes, there is an insufficient correspondence of the actual VC of lungs to the proper. The Stange test results are as follows: boys show an insufficient level, girls have a normal level, but it is on the verge of an insufficient one. The average values of the Gench test in boys correspond to an insufficient level. Girls display normal levels, but on the borderline of insufficient ones.

The average values of adaptive potential received are as follows: in boys 2.32 ± 0.33 c.u., in girls 2.20 ± 0.25 c.u., that correspond to health group II and indicate a strain on adaptation mechanisms.

The obtained average values of physical state of both boys and girls comply with the average level of physical state and are, respectively $0.616 \pm 0,10$ c.u. and 0.399 ± 0.07 c.u.

It has been identified that the majority of girls and boys assess their health as mediocre.

The obtained data on the physical state of students with poor health in the course of the ascertaining experiment testify to the need to improve the educational process in physical education, especially in the conditions of distance learning in order to improve the physical state through the introduction of a modern innovative model of physical education for students with poor health in the conditions of distance learning.

In the fourth chapter «Development and experimental verification of the effectiveness of the innovative model of physical education of students with poor health in the conditions of distance learning» the effectiveness of the developed innovative model of physical education of students with poor health in the conditions of distance learning using the web platform “SMART-SKILLS” in the mode of distance learning is developed, substantiated and determined. The innovative model of organisation of physical education of students with poor health in the conditions of distance learning includes purpose, tasks, principles,

stages, forms of organisation of classes, means of physical education of health-improving orientation, forms of medical and pedagogical control. The web platform “SMART-SKILLS” consists of five main sections: “diagnostics”, “educational component”, “practical recommendations”, “training”, and “profile”. The developed platform allows mastering the theoretical and practical principles of physical education in the conditions of distance learning and can be used for independent physical education and health classes by students.

In the course of the formative experiment, the positive impact on the physical state of students with poor health of the innovative model of organisation of physical education of students with poor health in the conditions of distance learning has been determined.

A statistically significant decrease in the average value of girls' heart rate in a state of relative rest by $4.08 \pm 2.22 \text{ bpm}^{-1}$ ($p < 0.05$) has been registered. There have been statistically significant changes in the decrease in heart rate in boys – by $3.60 \pm 0.45 \text{ bpm}^{-1}$, systolic blood pressure – by $4.41 \pm 6.27 \text{ mm Hg.}$, diastolic blood pressure – by $3.29 \pm 2.02 \text{ mm Hg.}$ ($p < 0.05$).

A statistically significant increase in the results of the Stange and Gench tests in girls by $3.95 \pm 0.96 \text{ s}$ and $3.87 \pm 0.16 \text{ s}$ has been found ($p < 0.05$). There has been an increase in the average group indices of the Stange test in boys by $8.30 \pm 0.10 \text{ s}$, the Hench test – by $3.80 \pm 0.81 \text{ s}$, VC of lungs – by $225.31 \pm 29.48 \text{ ml}$ and the ratio of actual to proper lung capacity – by $5.23 \pm 2.63 \%$. ($p < 0.05$).

A statistically significant decrease in the indicator of adaptive potential in girls by $0.09 \pm 0.07 \text{ c.u.}$, in boys by $0.13 \pm 0.10 \text{ c.u.}$ ($p < 0.05$) has been determined; the level of physical state of girls has increased by 0.41 c.u. , in boys by $0.55 \pm 0.01 \text{ c.u.}$ ($p < 0.05$).

Thus, the proposed and tested innovative model of organisation of physical education of students with poor health in the conditions of distance learning during the academic year has ensured optimal interaction of all participants of the educational process and increased the effectiveness of the learning process in this discipline.

The fifth chapter «Analysis and synthesis of the research results», presents the results of the thesis. The research has produced three groups of data that confirm, supplement and expand existing developments and completely new research findings.

The conclusions reflect the solution of the research objectives.

Key words: students, health, physical state, distance learning form of education, model, medical groups, innovation, physical education.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації

1. Кравченко К. Модель організації занять студентів з фізичного виховання у дистанційній формі навчання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 2. С.37-44. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-2-037>
2. Кравченко К. Приходько В. Законодавче і нормативне забезпечення дистанційної форми навчання з «фізичного виховання» студентів з послабленим здоров'ям. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 3. С. 122-135. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-3-122>
3. Кравченко К. Організаційно-педагогічні та організаційно-методичні умови розробки і впровадження дистанційного навчання з «фізичного виховання». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. (10(155)). С. 100-105. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).23](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).23)
4. Кравченко К. Особливості мотивації студентів з порушеннями у стані здоров'я до занять «фізичним вихованням». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. (3(161)). С. 98-103. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).23](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).23)

5. Кравченко К. Особливості стану здоров'я осіб спеціальної медичної групи закладів вищої освіти міста Дніпра. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023 (4(163)). С. 113-118. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).22)

6. Кравченко К. Особливості розподілу студентів для занять «фізичним вихованням» за медичними групами у період 2014-2022 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. (5(164)). С. 80-85. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5\(164\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).18)

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Кравченко К.Г. Проблема дистанційних занять з фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям. Наука, освіта, технології та суспільство: нові дослідження і перспективи: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції (Полтава, 2 липня 2022 р.). Полтава: ЦФЕНД, 2022. С. 79

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	20
ВСТУП	21
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ПОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	32
1.1. Психофізичний стан студентів закладів вищої освіти України, віднесених до спеціальної медичної групи	32
1.2. Нормативно-правова база організації освітнього процесу в умовах дистанційної форми навчання.....	38
1.3. Особливості мотивації студентів з послабленим здоров'ям до занять фізичною культурою і спортом	51
1.4. Особливості застосування інформаційних технологій в процесі фізичного виховання студентів.....	58
Висновки до розділу 1	65
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	68
2.1. Методи дослідження	68
2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел і документів, включаючи матеріали з Інтернету.....	69
2.1.2. Абстрагування, ідеалізація, узагальнення і обмеження.....	69
2.1.3. Медико-біологічні методи визначення функціональних та морфологічних властивостей організму.	70
2.1.4. Методи оцінки фізичного стану.....	72
2.1.5. Психологічне тестування.	75
2.1.6. Анкетування.	76
2.1.7. Педагогічний експеримент.....	76
2.1.8. Методи математичної статистики.	78
2.2. Організація дослідження	78

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ПОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ.....	81
3.1. Особливості стану здоров'я студентів спеціальної медичної групи закладів вищої освіти міста Дніпра.....	81
3.2. Особливості розподілу студентів за медичними групами в процесі фізичного виховання в НТУ «Дніпровська політехніка» у період 2014-2022 років.....	87
3.3. Мотиваційні пріоритети та особливості залучення студентів з порушенням у стані здоров'я до активної фізкультурної діяльності.....	92
3.4. Рівень освіченості студентів з послабленим здоров'ям у галузі фізичної культури.....	96
3.5. Особливості психічного стану студентів з послабленим здоров'ям.....	113
3.6. Особливості фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям.....	118
3.7. Самооцінка здоров'я студентів з послабленим здоров'ям.....	128
Висновки до розділу 3.....	130
РОЗДІЛ 4. РОЗРОБКА ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ІННОВАЦІЙНОЇ МОДЕЛІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ПОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ.....	133
4.1. Обґрунтування інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання.....	133
4.2. Організаційно-методичні умови використання вебплатформи «SMART-SKILLS» в процесі дистанційного навчання.....	152
4.3. Визначення рівня знань з фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям за результатами формувального педагогічного експерименту....	156
4.4. Вплив інноваційної моделі організації фізичного виховання на фізичний стан студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання.....	167
4.5. Особливості психічного стану студентів з послабленим здоров'ям.....	174

4.6. Порівняльний аналіз показників самооцінки здоров'я студентів з послабленим здоров'ям на початку та наприкінці дослідження.....	180
Висновки до розділу 4	182
РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	185
ВИСНОВКИ.....	198
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	202
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	204
ДОДАТКИ.....	234

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АП	– адаптаційний потенціал
АТ	– артеріальний тиск
ДН	– дистанційне навчання
ДТ	– довжина тіла
ЖЄЛ	– життєва ємність легень
ЗВО	– заклад вищої освіти
ІМТ	– індекс маси тіла
МОН	– Міністерство освіти і науки України
МТ	– маса тіла
НТУ «Дніпровська політехніка»	– Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»
ОПП	– освітньо-професійна програма
РФС	– рівень фізичного стану
СМГ	– спеціальна медична група
ЧСС	– частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність. Проблема збереження і зміцнення здоров'я населення, у тому числі здобувачів вищої освіти, є одним з найбільш важливих завдань в сучасній Україні. Законодавчо і нормативно її розв'язання підкріплене Державною програмою розвитку фізичної культури «Концепція фізичного виховання в системі освіти України», Законами України «Про вищу освіту» і «Про фізичну культуру і спорт», Державною національною програмою «Освіта» (Україна XXI століття), Цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання – здоров'я нації», Національною стратегією з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» та іншими подібними документами та рекомендаціями щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року.

Однак, незважаючи на державні ініціативи щодо збереження і зміцнення здоров'я населення, відмічається тенденція до погіршення фізичного стану студентської молоді.

Тому у галузі фізичного виховання науковцями активно розробляються різні технології та моделі, що спрямовані на підвищення рівня фізичного стану студентської молоді. У своїх роботах В.П. Краснов, С.І. Присяжнюк [76], В.В. Кондратенко, І.А. Зайцев зі співавторами [60], І. Pavlova, Р. Petrytsa зі співавторами [216] розкривають проблему формування здоров'я студентської молоді, акцентуючи увагу на мотиваційних пріоритетах. Одночасно велика увага приділяється організації фізичного виховання студентів саме з послабленим здоров'ям, що ґрунтовно розглядається у працях В.І. Бабича із співавт. [6], І.Р. Боднар [21], Ю.М. Коржа [64], І. Павленко [124], Т. Павлун із співавт. [126], В.В. Пічуріна [131], А.А. Єрохової [46], G.L. Boyko, T.G. Kozlova, S.U. Sharafutdinova [204] та інших.

Зазначимо, що відсутність медичного контролю за станом здоров'я студентської молоді з боку лікувально-профілактичних закладів призводить до того, що викладачі не мають уявлення про фізичний стан студентів і відповідно, вимушені самотійно досліджувати це питання. Результати цих досліджень констатують низький рівень фізичного стану сучасної студентської молоді [22]. Це також підтверджується проведеними науковими дослідженнями українських вчених П.І. Павленко [125], А.В. Чередніченко, І.Д. Руденко [188], О.В. Дрозд [43], Н. Сороколіт, М. Зорик [168], А.І. Самусь [165], С. Марчук, Р. Римар [96].

Актуалізуються питання підвищення здоров'я студентів спеціальної медичної групи, під час занять з фізичного виховання [44, 164].

Тому, останнім часом все більше наукових робіт присвячено розробці моделей фізичного виховання, спрямованих на оздоровлення студентів з послабленим здоров'ям через залучення їх до різних видів оздоровчих занять [80, 90, 98].

Важливі аспекти застосування здоров'язберезувальних технологій серед студентської молоді в сучасних умовах розглядаються в працях М.О. Носко зі співавторами [115, 116]. Акцентується увага в необхідності подальших наукових розробок теоретичної та практичної складової здоров'язберезувальних технологій.

У своїх роботах М.М. Долиніна та І.С. Павлюк відзначають, що в перші роки незалежності України загальна кількість студентів віднесених до спеціальної медичної групи (СМГ) становила 84611 осіб, то у 2012 р. ця кількість становила вже 141353 особи [41]. Загалом, станом на 2021 р. кількість студентів із послабленим здоров'ям орієнтовно складає від 15 до 30 % [37, 64, 94].

Проблема організації навчально-виховного процесу серед студентів спеціальної медичної групи пов'язана з різноманітністю захворювань, що в свою чергу вимагає від викладачів кафедр фізичного виховання індивідуального підходу при підборі засобів фізичного виховання.

О.З. Блавт [18], В.М. Корягіна, О.З. Блавт [66] рекомендують для покращення рухового режиму студентів спеціальних медичних груп використовувати диференційований підхід. Разом з цим особливу увагу науковці О.З. Блавт [19], О.Т. Кузнецова [81], V. Koryahin, O. Blavt [211] приділяють теоретико-методичним основам системи контролю та методичному забезпеченню у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп. Визначенню мотиваційних аспектів до занять фізичним вихованням присвячені роботи А. Гринчук, Ю. Чехівська [35], С.С. Ільченко [56], В.О. Мирошніченко [103], О.П. Півень [130].

Ж.В. Малахова та Т.О. Белкова [92] досліджували мотивацію студентів до фізичного виховання, враховуючи епідеміологічну ситуацію під час пандемії COVID-19. Адже відомо, що мотивація студентів з послабленим здоров'ям знаходиться в не актуалізованому стані, тобто не виступає умовою і засобом долучення до занять в процесі фізичного виховання [143].

Для підвищення рівня фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям науковці пропонують проведення занять з використанням різних видів рухової діяльності [108, 162]. Теоретико-методичні засади застосування різних засобів фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям представлені в наукових роботах В.М. Ляшенка, В.М. Туманової, Т.В. Мариськіної [88], О.Д. Гауряк, Л.Г. Доцюк [99], Н.А. Олійник, В.Б. Бочарової [100], О.В. Онопрієнка [122].

Особлива увага приділяється використанню сучасних засобів фізичного виховання для студентів з послабленим здоров'ям. І. Головійчук [30] у своєму дослідженні пропонує використання засобів йоги під час занять зі студентами з послабленим здоров'ям. Особливостям використання аеробних фітнес-програм з метою оздоровлення студентів спеціальної медичної групи присвячена робота Н. Белікової [12]. Дослідження Ю. Журавльова, М. Малікова [52] свідчать про позитивний вплив засобів аквааеробіки на функціональний стан кардіореспіраторної системи організму студентів. У той же час І.М. Головійчук [31] рекомендують використовувати засоби аквафітнесу

з метою фізичної рекреації студентів СМГ. У своїх роботах О.М. Школа, А.В. Осіпцова [196] рекомендують застосовувати в процесі фізичного виховання студентів фітнес-технології оздоровчої та рекреаційної спрямованості. Отже в фізичному вихованні студентів значної популярності набуває тема застосування сучасних фітнес технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості.

Інша частина досліджень присвячена використанню різноманітних засобів фізичного виховання під час занять зі студентами спеціальної медичної групи [124, 125]. І.В. Зеніна, Н.М. Гаврилова, Н.В. Кузьменко [55], Т. Корзан, Л. Смірнова зі співавторами [65], А.З. Шанковський [195] рекомендують регулярні заняття різноманітними фізичними вправами як у навчально-виховному процесі в закладах вищої освіти (ЗВО), так і позааудиторний час. Пропонують корекцію фізичного стану засобами: спортивно-оздоровчого туризму К.В. Мулик [111], спортивно-оздоровчої спрямованості Н. Деделюк, Н. Ковальчук зі співавторами [37], оздоровчо-рекреаційними заняттями Т.Г. Омельченко, О.В. Боженко-Курило [120], О.О. Садовський [160].

Однак проблема покращення фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям на сьогоднішній день є актуальною і потребує розробки нових моделей організації фізичного виховання [174, 175].

Пандемія COVID-19, а потім і військова агресія Росії проти України сприяли впровадженню дистанційної форми навчання. В Україні дистанційна форма навчання, регулюється Концепцією розвитку дистанційної освіти в Україні [62] і Положенням про дистанційне навчання [147]. Вже у 2018 р. Я.В. Жерновнікова зазначила, що ефективність інформаційних технологій залежить від здатності викладачів формалізувати й відтворити за допомогою технічних засобів зміст «Фізичного виховання». На сьогоднішній день дистанційна форма навчання є недосконалою та потребує впровадження і більше ефективного використання сучасних комп'ютерних технологій. Доцільність комп'ютеризації визначається ступенем досягнення педагогічної,

методичної та економічної ефективності в порівнянні з традиційними формами навчальної роботи.

Загалом, Я.В. Жерновнікова [49] відмічає, що основними напрямками використання комп'ютерних технологій в процесі фізичного виховання є низка аспектів: підвищення ефективності і якості процесу навчання; підвищення активності пізнавальної діяльності; збереження великого масиву інформації; забезпечення легкого доступу до джерел інформації; статистичний аналіз даних і графічне зображення цифрового матеріалу; створення та редагування методичної і ділової документації; навчання і контроль теоретичних знань; контроль фізичного розвитку та фізичної підготовленості; потреба інформаційної культури, а також умінь здійснити обробку інформації. В.М. Корягіним та О.З. Блавт вивчається питання застосування різних засобів інноваційних технологій для оптимізації фізичної підготовленості студентів спеціальних медичних груп [67].

Тема особливостей змісту та організації дистанційного навчання з фізичного виховання привертає увагу сучасних провідних науковців. Так, у роботі С. Афанасьєва, Н. Москаленко, О. Кошелевої, А. Сергєєва розкриваються особливості змісту та організації занять з «фізичного виховання» студентів спеціальної медичної групи в умовах дистанційної форми навчання [5]; загальним проблемам організації дистанційного навчання з фізичного виховання в закладах освіти присвячені роботи О. Баштовенко, С. Станєвої [11], Ж. Малахової [91], І. В. Кривенцова та співавт. [77]; розробці нових моделей, форм та підходів в дистанційній освіті приділено увагу у роботі О.В. Басенко [10], Н.Ю. Борейко, Л.Л. Азаренкова [23], Л.В. Галій та спіавт. [26]; О. Кошелева із співавт. вирішували проблему організації рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання (ДН) [68]; було описано досвід використання інформаційних технологій у фізичному вихованні студентів ЗВО України [79, 86].

Отже, на сучасному етапі впровадження дистанційної форми освіти студентів з послабленим здоров'ям можна відмітити наявні протиріччя між:

- вимогами сучасного суспільства щодо формування особи, адаптованої до умов професійної діяльності і життєдіяльності в соціумі, та недостатнім організаційним і методичним забезпеченням освітнього процесу з фізичного виховання в умовах дистанційного навчання студентів, віднесених до СМГ;

- потребою системи вищої освіти у досягненні ефективності дистанційного навчання студентів з послабленим здоров'ям та недостатньою розробленістю матеріально-технічного та змістовного забезпечення цього процесу у фізичному вихованні;

- потребою адаптації дистанційного освітнього середовища до особливостей опанування студентами з послабленим здоров'ям дисципліною «Фізичне виховання» та відсутністю науково-обґрунтованих педагогічних умов для її реалізації в освітньому процесі вітчизняних ЗВО.

Актуальною науковою проблемою є підвищення фізичного стану в системі дистанційної форми навчання студентів з послабленим здоров'ям.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисертаційну роботу виконано згідно зі «Зведеним планом НДР Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2021-2025 рр.» Міністерства освіти і науки України за темою «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» № державної реєстрації 0121U108320. Внесок дисертанта у виконане дослідження полягає у визначенні теми роботи, методів, організації і проведенні досліджень, у тому числі розробці та апробації інноваційної комп'ютерної програми, у педагогічному аналізі отриманих даних й інтерпретації теоретичного та емпіричного матеріалу, математико-статистичній обробці результатів досліджень, написанні тексту дисертаційної роботи.

Мета дослідження – науково обґрунтувати інноваційну модель організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання для підвищення фізичного стану.

Завдання дослідження:

1. Вивчити та узагальнити дані літературних і документальних джерел щодо організації дистанційної форми навчання з «Фізичного виховання» студентів з послабленим здоров'ям.

2. Визначити особливості психофізичного сану студентів з послабленим здоров'ям для вдосконалення організації фізичного виховання.

3. Науково обґрунтувати інноваційну модель організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання.

4. Експериментально перевірити ефективність впливу на фізичний стан студентів з послабленим здоров'ям інноваційної моделі організації фізичного виховання в умовах дистанційної форми навчання.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям.

Предмет дослідження – вплив на фізичний стан інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання.

Методи дослідження. Теоретичні методи дослідження використовувалися з метою аналізу, узагальнення, абстрагування та конкретизації науково-методичної літератури. Вивчення, аналіз та узагальнення літературних джерел і документів, включаючи матеріали з Інтернету дозволило сформулювати проблему, мету, визначити ступінь актуальності завдань дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення опрацьованих джерел, разом з власними дослідженнями, сприяли формуванню висновків за результатами дисертаційної роботи та обґрунтуванню практичних рекомендацій.

Педагогічний експеримент проводився у формі констатувального та формувального експериментів.

Констатувальний педагогічний експеримент проводився для визначення психофізичного стану студентів з послабленим здоров'ям для

визначення шляхів підвищення фізичного стану в умовах дистанційної форми навчання.

Формувальний педагогічний експеримент проведений для визначення впливу інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання на підвищення їх фізичного стану через впровадження у навчально-виховний процес кафедри фізичного виховання та спорту Національного технічного університету «Дніпровська політехніка» (НТУ «Дніпровська політехніка»).

Для визначення функціонального стану кардіо-респіраторної системи організму студентів у ході дисертаційного дослідження використовувались наступні методи дослідження: пульсометрія; вимірювання артеріального тиску; визначення життєвої ємності легень за допомогою сухого портативного спірометра; проби Штанге та Генча.

Антропометричні вимірювання застосовувалися для оцінки фізичного розвитку студентів з послабленим здоров'ям за показниками маси та довжини тіла, індексу маси тіла, силового індексу.

Для оцінки фізичного здоров'я студентів використовували метод оцінки рівня адаптаційного потенціалу за Р.М. Баєвським, що відображає можливості її організму до адаптації та рівня фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям

Для визначення психічного стану студентів з послабленим здоров'ям використовувалися методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунге (модифікована Т.І. Балашовою) та методика оцінки рівня особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна.

За методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча проводилось дослідження для визначення цінностей студентів з послабленим здоров'ям.

З метою визначення рівня самооцінки здоров'я студентів, які мають хронічні захворювання використовувалась анкета «Самооцінка здоров'я» за В.П. Войтенко.

Проведення математичного аналізу отриманих результатів виконувалось на персональному комп'ютері при використанні пакету ліцензійних прикладних програм STATISTICA 7.0 а також програми для роботи з електронними таблицями EXCEL-2021. Оцінку відмінностей між вибірками у випадку ненормального розподілу показників проводилась за непараметричним критерієм Шапіро-Вілка.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

- *вперше* науково обґрунтовано структуру та зміст інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання, яка включає в себе наступні складові: мету, завдання, принципи, етапи, форми організації занять, засоби фізичного виховання оздоровчої спрямованості, форми медико-педагогічного контролю;

- *вперше* визначено організаційно-методичні умови організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання: організаційні – впровадження платформи «SMART-SKILLS» в навчальний процес під час дистанційної форми навчання з фізичного виховання, регулярність проведення занять, доступність, особливості підбору комплексів вправ; соціально-педагогічні – врахування особливостей стану здоров'я; методичні – навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, особливості використання методів навчання; моніторинг динаміки рівня фізичного стану здобувачів вищої освіти.

- *вперше* експериментально доведено позитивний вплив інноваційної моделі організації фізичного виховання на фізичний стан студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання;

- *додовнено дані* щодо особливостей мотивації, фізичного та психічного стану студентів з послабленим здоров'ям;

- *додовнено наукові дані* щодо застосування інформаційних комп'ютерних технологій в процесі фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання.

Набули подальшого розвитку результати наукових досліджень щодо напрямів оптимізації процесу фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання, перспективи використання інноваційної моделі організації фізичного виховання для покращення фізичного стану студентів.

Практична значущість отриманих результатів полягає у розробці та впровадженні в навчально-виховний процес інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання з використанням вебплатформи «SMART-SKILLS», що сприяє підвищенню фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям.

Основні положення та результати дослідження дисертаційної роботи впроваджено в освітній процес Національного технічного університету «Дніпровська політехніка», Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, Запорізького національного університету, Університету Григорія Сковороди в Переяславі, Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка. Впровадження підтверджено відповідними актами.

Особистий внесок здобувача полягає у визначенні напрямку дослідження, в аналізі науково-методичної літератури та нормативно-правових документів за темою досліджень, формулюванні мети й завдань, організації і проведенні експериментальних досліджень, обробці та інтерпретації отриманих результатів, визначенні перспектив подальших розробок у даному напрямку, підготовці матеріалів до публікації, а також в аналізі й теоретичному узагальненні отриманих результатів, науковому обґрунтуванні та впровадженні у практику інноваційної моделі організації

фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання.

Апробація результатів дослідження. Основні положення дисертаційної роботи представлено на засіданні Круглого столу «Розширення спортивних горизонтів» (Львів, 2021); Міжнародній науково-практичній конференції «Наука, освіта, технології та суспільство: нові дослідження і перспективи» (Полтава, 2022); Міжнародній науково-практичній конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії» (Дніпро, 2022, 2023); Регіональній науково-методичній конференції молодих вчених «Молоді науковці–спорту Придніпров'я» (Дніпро, 2023).

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи викладено в 7 наукових працях: 6 статей – у наукових фахових виданнях України та 1 публікація апробаційного характеру, що відображають наукові результати дисертації.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається із вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій та додатків. Список використаних джерел налічує 221 найменування. Загальний обсяг роботи становить 287 сторінок. У тексті містяться 32 таблиці та 63 рисунки.

РОЗДІЛ 1

**СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО
СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ПОСЛАБЛЕНИМ
ЗДОРОВ'ЯМ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ В
ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**1.1. Психофізичний стан студентів закладів вищої освіти України,
віднесених до спеціальної медичної групи**

Пошук шляхів більш ефективного залучення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах росту показників їх захворюваності привертає увагу науковців і викладачів кафедр фізичного виховання закладів вищої освіти. На жаль, ці тенденції існують в закладах загальної середньої освіти і потім виступають несприятливим фоном для тих, хто вступили на навчання до ЗВО.

З часу набуття державної незалежності увага науковців і практиків прикута до проблеми здоров'я студентської молоді. Відслідковують зміни фізичного і психічного стану, розробляють та впроваджують національні програми. Однак, за даними досліджень, в Україні останніми роками збільшувалась кількість студентів, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи. Доведено, що кількість студентів з низьким рівнем не лише фізичного але й психічного стану в Україні за останні роки збільшилась у 2-3 рази та становить 24-50 % від загальної кількості відносно здорової молоді [28, 129].

Згідно статті 26 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» заняття фізичною культурою мають забезпечувати гармонійний розвиток фізичного здоров'я студентів. А отже – вдосконалення стану фізичної та психологічної складової здоров'я студентів з метою їхньої підготовки до активного життя та професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання

різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя [156].

Тому питання щодо поліпшення та збереження здоров'я української молоді шляхом залучення її до фізкультурної діяльності залишається актуальним, про що свідчать наведені напрямки науково-методичних досліджень науковців України.

У докторській дисертації О.Т. Кузнецової було обґрунтовано концепцію методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів, що розкриває необхідність перегляду теоретико-методичних, програмно-нормативних і організаційних засад фізичного виховання [80].

С. Марчук і Р. Римик [96] встановили, що фізичний стан студентів за ознаками рівень і гармонійність фізичного розвитку, функціональний стан основних систем організму і його резервні можливості, а також рівень захворюваності і фізичної підготовленості нижчий за встановлені норми.

В.Б. Бакурідзе-Маніна досліджувала морфофункціональний стан студентів з гіпермобільністю суглобів. Було визначено, що середні показники ЧСС перевищували норму у студенток із значною гіпермобільністю суглобів, показники ЖЄЛ знаходились на нижній границі норми. Життєвий індекс, як критерій резерву функцій зовнішнього дихання у студенток з помірно вираженою гіпермобільністю суглобів знаходився на середньому рівні. Проведене дослідження дозволило встановити, що студентки із значною гіпермобільністю мають найгірші показники фізичного стану в порівнянні зі студентками інших досліджуваних груп [9, 114].

І.М. Григус і Л.А. Петрук провели оцінку показників фізичного розвитку та функціонального стану студенток СМГ Національного університету водного господарства та природокористування. Показано, що майже половина (47,6 %) усіх їхніх захворювань складають патології серцево-судинної системи. Другу позицію займають захворювання опорно-рухового апарату (17,5 %), третю – вади органів зору (10,6 %) [34].

Однак, незважаючи на значну кількість праць, присвячених темі стану здоров'я студентів спеціальної медичної групи закладів вищої освіти, проблема підвищення їх фізичного стану залишається вкрай актуальною.

Тому важливим моментом є підтримання здоров'я української молоді, починаючи зі шкільних років.

Так, за даними Інституту гігієни та медичної екології НАМН України частка шкільної молоді, яка у 2013 р. визнавалася лікарями здоровою (тобто, у якої відсутні хронічні захворювання і вади розвитку), коливалась у межах від 9 до 45 %. Тобто здоровими були менше половини школярів. А серед цих школярів високий та середній рівень здоров'я мали у межах 30 %. Ще дві третини практично здорових школярів мали недостатній резерв здоров'я (іншими словами – низький рівень адаптаційних можливостей за станом здоров'я) і потребували участі лікарів для визначення профілактичних ходів з метою розробки та виконання індивідуальних програм збереження здоров'я [169].

Найбільш поширеними серед школярів були захворювання органів дихання, органів травлення, ока і придаткового апарату, шкіри та підшкірної клітковини, кістково-м'язової системи, ендокринної системи, захворювання інфекційні та паразитарні, захворювання нервової системи, травми та отруєння, а також захворювання сечостатевої системи [169].

Відомо, що здоров'я дитячого населення України давно і прогресивно погіршується. За даними МОЗ України за 2005–2012 рр. захворюваність дітей зросла на 6,95 %, а первинної захворюваності на 10,64 % [141]. І.Р. Боднар, в своїх працях, присвячених інтегративному фізичному вихованню школярів I-III груп здоров'я, зазначає, що протягом останніх 10 років кількість здорових першокласників скоротилась, а кількість школярів віднесених до спеціальної медичної групи зросла з 10 до 40 % [21]. Разом з цим, за останні роки більше ніж у 3 рази збільшилось число студентів з відхиленнями у стані здоров'я, включених до спеціальної медичної групи. Чисельність їх загалом досягала 14 %, а в гуманітарних закладах вищої освіти 30-40 % [51].

Відомо, що в складі спеціальної медичної групи на початку 2010-х років займались до 30 % усіх студентів I-III курсів [201]. Окрім цього Г. Жара подає такі статистичні дані щодо здоров'я цієї категорії: 83,4 % студентів хворіли принаймні один раз за навчальний рік, а 67,5 % двічі на рік. При цьому хронічні респіраторні захворювання більше ніж 4 рази на рік спостерігались у 22,7 % студентів [48].

Було проведене дослідження стану здоров'я студентів, які вступили до педагогічного закладу вищої освіти – Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка у 2015-2017 рр. [83]. Медичний огляд пройшли майже всі студенти і виявлено патології в 2015 р. у 75,0 %; 2016 р. у 57,9 %; 2017 р. у 98,2 % з них. Кількість студентів, яких віднесено до СМГ у цьому ЗВО: у 2015 р.–13,0 %, 2016 р.–11,8 %; 2017 р.–13,3 %, а звільнених від занять з фізичного виховання відповідно 3,0 %; 2,6 %; 3,3 % [83].

За 2010-2015 рр. у Мелітопольському державному педагогічному університеті імені Богдана Хмельницького кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до СМГ, збільшилась з 16,2 % до 36,2 % [182].

Наведені дані, а також інші подібні відомості, свідчать про тенденцію сталого зростання кількості студентів з послабленим здоров'ям.

Під час занять фізичними вправами в організмі людини відбувається комплекс морфологічних і функціональних змін, які зумовлюють значне розширення функціональних можливостей органів і систем. Внаслідок чого зростає специфічна і неспецифічна стійкість організму до дій несприятливих факторів зовнішнього середовища, покращується пристосованість до різних фізичних навантажень. Ця обставина є вагомим фактором для підвищення рівня здорової життєдіяльності в період навчання молодшої людини у ЗВО, який проходить на фоні важкої і напруженої розумової праці, що виконується студентом в умовах дефіциту часу часто за різко зниженої рухової активності.

І це відбувається, коли за даними медичних обстежень на 100 студентів припадає до 95 і більше випадків захворювань різної етіології, а до 50 %

студентів перебувають на диспансерному обліку. Кожний п'ятий – віднесений до підготовчої, спеціальної медичної групи, або звільнений за станом здоров'я від практичних занять з фізичного виховання. Рівень здоров'я 50 % студентів України не відповідає навіть середньому рівню державного стандарту фізичної підготовленості, що гарантує стабільне здоров'я [163].

Показовими для нашого дослідження є дані про збільшення кількості студентів з послабленим здоров'ям, які торкаються великих міст України. Це дослідження проводилось у ЗВО м. Харкова у 2012 р. Усього обстежено 290 студенток I курсів Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, Харківського національного медичного університету та Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут». Отримані дані самооцінки здоров'я за методикою опитування В.П. Войтенка (1991) свідчать, «ідеального здоров'я» немає жодна студентка, тоді як «добре» від 7,1 % (у Харківському національному педагогічному університеті імені Г.С. Сковороди) до 9,6 % (у Національному технічному університеті «Харківський політехнічний інститут»), натомість «дуже погане здоров'я» – від 31,2 % (у Національному технічному університеті «Харківський політехнічний інститут») до 33,6 % (у Харківському національному педагогічному університеті імені Г.С. Сковороди). Проведене паралельне дослідження методом експрес-оцінки Г.Л. Апанасенка засвідчило, «високого рівня» соматичного здоров'я не мала жодна з обстежених, тоді як «низький» – $35,3 \pm 5,5$ у Харківському національному педагогічному університеті імені Г.С. Сковороди, $48,6 \pm 4,6$ у Харківському національному медичному університеті та $52,8 \pm 6,0$ у Національному технічному університеті «Харківський політехнічний інститут» [89].

Кількість студентів із послабленим здоров'ям в Університеті митної справи та фінансів (м. Дніпро), які належать до спеціальних медичних груп, становили за 2019-2020 рр. відповідно: 1-й курс – 14 %; 2-й курс – 19 %;

3-й курс – 16 %. Загалом, динаміка зростання чисельності студентів із відхиленням у здоров'ї за 2005-2015 рр. становила тут + 0,1–0,15 % за рік [126].

Розподіл студентів до СМГ у Запорізькому національному університеті у 2005 р. склав 7,7 % студентів, у 2008 р. – 21,8 %, у 2009 р. – 20,8 %, у 2010 р. – 23 % та у 2011 р. – 20 %. Автори вказують, що загалом існує негативна тенденція погіршення стану здоров'я студентів, тому що збільшується їхня кількість у спеціальній медичній групі. Ця негативна тенденція зберігається у ЗНУ щороку, тож потрібно більше уваги саме до цих студентів [105].

Дослідження щодо самооцінки студентами стану здоров'я за методикою В.П. Войтенко проводилося і на базі кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини та валеології ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України». Згідно отриманих даних більшість студенток мають рівень соматичного здоров'я нижче за середній та низький, що може свідчити про наявність функціональних змін в організмі [7, 8].

Тому вкрай актуальним є залучення студентів до активної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Так, на базі Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка у 2018-2019 навчальному році було проведено дослідження серед 67 студентів спеціальної медичної групи. Аналіз даних анкетування показав, що більш привабливими формами і видами оздоровчої фізичної культури зі студентами СМГ були: відновлювальна гімнастика – 61 % опитаних, заняття загальною фізичною підготовкою – 46 %, заняття лікувальною фізичною культурою – 38 %, ранкова гігієнічна гімнастика – 36 %, туризм – 34 %, спортивні та рухливі ігри – 26 %, оздоровчий біг, ходьба, прогулянки – 24 %, різні вправи ігрового характеру – 18 %, плавання – 8 % [124].

Отже стан здоров'я студентів закладів вищої освіти потребує проведення розробок та впровадження нових форм, методів організації фізичного виховання особливо з урахуванням дистанційної форми навчання.

1.2. Нормативно-правова база організації освітнього процесу в умовах дистанційної форми навчання

Проблеми дистанційного навчання є об'єктом досліджень в багатьох зарубіжних країнах, а з 1996 р. і в Україні. Розвиток ДН у закладах вищої освіти країн Європи, Північної Америки та інших визначає діюча в кожній з цих країн нормативно-правова база [117, 197].

Особливістю якісного ДН є створення можливості організації сучасного навчального процесу, рівної денному з усіма атрибутами, які характеризують навчальний процес. А саме: можливістю отримати за необхідності пояснення, роз'яснення викладачем навчального матеріалу; спілкування з викладачем і студентів між собою увесь період навчання; проведення обговорень, проміжного і підсумкового тестів, виконання спільних завдань, у тому числі дослідницького характеру. Це також організація активної пізнавальної діяльності кожного здобувача вищої освіти (далі скорочено використовуємо також «здобувач» або «студент» - *авт.*); забезпечення ефективного зворотного зв'язку, інтерактивності; індивідуалізації і диференціації процесу навчання, за умови формування мотивації до навчально-пізнавальної діяльності [197].

Нормативно-правове регулювання вищої освіти в Україні – це сукупність правових засобів, за допомогою яких здійснюється правове регулювання суспільних відносин в освіті. Правові норми, які здійснюють вказане регулювання суспільних відносин формують систему з характерною для неї ієрархією рівнів зв'язків та структурою. Однак, сьогодні виникає нагальна потреба подальшої розробки і вдосконалення нормативно-правових актів відповідно до новоприйнятих законів в освіті [3].

В умовах навіть розвиненої нормативної бази ДН заклади вищої освіти Європи, Америки та інших континентів можуть діяти доволі автономно. Так, відділення дистанційного навчання Університету Веркментасколін в Акурейрі не має повноважень влади Ісландії на організацію ДН в університеті. Відтак, науковці цього відділення спільно з адміністрацією

університету розробили власне положення про організацію цієї нової форми навчання з дотриманням певних правил для її проведення. Весь зв'язок між студентами і викладачами здійснюється лише через комп'ютерні мережі. Студент сам виявляє активність у процесі всього періоду навчання, а викладач лише допомагає йому у досягненні мети. Але навчальні матеріали і темп роботи, критерії оцінювання і тестування для ДН повинні бути такі самі, як для денного навчання [197].

Діяльність ЗВО регламентує Закон України «Про вищу освіту» [144]. Він визначає, фундаментальний принцип, а саме те, що вишам надана автономія закладу вищої освіти – самостійність, незалежність і відповідальність у прийнятті рішень стосовно розвитку академічних свобод, організації освітнього процесу, включаючи ДН. А також наукових досліджень, управління, економічної діяльності тощо, самостійного добору і розстановки кадрів у межах, встановлених цим Законом. Визначено, що вища освіта - сукупність систематизованих знань, умінь і практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних цінностей, інших компетентностей, здобутих у закладі вищої освіти у відповідній галузі знань за певною кваліфікацією на рівнях вищої освіти, що за складністю є вищими, ніж рівень повної загальної середньої освіти.

Законом встановлено, що студентоцентроване навчання – це такий підхід до організації освітнього процесу, що передбачає: заохочення здобувачів вищої освіти до ролі автономних і відповідальних суб'єктів освітнього процесу; створення освітнього середовища, орієнтованого на задоволення потреб та інтересів здобувачів вищої освіти, зокрема надання можливостей для формування індивідуальної освітньої траєкторії; побудову освітнього процесу на засадах взаємної поваги і партнерства між учасниками освітнього процесу. Якість вищої освіти – відповідність умов провадження освітньої діяльності та результатів навчання вимогам законодавства та стандартам вищої освіти, професійним та/або міжнародним стандартам (за

наявності), а також потребам заінтересованих сторін і суспільства, що забезпечується шляхом здійснення процедур внутрішнього та зовнішнього забезпечення якості [144].

Освітній процес – це інтелектуальна, творча діяльність у сфері вищої освіти і науки, що провадиться у ЗВО через систему науково-методичних і педагогічних заходів та спрямована на передачу, засвоєння, примноження і використання знань, умінь та інших компетентностей у осіб, які навчаються, а також на формування гармонійно розвиненої особистості (ст. 47). Основними формами здобуття вищої освіти, є серед усіх інших, також дистанційна [144].

Законом встановлено, дистанційна форма освіти – це індивідуалізований процес здобуття освіти, що відбувається в основному за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників освітнього процесу в спеціалізованому середовищі, що функціонує на основі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій (ст. 49, п. 4) [144].

Організація дистанційної форми навчання у ЗВО визначається Наказом Міністерства освіти і науки України [147]. Вказано, що під ДН розуміється індивідуалізований процес набуття знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності людини, який відбувається в основному за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників навчального процесу у спеціалізованому середовищі, яке функціонує на базі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій. Навчальний процес за дистанційною формою навчання здійснюється у таких формах: самостійна робота; навчальні заняття; практична підготовка; контрольні заходи. У ЗВО за будь-якою формою навчання технології ДН можуть використовуватись для методичного та дидактичного забезпечення самостійної роботи, контрольних заходів і при здійсненні навчальних занять.

Наказом МОН України визначено, що системотехнічне забезпечення дистанційного навчання включає:

- апаратні засоби (персональні комп'ютери, мережеве обладнання, джерела безперебійного живлення, сервери, обладнання для відеоконференц-зв'язку тощо), що забезпечують розроблення і використання вебресурсів навчального призначення, управління навчальним процесом та необхідні види навчальної взаємодії між суб'єктами дистанційного навчання у синхронному і асинхронному режимах;

- інформаційно-комунікаційне забезпечення із пропускнуою здатністю каналів, що надає всім суб'єктам дистанційного навчання закладу освіти цілодобовий доступ до вебресурсів і вебсервісів для реалізації навчального процесу у синхронному та асинхронному режимах;

- програмне забезпечення загального та спеціального призначення (у тому числі для осіб з особливими потребами), яке має бути ліцензійним або побудованим на програмних продуктах з відкритими кодами [147].

Вебресурси різноманітних навчальних дисциплін (програм), що необхідні для забезпечення ДН, можуть містити: методичні рекомендації щодо їх використання, послідовності виконання завдань, особливостей контролю; документи планування навчального процесу (навчальні програми, навчально-тематичні плани, розклади занять); відео- та аудіозаписи лекцій, семінарів тощо; мультимедійні лекційні матеріали; термінологічні словники; практичні завдання із методичними рекомендаціями до їх виконання; віртуальні лабораторні роботи із рекомендаціями щодо їх виконання; віртуальні тренажери з рекомендаціями щодо їх використання; пакети тестових завдань для проведення контрольних заходів, тестування із автоматизованою перевіркою результатів, тестування із перевіркою викладачем. Це також ділові ігри із методичними рекомендаціями щодо їх використання; електронні бібліотеки чи посилання на них; бібліографії; дистанційний курс, що об'єднує зазначені вище вебресурси навчальної дисципліни (програми) за єдиним педагогічним сценарієм; інші ресурси навчального призначення [147].

Інтенсивне впровадження дистанційної форми навчання, було визначене з метою запобігання поширенню на території України коронавірусу COVID-19. Адже з 12 березня 2020 р. на території України було встановлено карантин, заборонено, у тому числі, відвідування закладів освіти здобувачами [146].

На виконання Постанови Кабінету Міністрів України, Міністерство освіти і науки України (МОН) рекомендувало керівникам закладів освіти: «Розробити заходи щодо забезпечення проведення навчальних занять за допомогою дистанційних технологій... Розробити заходи щодо часткового переведення працівників на роботу в дистанційному режимі та на виконання інших видів робіт (організаційно-педагогічна, методична, наукова тощо)». А також відмовитись від проведення на участі у масових заходах у т.ч. спортивного характеру, зокрема проведення спартакіад, змагань тощо [85].

У Наказі МОН «Про організаційні заходи для запобігання поширенню коронавірусу COVID-19» керівникам ЗВО було доручено забезпечити режим підвищеної готовності підсистеми навчання здобувачів освіти та працівників діям у надзвичайних ситуаціях відповідно до підпунктів 2 і 13 Положення про функціональну підсистему навчання студентів діям у надзвичайних ситуаціях (з питань безпеки життєдіяльності) єдиної державної системи цивільного захисту, затвердженого наказом МОН від 21 листопада 2016 р. [151].

У листі МОН № 1/9-164 від 17.03.2020 р. «Щодо організації дистанційного навчання» запропоновано визначити оптимальний порядок і «надати інформацію про те, яким чином в закладах освіти організовано освітній процес під час карантину із зазначенням використовуваних для дистанційного навчання інтернет-ресурсів, платформ тощо». Серед іншого для організації дистанційного навчання Компанією Майкрософт в Україні закладам освіти рекомендовано безкоштовно використовувати інструмент Microsoft Teams, який робить можливим доступ до навчальних матеріалів та завдань, проведення інтерактивних занять під час дистанційного навчання,

взаємодію викладачів і студентів за допомогою інтернет-інструментів, співпрацю в рамках організації командної роботи, спільного або індивідуального виконання завдань [199].

Листом МОН № 1/9-224 від 27.04.2020 р. визначено, що: «Планування і звітування про виконання роботи науково-педагогічними працівниками може здійснюватися шляхом складання різних форм документів, передбачених положенням про організацію освітнього процесу чи іншими внутрішніми документами закладів вищої освіти». У тому числі зробити зміни в розкладі занять на період карантину, виконання наукових досліджень, опанування технологій ДН, додаткове розроблення методичного забезпечення дисциплін для дистанційного навчання, проведення індивідуальних консультацій і додаткових контрольних заходів. Формат лекції не обмежує викладача лише презентацією певного обсягу теоретичного матеріалу і включає: проведення опитування для активування раніше здобутих знань чи отримання зворотного зв'язку про попереднє опрацювання рекомендованого матеріалу, рівень розуміння поточного викладу; застосування методів активного навчання, постановки завдань студентам, виконання яких є найкращим підтвердженням проведення заняття та його результативності. Підкреслено, що створенню належної мотивації до навчання сприяє чітке визначення на початку курсу та доведення студентам критеріїв оцінювання залежно від виконаної ними роботи. Наголошено, одним з елементів системи внутрішнього забезпечення якості є вивчення очікувань, потреб і рівня задоволеності студентів стосовно програми дисципліни, навчальних ресурсів і підтримки з боку викладача [198].

Відповідно до цих документів усі ЗВО почали перебудовувати освітній процес з різних навчальних дисциплін, і з «Фізичного виховання» у т. ч., для переходу на дистанційну форму навчання, як основну. Військова агресія Російської Федерації проти України, розпочата 24 лютого 2022 р., підтвердила ці зрушення, а дистанційна форма навчання отримала подальший розвиток. Було наголошено, що в умовах воєнних дій можливе

вимкнення комунікацій, які дозволяють виконання дистанційної роботи (електроенергії та мережі Інтернет). Неможливість виконання фахівцем дистанційної роботи у зв'язку з відсутністю відповідних комунікацій не може розглядатися як порушення трудової дисципліни. Кожен працівник (педагогічний, науково-педагогічний та інші працівники) закладів і установ освіти, робота якого відбувається у дистанційному режимі, має самостійно визначити робоче місце та, відповідно, є відповідальним за гарантування безпечних і нешкідливих умов праці на обраному ним робочому місці, зокрема за межами території України [158].

Зауважимо, що у документах стосовно воєнного стану, визначається зміст правового режиму воєнного стану, порядок його введення та скасування, правові засади діяльності органів державної влади, військового командування, військових адміністрацій, органів місцевого самоврядування, підприємств, установ та організацій в умовах воєнного стану, гарантії прав і свобод людини і громадянина та прав і законних інтересів юридичних осіб [152, 154].

Так, якщо для працівників проїзд до робочого місця неможливий у зв'язку з об'єктивними причинами (небезпека, зупинений транспорт тощо), але вони можуть виконувати роботу дистанційно (у т. ч. із використанням доступних засобів зв'язку) – рекомендується видати наказ про запровадження у закладі освіти або науковій установі дистанційного режиму роботи.

Дистанційна робота – це форма організації праці, за якої робота виконується працівником поза робочими приміщеннями чи територією власника або уповноваженого ним органу, в будь-якому місці за вибором працівника та з використанням інформаційно-комунікаційних технологій. У такому випадку необхідно з вищезгаданим наказом ознайомити працівників будь-яким доступним способом (у тому числі засобом електронного зв'язку).

В умовах дистанційного режиму роботи працівник самостійно визначає робоче місце та несе відповідальність за забезпечення безпечних і

нешкідливих умов праці на ньому. Під час дистанційного режиму роботи за працівниками зберігаються права та обов'язки, визначені Кодексом законів про працю України та іншими актами законодавства [155, 172].

Крім того, у наказі МОН «Про деякі питання організації роботи закладів фахової передвищої, вищої освіти на час воєнного стану» передбачено забезпечити особливі умови навчання (встановлення індивідуального графіка навчання, надання академічної відпустки тощо) для тих здобувачів освіти, які перебувають в лавах збройних сил України або у підрозділах територіальної оборони, займаються волонтерською діяльністю. Керівникам закладів фахової передвищої, вищої освіти запропоновано створити умови для використання наявних можливостей ЗВО (передусім, електронних: освітні платформи, системи управління навчанням, апаратні комплекси, серверні потужності тощо) з метою відновлення освітнього процесу для своїх та евакуйованих учасників освітнього процесу у змішаній (очно-дистанційній) або дистанційній формі [145].

МОН було доручено також забезпечити виконання освітніх програм, навчальних програм та навчальних планів за рахунок ущільнення навчального матеріалу, організації самостійної навчальної діяльності учнів, додаткових консультацій з використанням технологій дистанційного навчання тощо та внести зміни до календарно-тематичного планування складової навчального плану закладу освіти для забезпечення якісного виконання програм [121, 145].

Пошук шляхів забезпечення якості освіти у ЗВО є пріоритетним напрямком, оскільки освіта, точніше якісна освіта, забезпечує якісне навчання і виховання учасника освітнього процесу, і сприяє становленню фахівця у відповідній галузі. ЗВО виконують одну із основних місій, а саме створення необхідних умов для реалізації учасниками освітнього процесу різноманітних здібностей і талантів. Отже, основна мета освітнього процесу це формування не лише кваліфікованої, а насправді різнобічно розвиненої особистості [3].

Z. Vass, Z. Boronyai, T. Csanyi [220] привертають увагу до того факту, що у 2018 р. представниками 6 європейських країн, за підтримки Європейської асоціації фізичного виховання (ЄРЕА), створено Європейські рамки, як своєрідні стандарти якісного і сучасного фізичного виховання. Їхня офіційна назва «Стандарти фізично грамотної людини». В освіті стандарти відносяться до систем навчання, оцінювання, оцінювання та академічної звітності, а саме - чому вони повинні навчитися. Загальна мета навчання на основі стандартів полягає у забезпеченні того, що учні набувають знань і навичок, ставлення та компетентності, які є необхідними для успіху в перспективі навчання протягом усього життя. Відповідно ці стандарти мають бути дотримані і у процесі фізичного виховання у ЗВО у формі ДН.

На основі досліджень ЄРЕА зрозуміло, що профіль фізкультурно-освіченої молоді людини включає наступні ознаки. Це має бути:

- відповідальний громадянин, який вмє вибрати відповідні види діяльності, дотримуватися передової практики, поважати й допомагати іншим;
- людина, яка обізнана з фізичною активністю щодо фізичної культури і спорту з гарним для цього набором навичок та вмінь;
- особа, яка може відповідати за власне здоров'я, вести активний спосіб життя і вмєти оцінювати зміни у своєму здоров'ї [220].

Очевидно, що така постановка питання розширює наше розуміння щодо спрямованості фізичного виховання студентів, яке зводилось до покращення їхньої фізичної підготовленості. Н.В. Москаленко із співавт. наголошують, що встановлені стандарти ЄРЕА є тим надійним орієнтиром, якого потрібно дотримуватись також Україні, вдосконалюючи «Фізичне виховання». Усі вони спрямовують фахівців на забезпечення визначених загально європейських вимог, яких, незалежно від стану здоров'я особистості, необхідно досягти при опануванні «Фізичним вихованням», що має враховуватись у вищій освіті.

Згідно цих запропонованих стандартів фізкультурно-освічена особа має володіти знаннями, навичками, компетентністю, відповідним ставленням до фізичної культури, що проявляється в: 1. Руховій компетентності; розумінні її ролі щодо залученості до різних видів фізичної активності протягом життя. 2. Розумінні важливості регулярної фізичної активності з метою досягнення й підтримки належного рівня здоров'я та фізичної підготовленості протягом життя. 3. Розумінні важливості раціонального харчування, особистої гігієни, запобігання стресу і підвищення ефективності оздоровчої фізичної активності для фізичного благополуччя. 4. Розумінні важливості самосприйняття й самооцінки і прояву відповідальної особистої та соціальної поведінки, що виявляє самоповагу та повагу до інших, щоб позитивно взаємодіяти і співпрацювати з іншими. 5. Розумінні важливості систематизації, планування, виконання й оцінки стратегій та застосування знань концепцій, принципів, стратегій і тактик здорового способу життя [109].

Національна рамка кваліфікації в Україні узагальнила раніше виконані важливі розробки щодо галузевих стандартів вищої освіти. Як приклад, розглянемо Освітньо-професійну програму (ОПП) НТУ «Дніпровська політехніка» бакалавра напряму підготовки 0903 «Гірництво», кваліфікації 2147.2 «Інженер з гірничих робіт» (К., 2005). Вона була розроблена у нашому ЗВО, який мав на той час назву Національний гірничий університет, і стала однією з перших серед подібних в Україні, а отже виступала орієнтиром для аналогічних службових документів [27]. У ОПП було встановлено, що випускники незалежно від приналежності до тієї чи іншої медичної групи під час опанування «Фізичним вихованням» для забезпечення необхідного рівня особистої фізичної підготовленості та психічного здоров'я повинні в умовах виробничої або побутової діяльності:

- використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;

- використовувати відповідні види фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності;

- використовувати засоби фізичної культури і спорту з метою поліпшення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності;

- дотримуватись психічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань;

- використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань;

- володіти простішими прийомами масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасної втоми при інтенсивній розумовій і фізичній діяльності;

- використовувати засоби фізичної культури з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння хибним звичкам;

- застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності усіх функціональних систем організму людини;

- за допомогою засобів фізичної культури і спорту та дотримання засад здорового способу життя формувати і підтримувати оптимальний рівень власної психофізичної стійкості для забезпечення дієздатності [27].

Отже, встановлені в ОПП орієнтири, по-перше, за своїм змістом не лише не протирічать, але напроти розкривають напрямки дотримання встановлених «європейських рамок» фізичного виховання. По-друге, як і «європейські рамки» вони не протирічать змісту «Фізичного виховання», що враховано в назві нашого дослідження – «Підвищення фізичного стану здобувачів вищої освіти з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання».

Зауважимо, аналіз офіційних документів дозволяє стверджувати, що МОН України значно більше уваги приділяє регламентації викладання фізичної культури в закладах загальної середньої освіти, включаючи

організацію дистанційної роботи вчителя фізичної культури в умовах карантину. Під час дистанційного навчання заняття містять вправи, які відповідають різним варіативним модулям навчальних програм з фізичної культури. Усе це дає змогу вчителям моделювати процес фізичного виховання наближено до їх календарних планів. Міністерство цифрової трансформації України підготувало школярам освітній серіал із фізичної культури, що складається з 12 відео уроків по 3 – 6 хв. кожний. Під час організації дистанційного навчання вчителю необхідно враховувати: особливості роботи вчителя, план роботи вчителя фізкультури на період карантину, знання учнями правил самостійних занять фізичними вправами, правила самоконтролю під час виконання практичних завдань, самостійне виконання учнями фізичних вправ протягом дня (ранкова руханка, фізкультурні паузи під час роботи за комп'ютером, смартфоном тощо) [101].

З числа найбільш важливих нормативних актів, які впливають на роботу СМГ, можна назвати «Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року» [150]. Відмічається, що в Україні, незважаючи на революційні зміни в суспільстві, а також інтеграцію до світової спільноти, сучасна система фізичного виховання перебуває у кризовому стані, хоча причини такого стану не називаються.

Це змушує вживати заходи для формування у молоді нової мотиваційної моделі сприйняття фізичного виховання, нових форм рухової активності. Формувати ціннісне ставлення студентів до власного здоров'я, включаючи заходи, спрямовані на підвищення цифрової компетентності фахівців закладів освіти, навички володіння інформаційно-комунікативними та цифровими технологіями. Це також створення інтернет-інструментів для доступу до навчально-тренувальних методичних рекомендацій і формування звітності. Це й розробка методичних рекомендацій щодо занять з фізичного виховання в домашніх умовах під час карантину та інших умовах, що обмежують використання спортивних залів закладів освіти, спортивних

клубів та майданчиків. Як результат має бути створена нова модель мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом, впровадження здорового способу життя як складової збереження і зміцнення здоров'я, успішної соціалізації та подальшого професійного зростання. Між тим, тут не визначені вимоги до студентів, віднесених за станом здоров'я до СМГ [150].

Слід зазначити, що з 2019 р. втратили чинність нормативні документи, які регламентували в Україні організацію навчальної роботи зі студентами спеціальної медичної групи та звільнених від практичних занять з фізичного виховання, а саме Навчальна програма з «Фізичного виховання» для вищих навчальних закладів України III – IV рівнів акредитації, а також Наказ № 4 від 11.06.2006 р. Про затвердження «Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах» [148].

При цьому в статті 26 Закону України «Про вищу освіту» визначено, що основними завданнями закладу вищої освіти є формування особистості шляхом патріотичного, правового, екологічного виховання, утвердження в учасників освітнього процесу моральних цінностей, соціальної активності, громадянської позиції та відповідальності, здорового способу життя, вміння вільно мислити та самоорганізовуватися в сучасних умовах [144]. А згідно підпункту 2 пункту 2 статті 32 цього ж Закону заклади вищої освіти мають право самостійно визначати форми навчання та форми організації освітнього процесу. Згідно статті 26 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» на керівників закладів освіти покладається зобов'язання забезпечити створення сприятливих умов для належної рухової активності студентів [156].

Відтак, окремі ЗВО створюють власні нормативні документи, які визначають зміст і порядок організації роботи зі студентами з послабленим здоров'ям. Як приклад наведемо робочу програму з дисципліни «Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи» Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, але вона не містить вказівок на порядок занять студентів СМГ за дистанційною формою навчання [178]. Або ж положення про організацію фізичного виховання і

масового спорту в окремих вишах, де описаний порядок роботи зі студентами СМГ [134]. Де виділений окремий розділ, наприклад, з такою назвою «Організація навчально-виховного процесу у відділенні фізичної реабілітації» [135, 136].

У роботі ряду авторів, присвячених методиці викладання фізичного виховання студентам спеціальної медичної групи збільшується акцент формування теоретичної складової в контексті формування соціального здоров'я у поєднанні з практичною складовою [6].

Отже, на наш погляд, для ефективної організації освітнього процесу на кафедрах фізичного виховання з метою покращення фізичного стану студентів, навчально-виховний процес повинен враховувати чинні вимоги законодавчої та нормативно-правової бази.

1.3. Особливості мотивації студентів з послабленим здоров'ям до занять фізичною культурою і спортом

Питанню мотивації до занять фізичною культурою студентів як основної групи, так і осіб з послабленим здоров'ям у ЗВО не фізкультурного профілю теж приділяється увага багатьох українських науковців [31, 40, 54, 102, 189].

У Національному університеті біоресурсів і природокористування України визначали мотиви юнаків і дівчат до занять фізичним вихованням. Встановлено, що фізичне виховання тут привертає увагу студентів в комунікативно-діяльнісному аспекті («приємно спілкуватися», «бути серед друзів», «розвивати рухові здібності», «самостверджуватися», «розвиватися фізично і гартувати характер»). Але менше цікавлять регулярні заняття [102].

У дослідженні опирались на поняття мотив, яке визначено в українському педагогічному словнику за редакцією С. Гончаренка і походить від «moveo – лат.» – рухаю. Мотивація – це система мотивів, або стимулів, яка спонукає людину до тих чи інших форм діяльності або поведінки. У якості мотивів можуть виступати уявлення та ідеї, почуття і переживання, що

виражають матеріальні або духовні потреби. Одна й та ж сама діяльність може відбуватись з різних мотивів. Оскільки значення мотивів для спрямованості поведінки, діяльності й формування особистості дуже велике, завдання педагогів є як вивчення, так і формування мотивації [32].

Є.А. Захаріна виконала одне з перших глибоких досліджень за темою формування мотивації студентів до рухової активності у процесі фізичного виховання [54]. Були виявлені такі мотиви до рухової активності: повинності (59,31 %), тобто пов'язаний з необхідністю відвідувати заняття з фізичного виховання, виконувати вимоги навчальної програми; естетичний (29,3 %), пов'язаний з можливістю навчитися красиво рухатися, поліпшити поставу, свій зовнішній вигляд, усунути недоліки фігури; оздоровчий (32 %), пов'язаний із прагненням поліпшити стан свого здоров'я, знизити кількість захворювань, нормалізувати масу тіла; соціальний (17,67 %), як бажання бути разом із друзями, спілкуватися, співробітничати з ними; особистісний (16 %), що характеризує прагнення самоствердитися у своєму середовищі, домогтися авторитету, підняти свій престиж; спортивний (6,67 %), що визначає прагнення домогтися будь-яких значних спортивних результатів; розважальний (3,3 %), що виступає засобом рекреації, психоемоційної розрядки тощо.

В.О. Мірошніченко провів ґрунтовне дослідження, присвячене формуванню мотивації студентів до занять «Фізичним вихованням» [103]. Автором розглянуті формування мотивації майбутніх фахівців до фізичного виховання у працях вітчизняних і зарубіжних дослідників, сутність і структура мотивації до фізичного виховання, критерії, показники і рівні сформованості мотивації студентів до фізичного виховання, виконане обґрунтування педагогічних умов формування мотивації студентів до фізичного виховання в аграрних закладах вищої освіти. Була розроблена структурно-функціональна модель процесу формування мотивації студентів до фізичного виховання в аграрних закладах вищої освіти. Між тим у його дисертації, як і у дослідженні Є.А. Захаріної не знайшли свого розкриття

особливості мотивації до занять студентів з послабленим здоров'ям, що збіднює зміст цих якісних праць.

Науковець зазначає, що проблема формування мотивації до фізичного виховання у студентів аграрних закладів вищої освіти є складною й багатогранною, тому проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів цього процесу. Але вважає, що перспективи подальшого дослідження пов'язані з вивченням питань мотивації студентів до самовдосконалення й саморозвитку в аспекті фізичної активності й здорового способу життя [103].

Серед інших подібних досліджень можна вказати також на публікацію О.А. Колос [59]. Автор вказує, що потрібно використовувати індивідуальний підхід до фізичних можливостей і підготовленості студентів, спираючись на наступні види мотивів. Це оздоровчі мотиви, рухово-діяльнісні мотиви, змагально-конкурентні мотиви, естетичні мотиви, комунікативні мотиви, пізнавально-розвиваючі мотиви, творчі мотиви, психолого-значущі мотиви, виховні мотиви і адміністративні мотиви, пов'язані зі виконанням вимог підсумкового контролю з дисципліни.

О.О. Березкіна та О.А. Височина вивчали мотивацію до занять фізичною культурою і спортом студентів технічного вишу. Проаналізовано 231 анкети, що склало 15% від загального числа респондентів. Однією з найважливіших умов інтересу та мотивації до занять фізичними вправами, тут було визначено наявність ресурсу вільного часу для занять фізичною культурою і спортом. Аналіз отриманих даних показав, що 27 % студентів мають в своєму розпорядженні лише годину вільного часу на тиждень, ще 31 % – від двох до трьох годин і 42 % – від чотирьох до п'яти годин [17].

Вивчення масиву досліджень, пов'язаних з темою мотивації до занять «Фізичним вихованням», свідчить що лише невелика частина науковців зосередили свою увагу на контингенті студентів з послабленим здоров'ям.

Так, Н. Борейко та Л. Азаренкова досліджували мотивацію до занять фізичним вихованням у студентів СМГ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут». По-перше, встановлено,

що з кожним наступним курсом навчання студенти все менше часу приділяють фізичному розвитку. Так, студенти I і II курсів – 52 % та III і IV курсів – 24 % не відвідують заняття, адже соромляться того, що вони зараховані до спеціальної медичної групи. 17 % студентів I і II курсів та 28 % студентів III-IV курсів мають думку, що заняття з фізичного виховання не мають користі. 11 % студентів I і II курсів та 37 % студентів III-IV курсів не відвідують заняття з фізичного виховання з причини великого навантаження з інших навчальних дисциплін. 11 % студентів I і II курсів та 12 % – III-IV курсів вважають заняття з «Фізичного виховання» не цікавими для себе [24].

По-друге, автори доходять висновку, що на формування мотивації студентів з послабленим здоров'ям мають вплив комплекс таких факторів: зміст навчального матеріалу, форми навчальної діяльності, оцінка навчальної діяльності та стиль діяльності викладача [24].

О.М. Мозолев присвятив увагу особливостям цінностей і мотивації до занять фізичною культурою у студентів спеціальних медичних груп. Ним організовано опитування за методикою М. Рокича студентів I-II курсів Хмельницького інституту соціальних технологій. Так, встановлено, що серед респондентів спеціальних медичних груп з першого блоку питань «загальнолюдські цінності» відповіді студентів-юнаків значно відрізнялись від відповідей студентів жіночої статі. Ціннісні орієнтації співпали лише у визначенні здоров'я як головної цінності людини (1 місце у чоловіків, 1-2 місце у дівчат). Наступні ціннісні орієнтації розподілилися таким чином: професійні якості, цікава робота, можливість службового росту (2 місце у юнаків, 7 місце у дівчат); фінансова незалежність, матеріальний успіх (3 місце у юнаків, 6 місце у дівчат); особиста привабливість, кохання, сімейні стосунки (4 місце у юнаків, 1-2 місце у дівчат); самостійність прийняття рішень (5 місце у юнаків, 8 місце у дівчат); розваги, моральні та чуттєві задоволення, яскраві враження від життя (6 місце у юнаків, 4 місце у дівчат); особиста безпека, соціальна захищеність (7 місце у юнаків, 3 місце у дівчат);

свобода, відкрите демократичне суспільство (8 місце у юнаків, 10 у дівчат); норавливі якості, багатий особистий духовний світ, гармонійний розвиток (9 місце у юнаків, 5 у дівчат); громадська діяльність (10 місце у юнаків, 9 у дівчат) [106].

Крім того, головними мотивами рухової активності студентів на першому курсі навчання були: виконання вимог підсумкового контролю – 60,2 %, оздоровчий – 20,4 %, естетичний (покращити пропорції свого тіла) – 8,6 %, особистісно-значущий (спортивний) – 6,5 %, професійно-необхідний – 4,4 %, а розважальний (зняття емоційного напруження) – 0 %. На другому курсі вже спостерігається зміна мотивації до занять фізичною культурою у бік оздоровлення, а саме: оздоровчий мотив це 28,8%, виконання вимог підсумкового контролю з фізичного виховання 24,6 %, естетичний (покращити пропорції тіла) – 17,2 %, професійно-необхідний – 14,2 %, особистісно-значущий (спортивний) – 10,8 %, розважальний (зняття емоційного напруження) – 4,4 % [106].

І.М. Медведєва із співавт. зосередилась на темі формування усвідомленої мотивації до занять з фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям [97]. Мета дослідження – формування усвідомленої мотивації до занять фізичним вихованням студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. Дослідження передбачало анкетування 147 студентів I-II курсів спеціального медичного відділення Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Стосовно питання «З яким почуттям студенти відвідують заняття з фізичного виховання?» були отримані такі відповіді: 105 студентів (71,4 %) відповіли, що відвідують заняття з задоволенням, 25 студентів (17 %), що не завжди виникає у них інтерес до занять з фізичного виховання, а 17 студентів (11,5 %) надали негативні відповіді. На думку науковців ці відповіді пов'язані з недостатнім рівнем викладання теоретичного розділу занять «Фізичним вихованням», зміст яких має бути спрямований на пропагування здорового способу життя, оздоровчого ефекту практичних

занять з фізичного виховання. Крім того, має визначатись належним змістовним наповненням, що забезпечить підвищення мотивації студентів до занять з фізичного виховання та спорту [97].

Серед опитаних самотійно займались 44 студенти (30 %), не завжди, а тільки коли є вільний час – 47 студентів, що становить (32 %) та 56 осіб (38 %) зовсім не включали в свій розпорядок дня фізичних навантажень, окрім отриманих на заняттях з фізичного виховання. Це обумовлює надання їм допомоги та контролю з боку викладачів з фізичного виховання в питаннях самотійних занять. На питання щодо ранкової гімнастики, студенти відповіли так: щоранку роблять зарядку 15 студентів (10,2 %), не роблять зовсім 90 студентів (61,2 %), коли мають вільний час 42 (28,5 %) [97].

Автори доходять висновку про внесення змін до навчальних програм та силабусів з фізичного виховання для студентів з ослабленим здоров'ям, а саме в їх теоретичному розділі. Мета викладання теоретичних занять має полягати у формуванні знань у студентів про здоровий спосіб життя, стан здоров'я, компоненти фізичного здоров'я: фізичний розвиток, фізичну підготовленість, рухову активність, фізичну працездатність та фізичну форму. Це дозволить сприяти не тільки розвитку вищезазначених компонентів фізичного здоров'я на заняттях з фізичного виховання, самотійних заняттях фізичною культурою та спортом, під час активного проведення відпочинку та дозвілля, але й суттєво буде сприяти формуванню у них свідомої мотивації. Навчально-виховний процес з фізичного виховання студентів може бути успішним тільки в тому випадку, коли досягнення вказаної мети навчання стане домінуючим мотивом педагогічного процесу, а головною умовою формування мотивації є включення студентів у відповідну навчальну діяльність [97].

Ж.В. Малахова і Т.О. Белкова вивчали мотивацію студентів з різним рівнем здоров'я до занять з фізичного виховання [92]. Вони відмічають, що навчальний 2020-2021 рік у ЗВО було розпочато в умовах погіршеної

епідеміологічної ситуації в Україні, спричиненої поширенням коронавірусної хвороби (COVID – 19). Згідно листу МОН № 1/9-576 від 12 жовтня 2020 р. «Щодо тимчасового переходу до дистанційного навчання» рекомендовано запровадити дистанційне навчання у закладах вищої освіти. Це у повній мірі торкнулось і такої навчальної дисципліни як «Фізичне виховання».

Але у ході ДН: «Найбільш сильною мотивацією до занять фізичними вправами є можливість зміцнення здоров'я та профілактика захворювань. Як наслідок, студенти залишаються один на один зі своїми недоліками. У зв'язку з відхиленнями в стані здоров'я та низькою руховою активністю, вони не можуть повністю брати участь у різних процесах, які відбуваються в суспільстві. Вони замикаються в собі, до них знижується увага викладачів. Необхідно допомогти їм вийти з цього становища, підвищити фізичний стан, сформувавши прагнення бути рівноправними членами суспільства» [92].

Нарешті, В.П. Родигіна зосередила увагу власне на мотивації студентів до занять з фізичного виховання в умовах дистанційної форми навчання [157]. Вона зазначає, що у зв'язку з російською військовою агресією 2022 р. проти України, весь освітній процес у ЗВО було переведено на дистанційний режим. Студенти змушені займатися дистанційною формою навчання, яка вплинула на структуру навчального заняття, стиль викладання та спосіб життя в цілому.

Було проведене анкетування, в якому брали участь студенти 1-3 курсів (усього 103 людини) навчально-наукового інституту економіки, менеджменту та міжнародного бізнесу Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» 87,2 % дівчат та 12,8 % юнаків. Усі студенти на практичних заняттях займалися в основній групі. Оцінюючи свою фізичну активність у період дистанційного навчання, студенти зазначили, що щодня виконують фізичні вправи – 52,7 %, займаються лише за розкладом занять для надання звіту викладачеві та виконання вимог підсумкового контролю – 32,3 %. На запитання «Які Ваші мотиви до занять фізичною культурою в період дистанційного навчання?»

були отримані відповіді, що 52 % студентів займаються фізичною культурою для зміцнення здоров'я, зміни видів діяльності, активного відпочинку, задоволення потреб у русі, 8,8 % для контролю за масою тіла, 39,2 % для зняття психологічного стресу [157].

Окрім цього питанню вивчення мотивацій студентів до занять фізичним вихованням присвячені роботи багатьох науковців А. Ковтун, Т. Шипіло [58], Б.Б. Коновальчук, Г.П. Грибан, П.Б. Пилипчук [61], Н.Л. Корж [63], О.В. Лахтадир, Т.В. Соланик [84], О.В. Отравенко, О.Д. Шинкарьова [123].

Тож, як видно, у вже раніше проведених дослідженнях із залученням студентів з послабленим здоров'ям намічені деякі шляхи покращення їхньої мотивації до занять «Фізичним вихованням» у ході дистанційного навчання. Це посилення освітнього компоненту вказаної навчальної дисципліни; увага викладачів до допомоги студентам в організації власних самостійних занять та посилення контролю за ними; методичний супровід студентів у ході самостійних занять; спрямування за цей рахунок змісту занять як на покращення відповідних компетентностей, так і фізичного стану студентів.

1.4. Особливості застосування інформаційних технологій в процесі фізичного виховання студентів

Із запровадженням дистанційного формату навчання багато традиційних методів навчання не змогли повністю реалізувати вимоги освітнього стандарту. Новий формат навчання вимагає інтеграції творчого підходу у поєднанні з компетентним ставленням до навчального процесу серед студентів та викладачів. Значно зросло значення використання інформаційних технологій, що зумовило необхідні дослідження та створення нових методів і форм навчально-виховного процесу. Важливим чинником реалізації цілей і завдань фізичного виховання в умовах дистанційної форми навчання стало формування знань про здоровий спосіб життя, зміцнення та збереження здоров'я.

Після прийняття Постанови від 06.09.2021 Міністерства охорони здоров'я України головним державним санітарним лікарем України: про затвердження протиепідемічних заходів у закладах освіти на період карантину у зв'язку поширенням коронавірусної хвороби (COVID-19) традиційна форма навчання суттєво змінилася [149]. Дистанційна форма навчання з використанням сучасних інформаційних технологій сприяла створенню нового освітнього середовища, яке в рамках навчання дало можливість здобувачам освіти самостійно отримувати знання в умовах постійно оновлюваної інформації. Здобувачі освіти, які мають можливість навчатися дистанційно, практично не обмежені просторовими та часовими обмеженнями, що дозволяє їм формувати фізичну культуру в будь-який зручний час.

Спеціальні вимоги та заходи під час дії карантинних обмежень, такі як переважне перебування вдома, закриття парків, спортивних залів, фітнес-центрів, були необхідні для стримування поширення захворювання на COVID-19, а потім із запровадженням з 24 лютого 2022 р. воєнного стану, створили складнощі з добовим обсягом рухової активності молодої людини [208, 209].

У ст. 49 Закону України «Про вищу освіту» від 28.12.2014 р. (зі змінами) вказано: «Навчання у закладах вищої освіти здійснюється за такими формами: інституційна (очна (денна, вечірня), заочна, дистанційна, мережева); дуальна. Форми навчання можуть бути поєднані» [144].

У Положенні про дистанційне навчання, затвердженому Наказом МОН України від 25.04.2013 р. зазначено, що: «Під дистанційним навчанням розуміється індивідуалізований процес набуття знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності людини, який відбувається в основному за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників навчального процесу у спеціалізованому середовищі, яке функціонує на базі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій» [133].

У Положенні про дистанційне навчання, затверджене Наказом Міністерства освіти і науки України від 25.04.2013 р. зазначено: «Дистанційна форма навчання – це форма організації навчального процесу у закладах вищої освіти, яка забезпечує реалізацію дистанційного навчання та передбачає можливість отримання випускниками документів державного зразка про відповідний освітній або освітньо-кваліфікаційний рівень» [133].

Необхідно також відмітити, що фізична активність здобувачів вищої освіти – це потужний засіб відновлення розумових і фізичних сил студентів, оптимізації складного багатофакторного процесу адаптації не тільки до нових умов навчальної діяльності, що передбачає перехід на форму дистанційного навчання, але й до життя людини в цілому. Адже відомо, що достатня фізична активність ефективно впливає на покращення процесу адаптації через зменшення стресу, полегшення симптомів депресії та тривоги, підвищення самооцінки [205, 206]. Також необхідно зазначити, що заняття фізичною культурою і спортом це один з найбільш ефективних засобів зниження ризику появи та прогресування ряду захворювань, що сприятливо впливає на стан здоров'я студентів [215].

Через особливості викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти, організація процесу навчання не може бути реалізована в повній мірі. Тому існує проблема пошуку нових підходів організації фізичного виховання здобувачів вищої освіти з урахуванням нових пріоритетів, таких як: створення практичної діяльності та розвиток творчого та самостійного підходу до навчання.

У зв'язку з цим з'являються наукові праці, безпосередньо пов'язані з особливостями впровадження інформаційних технологій в процес фізичного виховання. Я.В. Жерновнікова [49] виконала узагальнення перших таких наукових розробок. Звернемо увагу на те, що їх значна кількість присвячені учням загальноосвітніх навчальних закладів [25, 33, 194, 202, 187, 207]. Але, існує також певне число публікацій за темою використання інформаційних

технологій у закладах вищої освіти, хоча не всі вони пов'язані зі спеціальною медичною групою [161, 212, 213, 214, 219].

Так, І.А. Салук та В.М. Трач вказують, що розробка та використання комп'ютерної програми «Different» дозволяє оперативно визначити типологічні групи осіб за простими фізіологічними показниками, та застосовувати диференційований підхід до індивідуальних фізичних навантажень у процесі фізичного виховання студентів ЗВО [161].

Автори розкрили тему диференціації у навчальному процесі з фізичного виховання студентів з використанням комп'ютерних програм. Окреслили ті підходи, які спрямовані на формування мотивації до занять «Фізичним вихованням» і сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості [110].

Ж.Л. Козіна разом із співавт. зазначає, обґрунтовано шляхи застосування інформаційних технологій у спортивно-орієнтованому фізичному вихованні у ЗВО. Такий підхід передбачає: розробку та використання сайту кафедри фізичного виховання та сайту спортивного клубу, застосування друкованих видань, відео і мультимедіа технології. Ці інформаційні технології (ІТ) впевнено покращують фізичну та технічну підготовку студентів [212].

На основі концепції досягнення корисного кінцевого результату (формування здорового способу життя в середовищі студентів) та системного аналізу тренувального процесу у ЗВО була сформована структурна модель спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів з використанням інформаційних технологій. Визначено загальні характеристики та основні структурні компоненти створеної моделі: концептуальний, мотиваційно-активний і підсумковий. Дослідження довели можливість застосування моделі спортивно-орієнтованого фізичного виховання з використанням інформаційних технологій [214].

Аналіз літературних джерел, опитування викладачів та студентів показали, що проблема застосування сучасних інформаційних технологій у

системі фізичного виховання студентів розроблялася лише фрагментарно. Незважаючи на велику кількість наукових досліджень, теоретичний аналіз свідчить про недостатній рівень використання інформаційних технологій і комп'ютерних навчальних програм при викладанні «Фізичного виховання». Не сформульовано стратегію розвитку інформаційного забезпечення у професійній фізкультурній освіті, що не дає змоги в повній мірі використовувати новітні інформаційні технології в навчально-виховному та тренувальному процесі з «Фізичного виховання» у т. ч. у ЗВО [36].

Тоді як комп'ютерні технології дозволяють активізувати навчальну діяльність студентів. Завдяки цим технологіям відкриваються нові можливості для творчості і розвитку студентів. Комп'ютери дозволяють індивідуалізувати навчання і навантаження не тільки за темпом вивчення матеріалу, але й за логікою та типом його сприйняття, що вкрай важливо для СМГ [50].

Наприклад, одним із шляхів вирішення цієї проблеми є визначення оптимальних термінів використання комп'ютерних посібників у позаурочних заняттях. Проведений педагогічний експеримент дозволив встановити, що студентки I курсу активно сприймають матеріал електронних посібників протягом 20 хв., а студентки II курсу – протягом 25 хв. [219].

Метою дослідження Ж. Малахової було визначення оцінки застосування алгоритму програмування самостійних занять студентів з метою пошуку найбільш оптимальних засобів і методів проведення навчальних занять і спортивно-масової роботи при дистанційному навчанні. Однак, як показує педагогічний експеримент, він не охоплював студентів зі СМГ.

Алгоритм програмування самостійних занять студентів науковець сформулювала наступним чином:

1. Початкова діагностика фактичного фізичного стану студента.

2. Визначення належних норм параметрів функціонального стану систем життєзабезпечення, фізичного розвитку та фізичної підготовленості для кожного студента.
3. Визначення ступеня відмінності від норми особистих параметрів функціонального стану, фізичного розвитку та фізичної підготовленості.
4. Визначення оптимальних за ефективністю форм і засобів корекції виявлених відхилень.
5. Підбір раціонального рухового режиму за оптимальної кількості занять на тиждень, їх тривалості, інтенсивності та обсягу.
6. Визначення оптимальних і гранично допустимих параметрів фізичного навантаження у занятті.
7. Застосування адаптованих методів контролю та корекції програм занять.
8. Рекомендації з профілактики травм і підвищення безпеки занять.
9. Застосування консультативного супроводу реалізації та застосування програм у самостійних заняттях [91].

В умовах поєднання очних і дистанційних занять такий підхід, дійсно, є важливим. Крім того, це все ж таки поєднані очна і дистанційна форма навчання, спрямовані на розвиток фізичних якостей, а не власне дистанційне навчання, для отримання визначених п'яти загальноєвропейських компетентностей.

У цьому контексті значний інтерес викликає робота С.А. Чернігівської, присвячена студентам СМГ, звільненим від практичних занять з «Фізичного виховання» [189], хоча вона й не торкалась дистанційної форми освіти. Автор слушно зауважує, що створення та застосування педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти (НФО) до контингенту студентів СМГ, які за станом здоров'я звільнені від практичних занять з «Фізичного виховання», вимагає пошуку інших засобів педагогічного впливу, ніж ті, що були перевірені в експерименті із студентами основного відділення [91].

На думку С.А. Чернігівської головна особливість полягає в тому, що усі ці нездорові студенти мають поміж собою суттєві відмінності у характері патологій (ураження серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, дихальної системи, при цьому ще й різного ступеню важкості), тож диференціація їх для проведення групових занять за однією методикою для цієї групи є ускладненою. Індивідуальний підхід, застосування якого впливає з самої суті діяльності педагога в цих умовах, слід вважати єдиною можливим підходом впливу на студентів, як потенційних будівничих власного здоров'я.

Основна ідея інноваційної педагогічної технології С.А. Чернігівської стосовно непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання», полягає в тому, що зміст взаємодії викладача і студентів, а також зміст самостійних оздоровчих занять цих студентів є взаємопов'язаними і визначаються специфічною спрямованістю непрофесійної фізкультурної освіти, яка повинна у повній мірі враховувати особливості навчальної роботи з цим контингентом. Вважаємо, ця технологія є підходом, спрямованим на оволодіння п'ятьма європейськими компетентностями, встановленими і для студентів з послабленим здоров'ям.

С.А. Чернігівська стверджує, самостійним заняттям має передувати ретельна підготовка студентів, актуалізовані цінності і мотиви бути здоровим, сформовані необхідні для цих занять знання, уміння і навички, включаючи самоконтроль за станом здоров'я. Студенти мають залучатись до різних видів творчих робіт (тестування свого психофізичного стану, вивчення методичної літератури, консультацій з викладачем, доопрацювання рекомендованої ним стандартної програми індивідуальних занять, повторного тестування тощо), при цьому викладач індивідуально працює з кожним. Характер занять не є примусовим і регламентованим, тож сам студент визначає час, коли він може відвідати консультацію викладача, яка

проводиться згідно графіку, або ж він використає свій вільний час для роботи з літературою [91].

Проведений аналіз і обговорення нормативно-правової бази організації освітнього процесу за дистанційного навчання, показників психофізичного розвитку і здоров'я студентів закладів вищої освіти, віднесених до спеціальної медичної групи, особливостей мотивації студентів з послабленим здоров'ям до занять «Фізичним вихованням», а також особливостей застосування інформаційних технологій в процесі фізичного виховання студентів дозволили всебічно розглянути проблему дистанційної форми навчання з «Фізичного виховання» здобувачів вищої освіти з послабленим здоров'ям.

Використання комплексного підходу, як технічного, так і теоретичного, здатне якнайкраще задовольнити потреби освітньої програми щодо покращення фізичного виховання учнів.

Важливим аспектом організації дистанційної форми навчання з фізичного виховання є формування цінностей, переконань, інтересів, активного і свідомого підходу до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Тому існує необхідність у розробці моделі організації фізичного виховання з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання, яка буде у максимально сприятливі підвищенню їх фізичних якостей, збереженню та покращенню здоров'я.

Використання комплексного підходу, як інформаційно-технічного, так і теоретичного, здатне якнайкраще задовольнити потреби освітньої програми щодо покращення фізичного виховання учнів.

Висновки до розділу 1

Визначено, що протягом останніх років відмічається стійка тенденція до зниження рівня фізичного стану студентів закладів вищої освіти. Відповідно збільшується кількість осіб, які зараховуються до спеціальної медичної групи з фізичного виховання. Існуючі механізми впливу на

студентів з метою підтримання і збереження здоров'я, залучення їх до систематичних занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю особливо в умовах дистанційної форми навчання потребують більш поглибленого вивчення та вдосконалення. Діюча законодавча та нормативно-правова база, що визначає аспекти організації освітнього процесу у закладах вищої освіти, не містить чітких положень, які б врегульовували процес організації занять з «Фізичного виховання» в умовах дистанційного навчання студентів з послабленим здоров'ям. Отже, проблема підвищення рівня фізичного стану студентів даної категорії є актуальною, як при очній так і при дистанційній формі навчання.

Відомо, що систематичні заняття фізкультурно-оздоровчою діяльністю сприяють підвищенню рівня фізичного стану. Тому надзвичайно важливо, щоб саме студенти з послабленим здоров'ям не відмежовувалися від виконання фізичних вправ фізкультурно-оздоровчої спрямованості, а навпаки, активно залучалися до їх виконання.

Зазначимо, що пріоритети мотивів щодо занять фізичними вправами змінюються від курсу до курсу. Відбувається актуалізація цінності здоров'я, на перший план виходить мотив підтримання і збереження здоров'я, фізичне вдосконалення, отримання емоціональної розрядки після навчальних занять, поліпшення настрою та самопочуття.

Останні роки освітній процес відбувається у форматі дистанційного навчання. Існуюча на кафедрах фізичного виховання практика роботи зі студентами з послабленим здоров'ям в попередні роки зводилася до реферативної роботи студента, і не впливала на його мотивацію до занять фізичними вправами, і в тому числі на його фізичний стан. Це об'єктивно надає широкі можливості для пошуку та апробації наукових і методичних підходів щодо вдосконалення викладання фізичного виховання в умовах дистанційного навчання студентів з послабленим здоров'ям з метою підвищення їх фізичного стану.

На даний час використовуються різні засоби фізичного виховання для покращення фізичного стану студентів у тому числі із застосуванням сучасних інформаційно-комп'ютерних систем та технологій. Аналіз літературних джерел засвідчив, що тема застосування сучасних інформаційних технологій у фізичному вихованні студентів вивчалась фрагментарно. Відмічається недостатній рівень методичного забезпечення, а отже недостатнє використання інформаційних технологій і комп'ютерних навчальних програм при викладанні фізичного виховання для студентів з послабленим здоров'ям.

Визначено, що тема підвищення рівня фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям під час дистанційної форми навчання з фізичного виховання не достатньо досліджена. Тож існують актуальні організаційні і науково-методичні проблеми, частину з яких можна вирішити, зосередившись на дослідженні, присвяченому інноваційним моделям підвищення фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційного навчання.

Матеріали, представлені у розділі, відображені в публікаціях [74, 75].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

У якості головних інструментів до підвищення якості освіти виділяють сучасні інформаційні технології, засновані, зокрема, на Інтернет-технологіях. Навчання стає інтерактивним, зростає значення самостійної роботи студентів, посилюється інтенсивність навчального процесу. У цих умовах підвищується необхідність створення навчального середовища, яке дозволило б студенту оволодіти навичками самостійної роботи, виробити здатність орієнтуватися в інформації, яка постійно оновлюється. Для підтвердження такої можливості у ДН студентів СМГ були обрані відповідні методи та організація дослідження.

Вибір методів відбувався з урахуванням потреби досягнення мети і розв'язання завдань дослідження, а також специфіки об'єкту та предмету дослідження. При цьому усі обрані методи, відповідно до вимог системного підходу, являють собою цілісність і доповнюють один одного. Відтак, для вирішення мети і завдань використовувався комплекс таких взаємопов'язаних методів, які є адекватними сутності виконаної дисертаційної роботи.

2.1. Методи дослідження

Методи теоретичного рівня:

- теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел і документів, включаючи матеріали з Інтернету;
- абстрагування, ідеалізація, узагальнення.

Теоретичне дослідження стало методологічним базисом для розробки інноваційних підходів щодо підвищення фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційного навчання і детермінувало наявність проблемних питань, з'ясування існуючих протиріч та окреслило позиції, які обґрунтовують і пояснюють логіку наукового пошуку.

Методи емпіричного рівня: методи визначення функціонального стану організму, методи оцінки фізичного здоров'я, психологічні методи дослідження, педагогічний експеримент, анкетування, методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел і документів, включаючи матеріали з Інтернету. Вивчення, аналіз та узагальнення літературних джерел і документів, включаючи матеріали з Інтернету дозволили сформулювати проблему, мету, визначити ступінь актуальності завдань, які були визначені для розв'язання у ході дослідження, а також упорядкувати та витлумачити отриманий матеріал.

Докладно вивчалась вітчизняна та зарубіжна література, а також матеріали з інформаційної мережі Інтернет, які стосувалися проблеми дослідження, науково-методична та спеціальна література, досвід організації фізичного виховання, у тому числі в спеціальних медичних групах, у ЗВО. Вивчення документів було зосереджено на опрацюванні масиву Законів України, Наказів та листів Міністерства освіти і науки України, які спрямовують діяльність ЗВО з фізичного виховання, а також порядок впровадження та організації дистанційної форми навчання.

Теоретичний аналіз та узагальнення опрацьованих джерел, разом з власними дослідженнями, сприяли формулюванню висновків за результатами дисертаційної роботи та обґрунтуванню поданих практичних рекомендацій.

Загалом було проаналізовано 221 джерело наукової, науково-методичної літератури, а також законодавчих, нормативних актів та регламентів.

2.1.2. Абстрагування, ідеалізація, узагальнення. *Абстрагування* використовувалось для відображення найсуттєвіших властивостей, зв'язків й відношень досліджуваних явищ в процесі дисертаційної роботи.

Абстрагування є необхідною умовою формування наукового мислення [32].

Метод ідеалізації використовувався для введення в хід дослідження ідеалізованих об'єктів, що дозволив здійснювати побудову абстрактних схем реальних процесів, потрібних для більш глибокого проникнення в закономірності їх перебігу [32].

За результатами дисертаційного дослідження проведено аналіз та узагальнення отриманих даних щодо застосування інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання.

2.1.3. Медико-біологічні методи визначення функціональних та морфологічних властивостей організму. Для визначення функціонального стану кардіо-респіраторної системи організму у ході дисертаційного дослідження використовувались наступні методи дослідження: пульсометрія, вимірювання артеріального тиску, визначення життєвої ємності легень за допомогою сухого портативного спірометра, проби Штанге та Генча.

Пульсометрія проводилась або пальпаторно, або за допомогою пульсоксиметра. Оцінка показників ЧСС відбувалась за наступною градацією ЧСС у дорослих осіб: 60 – 80 уд.·хв⁻¹ – нормальна ЧСС, 80 – 100 уд.·хв⁻¹ – прискорена ЧСС; понад 100 уд.·хв⁻¹ – тахікардія [176].

У дисертаційному дослідженні при визначенні артеріального тиску для інтерпретації показників спиралися на рекомендації Європейського товариства гіпертензії та Європейського товариства кардіології (2018) виділяють декілька рівнів нормального артеріального тиску та артеріальної гіпертензії [221].

Артеріальний тиск у осіб дорослого віку вважається оптимальним за наявності величин: систолічний – нижчий за 120 мм рт.ст., діастолічний – нижчий за 80 мм рт.ст. Нормальний діапазон коливань артеріального тиску у дорослої людини складає: систолічного – 90-139 мм рт.ст., діастолічного – 60-89 мм рт.ст. Підвищення систолічного АТ до 140 мм рт.ст. і вище та / або

діастолічного АТ – до 90 мм рт.ст. і вище, за умов, якщо таке підвищення є стабільним, тобто підтверджується при повторних вимірюваннях АТ (не менш 2-3 разів в різні дні протягом 4 тижнів) є артеріальною гіпертензією [221].

Проби Штанге і Генча відносяться до функціональних проб, які передбачають точно дозований вплив на організм людини різних чинників з метою вивчення реакції органів і систем у відповідь на дію подразника.

Проба Штанге – це проба із затримкою дихання під час вдиху. Виконується в положенні сидячи, після 5-7 хвилинного відпочинку. Досліджуваній робить глибокий але не максимальний вдих і затримує дихання якомога довше, стискаючи ніс пальцями. Тривалість часу перерви у диханні відлічують секундоміром. В момент видиху секундомір зупиняють.

Оцінка проби: у здорових дітей та підлітків у віці 16-18 років тривалість затримки дихання під час вдиху коливається у межах 40-55 с. При захворюваннях органів кровообігу, дихання, анеміях тривалість затримки дихання зменшується.

Проба Генча – це проба із затримкою дихання під час видиху. Зробивши звичайний не глибокий видих, затримують дихання. Тривалість перерви у диханні відзначається секундоміром. Секундомір зупиняють в момент вдиху.

Оцінка проби: час затримки дихання у здорових нетренованих осіб коливається в межах 25-40 с у чоловіків і 15-30 с – у жінок [78, 176]. При зниженні стійкості організму до гіпоксії тривалість затримки вдиху та видиху у пробах зменшується.

Для оцінки стану дихальної системи проводилось порівняння фактичного показника з розрахунковим теоретичним (належним), розрахованим за формулами окремо для юнаків та дівчат.

Належна величина ЖЄЛ визначалась за формулами:

$$\text{для юнаків} = (40 \times \text{зріст, см}) + (30 \times \text{маса тіла, кг}) - 4400 \quad (2.1)$$

$$\text{для дівчат} = (40 \times \text{зріст, см}) + (10 \times \text{маса тіла, кг}) - 3800 \quad (2.2)$$

Показники ЖЄЛ для молодих здорових осіб в середньому складають у межах 3 – 4,5 літрів у чоловіків і 2,5 – 3,5 літрів у жінок [176, 189].

Визначення маси тіла. Зважування проводилось на звичайних медичних вагах. Обстежуваний у цей час стоїть посередині майданчика ваг нерухомо.

Для визначення наявності патології обмінних процесів використовували індекс маси тіла (ІМТ), який розраховували за формулою:

$$IMT = \frac{\text{маса тіла, кг}}{\text{довжина тіла, м}^2}, \quad (2.3)$$

Оцінка: ІМТ менше 15 – це гострий дефіцит маси тіла; від 15 до 18,5 – недостатня маса тіла (МТ); вище 18,5 до 24,9 – нормальна МТ; 25,0-29,9 – надлишкова МТ, 30,0-34,9 – ожиріння I ступеня, 35,0-39,9 – ожиріння II ступеня, більше 40 – ожиріння III ступеня.

За допомогою силового індексу, визначався розвиток сили окремих груп м'язів відносно маси тіла:

$$\text{Силовий індекс} = \frac{\text{сила кисті (або станова сила), кг}}{\text{маса тіла, кг}} \times 100\%, \quad (2.4)$$

Оцінка: середня величина сили кисті (для сильнішої руки) у чоловіків дорівнює 70-75 %, у жінок – 50-60 % маси тіла. У тренуваних осіб показники сили кисті в середньому складають у чоловіків 75-81 %, у жінок – 60 -70 % [176].

2.1.4. Методи оцінки фізичного стану. У практиці медичного контролю на особливу увагу заслуговує донозологічна модель та діагностика здоров'я за прямими показниками, які були використані. Модель діагностики здоров'я заснована на «адаптаційній» концепції, в основу якої покладено положення про те, що адаптаційні можливості людини є мірою її здатності

зберігати нормальну життєву діяльність у несприятливих умовах середовища.

Для оцінки рівня адаптаційного потенціалу (АП) студентів ми користувалися методикою розробленою Р.М. Баєвським [176].

Адаптаційний потенціал визначається в умовних одиницях – балах. Для виявлення рівня стану здоров'я організму людини Р.М. Баєвським запропонована методика оцінки АП, що відображає фізичне здоров'я людини і вказує на можливості її організму до адаптації.

Рівень адаптаційного потенціалу визначався в балах за формулою:

$$АП=0,011 \times ЧСС+0,014 \times АТ_C+0,008 \times АТ_Д+0,014 \times В+0,009 \times МТ-0,009 \times ДТ-0,273, (2.5)$$

де: АП – адаптаційний потенціал; ЧСС – частота серцевих скорочень за хвилину; АТ_С – артеріальний тиск систолічний; АТ_Д – артеріальний тиск діастолічний; В – вік, років; МТ – маса тіла, кг; ДТ – довжина тіла, см.

Запропонована методика дозволяє виділити чотири рівні адаптаційних можливостей організму людини (табл. 2.1)

Таблиця 2.1

**Характеристика рівнів адаптаційного потенціалу
(Р.М. Баєвський, 1979) [176]**

Адаптаційний потенціал у рівнях (бали)	Характер адаптації	Характеристика рівня функціонального стану організму
I рівень менш 2,1	Задовільна адаптація	Високі або достатні функціональні можливості організму
II рівень від 2,11 до 3,2	Напруження механізмів адаптації	Достатні функціональні можливості, що забезпечуються за рахунок функціональних резервів
III рівень від 3,21 до 4,3	Незадовільна адаптація	Зниження функціональних можливостей організму
IV рівень понад 4,3	Зрив адаптації	Різде зниження функціональних можливостей організму

Отже, значення АП дозволяють виділяти 4 групи осіб, відповідно до запропонованої вище класифікації рівнів здоров'я [176]. Використовуючи методику визначення АП, отримували дані про адаптаційні можливості організму студентів, які мають порушення в стані здоров'я.

Рівень фізичного стану (РФС). Фізичний стан студентів визначається морфологічними і функціональними показниками, які відображають стан основних систем життєзабезпечення організму [176, 189].

Для оцінки РФС використовується наступна формула:

$$РФС = (700 - 3 \times ЧСС - 2,5 \times АТ_{серед.} - 2,7 \times В + 0,28 \times m) / (350 - 2,6 \times В + 0,21 \times ДТ), \quad (2.6)$$

де: ЧСС – частота серцевих скорочень у спокої за хвилину;
 $АТ_{серед.}$ – артеріальний тиск середній (визначається як сума діастолічного тиску + $\frac{1}{3}$ різниці між систолічним та діастолічним тиском);
 В – вік на момент обстеження, років; m – маса тіла, кг; ДТ – довжина тіла, см.

Розраховані показники РФС оцінювались згідно з даними, наведеними у таблиці 2.3.

Таблиця 2.2

Характеристика рівня фізичного стану (О.А. Пірогова, 1986) [189]

Рівень фізичного стану	Чоловіки	Жінки
Низький	0,225-0,375	0,157-0,260
Нижче середнього	0,376-0,525	0,261-0,365
Середній	0,526-0,675	0,366-0,475
Вище середнього	0,676-0,825	0,476-0,575
Високий	0,826 і вище	0,576 і вище

2.1.5. Психологічне тестування. Для визначення психологічного стану студентів з послабленим здоров'ям використовувалися наступні методи дослідження: методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунге та методика оцінки рівня особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна [1].

Методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунге (модифікована Т.І. Балашовою). Розроблена для диференціальної діагностики депресивних станів і станів близьких до депресії для скрінінг-діагностики при масових дослідженнях та з метою до лікарняної діагностики. Складається з 20 тверджень, кожне з яких оцінюється за шкалою від 1 до 4 балів (Додаток В). Методика оцінки рівня особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера–Ю.Л. Ханіна є інформативним способом самооцінки особистісної тривожності, яка виступає як стійка характеристика людини (Додаток Г).

За методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча проводилось дослідження цінностей студентів з послабленим здоров'ям (Додаток Д). Дана методика базується на прямому ранжуванні списку цінностей, а саме: термінальних та інструментальних, що відповідають розподілу на цінності-цілі та цінності-засоби. До термінальних цінностей відноситься переконання в тому, що якась кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути. До інструментальних цінностей відноситься переконання в тому, що якийсь образ дій або властивість особистості є кращим у будь-якій ситуації [189]

Для нашого дослідження був використаний блок термінальних цінностей, з якого ми обрали шість цінностей (здоров'я, активне діяльне життя, пізнання, розвиток, творчість, впевненість у собі). На нашу думку, саме до таких цінностей мають прагнути студенти, які мають відхилення у стані здоров'я. Адже завдяки актуалізації таких цінностей як пізнання, розвиток, впевненість у собі студенти даної категорії повинні прагнути зміцнювати своє здоров'я задля головної цінності – здоров'я. Рейтинг

цінності визначався за найменшою сумою балів, що відповідає більш високій оцінці студентів.

2.1.6. Анкетування. *Анкетування* використовувалось для збору інформаційного матеріалу за допомогою анкет з використанням Google Forms [167].

Анкета «Самооцінка рівня освітнього компоненту» у студентів з послабленим здоров'ям. Дозволила розкрити блоки, що стосуються наявності знань, вмінь та навичок, необхідних для розгортання фізкультурно-оздоровчої діяльності (Додаток Е).

Анкета «Самооцінка здоров'я» за В.П. Войтенко використовувалась для визначення рівня самооцінки здоров'я студентів, які мають хронічні захворювання (Додаток Ж).

2.1.7. Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент складався із констатувальної і формувальної частин. Констатувальна частина полягала у вивченні медичних довідок, самооцінки здоров'я, особливостей функціонального і фізичного стану студентів спеціальної медичної групи та студентів, звільнених від практичних занять з фізичного виховання НТУ «Дніпровська політехніка».

У формувальному експерименті було проведено порівняльний аналіз показників теоретико-методичної підготовленості та показників психофізичного стану студентів з послабленим здоров'ям, отриманих на початку і наприкінці навчального року.

Отримані результати дослідження надали можливість оцінити ефективність впливу запропонованої інноваційної моделі організації фізичного виховання в умовах дистанційної форми навчання на підвищення фізичного стан студентів з послабленим здоров'ям.

Головною ідеєю формувального експерименту визначено підтвердження або спростування ефективності впливу на фізичний стан

студентів з послабленим здоров'ям розробленої інноваційної моделі організації фізичного виховання в умовах дистанційної форми навчання. Мета експериментального дослідження полягала у з'ясуванні переваг в умовах педагогічної практики у типовому ЗВО застосування запропонованої моделі організації фізичного виховання дистанційної форми навчання студентів з послабленим здоров'ям.

Формувальний педагогічний експеримент було сфокусовано на опануванні студентами з послабленим здоров'ям теоретико-методичного розділу дисципліни «Фізична культура і спорт» з подальшим формуванням умінь та навиків, необхідних для включення у власну фізкультурно-оздоровчу діяльність в залежності від існуючого стану здоров'я.

У зв'язку з переходом освітнього процесу на дистанційну форму, з'явилась потреба у вдосконаленні та адаптації навчально-виховного процесу до нових умов навчання. Адже повернення назад до реферативної форми навчання даної категорії студентів вже було доведено як неефективне у наукових дослідженнях минулих років [189]. Тому стала очевидною та гострою необхідність пошуку нових інноваційних форм навчального процесу студентів з послабленим здоров'ям, заснованого на дистанційних формах навчання.

Як додатковий інструмент для підвищення якості дистанційної освіти студентів з послабленим здоров'ям з теоретичного розділу дисципліни «Фізичне виховання» застосовано розроблену авторську вебплатформу «SMART-SKILLS». Її використання надає змогу зробити навчання інтерактивним, зростає значення та ефективність самостійної роботи студентів, посилюється інтенсивність навчального процесу і якість контролю. Адже при дистанційному навчанні підвищується значущість і необхідність створення такого навчального середовища, яке в рамках освітнього процесу дозволило б студенту оволодіти навичками самостійної роботи, виробити здатність орієнтуватися в інформації, що постійно оновлюється.

2.1.8. Методи математичної статистики. У ході проведення математичного аналізу отриманих результатів розрахунки виконувались на персональному комп'ютері при використанні пакету ліцензійних прикладних програм STATISTICA 7.0, а також програми для роботи з електронними таблицями EXCEL-2021 [118, 127].

Обчислювалися такі показники:

- середнє арифметичне значення (\bar{X});
- середнє квадратичне відхилення (S);
- стандартна помилка середнього арифметичного (m);
- коефіцієнт варіації (V)
- рівень значимості – p (достовірність результату $p < 0,05$).

Визначення достовірності відмінностей між вибірками, де показники були розподілені нормально, проводили з урахуванням t-критерію Ст'юдента [118, 127]. При перевірці достовірності за основу були прийняті рівні надійності $P = 0,95$, якому відповідає рівні значущості $p < 0,05$. Оцінку відмінностей між вибірками у випадку ненормального розподілу показників проводили за допомогою непараметричного критерію Шапіро-Вілка [118, 127].

Таким чином, представлені в даному розділі методи дослідження відповідали вимозі системного забезпечення усіх етапів при вирішенні поставлених задач. Розв'язання визначених завдань дозволить на практиці здійснювати інноваційну освітню діяльність умовах дистанційного навчання щодо підвищення психофізичного стану студентів з послабленим здоров'ям.

2.2. Організація дослідження

Дослідження за темою дисертаційної роботи проводилися на базі кафедри фізичного виховання та спорту Національного технічного університету «Дніпровська політехніка». У дослідженні брали участь 112 студентів, 64 юнаків та 48 дівчат I курсу 2021 р вступу, які за станом

здоров'я були віднесені до СМГ та студентів, включаючи звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання».

Дослідження проводилися у чотири етапи, відповідно до сформованої мети та завдань роботи.

Перший етап (жовтень 2020 – серпень 2021 р.) був присвячений вивченню науково-методичної і спеціальної літератури, досвіду організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям у закладах вищої освіти, ефективності існуючих методик проведення занять з фізичного виховання, педагогічних спостережень. Було сформульовано мету, завдання, об'єкт та предмет дослідження, обрані відповідні методи досліджень.

На другому етапі (вересень 2021 – серпень 2022 рр.) проведено констатувальний експеримент, в якому взяли участь 112 студентів: 64 юнаків та 48 дівчат I курсу, які вступили у ЗВО у 2021 р. і за станом здоров'я зараховані до спеціальної медичної групи та студентів, звільнених від практичних занять з фізичного виховання. Okремо проводилось анкетування 1592 студентів I курсу, щодо визначення мотивації студентів до занять з фізичного виховання. Здійснено дослідження психофізичного стану студентів з послабленим здоров'ям. Проведено педагогічне спостереження щодо залучення студентів до навчання в умовах дистанційної освіти.

На цьому етапі проведено обґрунтування інноваційної моделі організації фізичного виховання в умовах дистанційної форми навчання студентів з послабленим здоров'ям.

Третій етап (вересень 2022 – серпень 2023 рр.) проведено формувальний експеримент. До експериментальної групи було віднесено 112 студентів, 64 юнаків та 48 дівчат I курсу, які вступили у ЗВО у 2021 р. і за станом здоров'я зараховані до спеціальної медичної групи та студентів, звільнених від практичних занять з фізичного виховання. З вересня 2022 навчального року в роботу кафедри окрім навчальних платформ Teams і Moodle впроваджено авторську вебплатформу «SMART-SKILLS» з метою

підвищення мотивації та зацікавленого включення цих студентів у навчально-виховний процес.

Проведена обробка результатів дослідження експериментальної групи за визначеними методами дослідження, узагальнені результати дослідження.

Після закінчення формульовального педагогічного експерименту було визначено ефективність впливу запропонованої інноваційної моделі організації фізичного виховання в умовах дистанційної форми навчання на підвищення фізичного стан студентів з послабленим здоров'ям.

Четвертий етап (вересень 2023 – січень 2024 р.) присвячено аналізу та математичній обробці експериментальних даних, підведенню підсумків дослідження, формулюванню висновків, підготовці практичних рекомендацій, написанню заключних статей та остаточного тексту дисертаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ПОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

3.1. Особливості стану здоров'я студентів спеціальної медичної групи закладів вищої освіти міста Дніпра

Впродовж 31 року, з моменту незалежності нашої держави, увага медиків і науковців прикута до проблеми здоров'я як учнівської, так і студентської молоді. Постійно відслідковується їх психічний та фізичний стан, розробляються та впроваджуються різні програми та методики з метою залучення молоді до турботи про своє здоров'я в тому числі і під час навчально-виховного процесу на кафедрах фізичного виховання.

Зауважимо, що проблема організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям ґрунтовно розглядається у працях В.В. Пічуріна, О.Ю. Марченко, В.І. Бабича, Ю.М. Коржа та інших. Вивченню проблем пов'язаних зі здоров'ям студентів присвячені роботи багатьох українських науковців таких як С.І. Присяжнюк, М.В. Маліков, С.А. Чернігівська, В.Б. Бакурідзе-Маніна.

Відмітимо, що згідно статті 26. Закону України «Про фізичну культуру і спорт» фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечення гармонійного розвитку фізичного здоров'я учнів та студентів. Вдосконалення фізичної та психологічної складової особистості студента з метою підготовки до активного життя та професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя.

Зазначимо, що до 2019 року медичний супровід студентів закладів вищої освіти, які опановували дисципліну «Фізична культура і спорт» здійснювався фахівцями Дніпропетровського лікарсько-фізкультурного диспансеру «Дніпропетровської обласної ради». Медичний персонал був

закріпленій за наступними закладами вищої освіти м. Дніпро: Національний технічний університет «Дніпровська політехніка», Дніпровський державний аграрно-економічний університет, Дніпровський державний медичний університет, Національна металургійна академія України, Український державний хіміко-технологічний університет, Придніпровська державна академія будівництва та архітектури, Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, де виконував свої професійні обов'язки. Після 2019 року в зв'язку з реформуванням медичної галузі, початком епідемії COVID-19 та переходом навчального процесу у вишах на дистанційну форму навчання, медичний супровід було скасовано. Тому з 2019 року відсутні данні щодо розподілу студентів по групам здоров'я.

На рис. 3.1 подані дані охоплення диспансеризацією по ЗВО м. Дніпра.

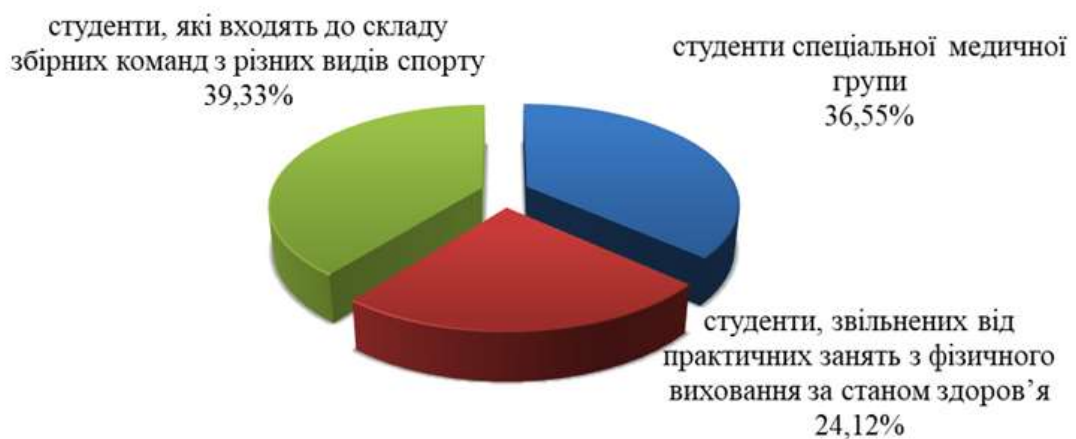


Рис.3.1. Дані диспансеризації студентів ЗВО м. Дніпра за 2017 рік

Усього за 2017 р. охоплено 4635 студентів (20,5% від загальної кількості) зазначених вишів, які за діючими вимогами підлягали диспансеризації:

- студенти спеціальної медичної групи – 1694 осіб (або ж 36,55 %);
- студенти, звільнені від практичних занять з фізичного виховання за станом здоров'я – 1118 осіб (24,12 %);

- студенти, які входили до складу збірних команд з різних видів спорту – 1823 осіб (39,33 % з числа тих, які підлягали обов'язковій диспансеризації).

Диспансерному нагляду у 2018 р. підлягало 4486 студентів (20,2 %) ЗВО м. Дніпра (рис. 3.2). А саме:

- студенти спеціальної медичної групи – 1564 осіб (34,86 %);
- студенти, звільнені від практичних занять з фізичного виховання за станом здоров'я – 1325 осіб (29,54 %);
- студенти, які входили до складу збірних команд з різних видів спорту – 1597 осіб (35,60 % з числа тих, які підлягали обов'язковій диспансеризації).

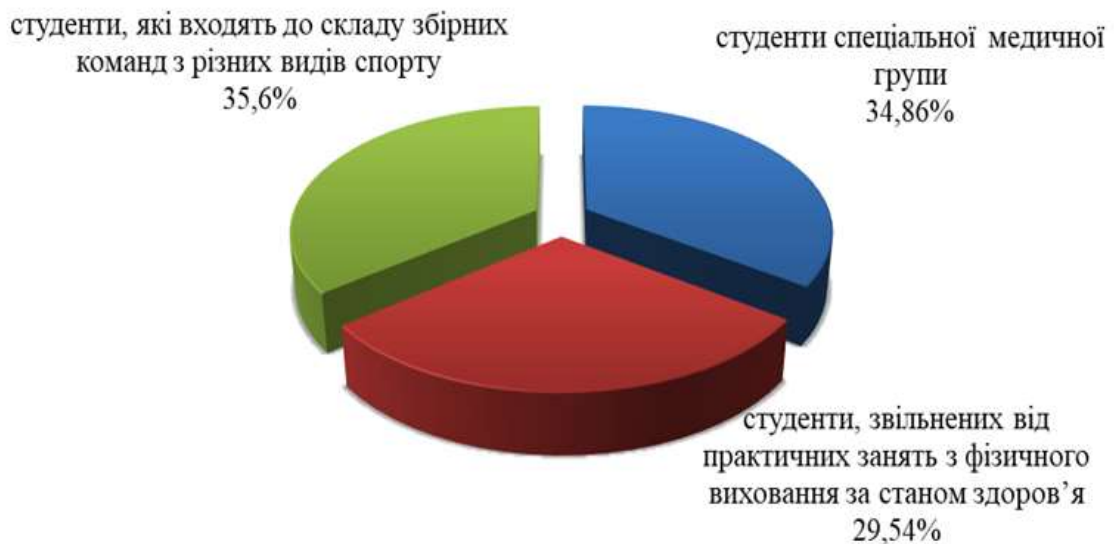


Рис.3.2. Дані диспансеризації студентів ЗВО м. Дніпра за 2018 рік

На рис. 3.3 відображено цей же показник за 2019 р. і він складався з 4056 студентів ЗВО (15,5 %), з яких:

- студенти спеціальної медичної групи – 1548 осіб (38,17 %);
- студенти, звільнені від практичних занять з фізичного виховання за станом здоров'я – 1052 осіб (25,94 %);
- студенти, які входять до складу збірних команд з різних видів спорту – 1456 осіб (35,89 % з числа тих, які підлягали обов'язковій диспансеризації).

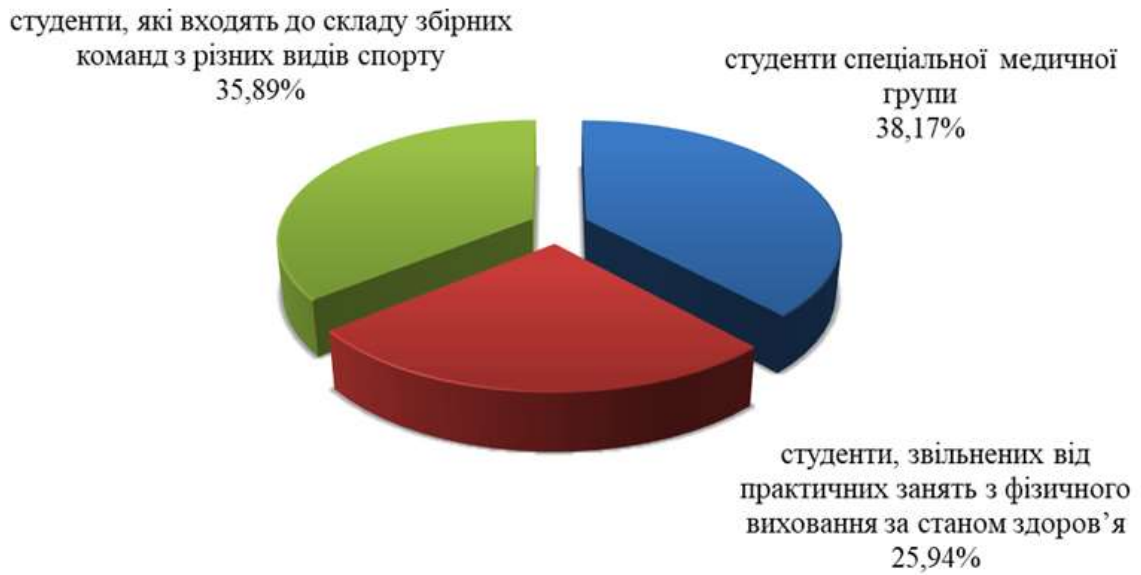


Рис.3.3. Дані диспансеризації студентів ЗВО м. Дніпра за 2019 рік

При цьому в ході навчального року відмічалось переведення студентів зі спеціальної медичної групи до груп здоровий (Д1) та практично здоровий (Д2): у 2017 р. – 163 студента, у 2018 р. – 192, а у 2019 р. – 248 осіб.

Отже, з 2017 по 2019 роки зберігається відносно стала кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи та звільнених від практичних занять з фізичного виховання.

На рис. 3.4 подано рейтинг захворювань студентів спеціальної медичної групи закладів вищої освіти м. Дніпра за 2017 та 2018 рр. згідно даних Дніпропетровського лікарсько-фізкультурного диспансеру. Як видно, за рік відбулось невелике зростання захворюваності, при цьому найбільше зросла кількість хворих на патології серцево-судинної системи (на 3,70 %), що можна вважати підтвердженням поширення і в Україні, і на регіональному рівні цього виду захворювань.

Щодо неврологічних захворювань (без врахування психічних захворювань) і захворювань опорно-рухового апарату, було зафіксоване їх незначне зростання впродовж одного року (відповідно з 16,30 до 17,20 % і з 13,80 до 14 %).

Таким чином, можна стверджувати наявність сталої тенденції щодо поширення у ЗВО м. Дніпра ряду захворювань: серцево-судинної системи, неврологічних захворювань і захворювань опорно-рухового апарату.

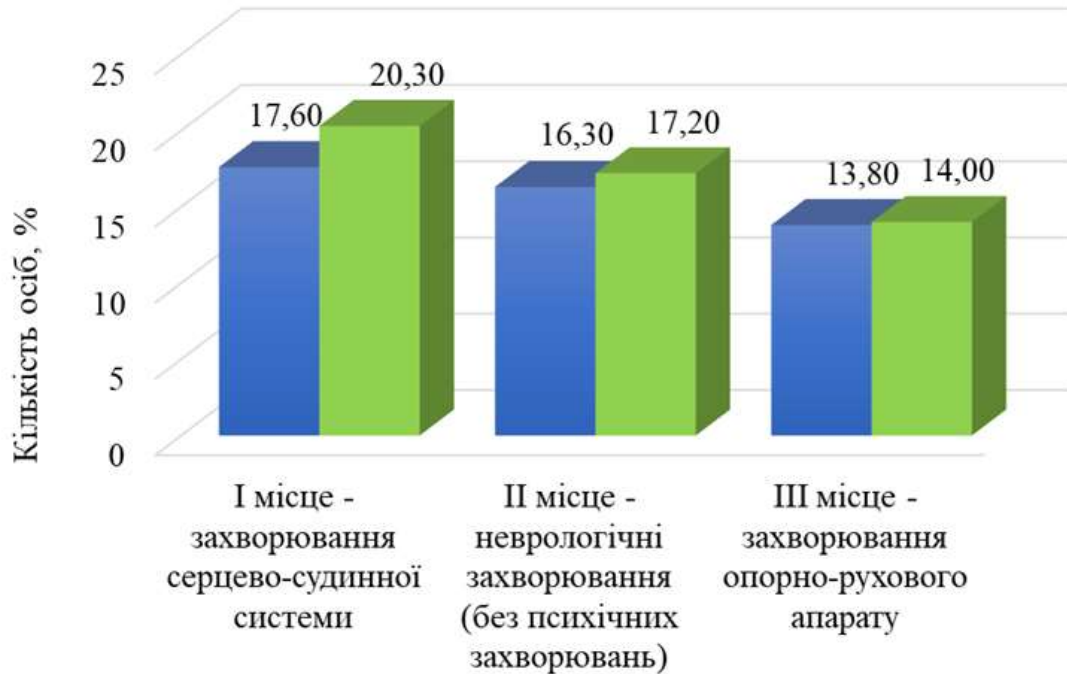


Рис. 3.4 Рейтинг захворюваності студентів спеціальної медичної групи ЗВО м. Дніпра за 2017 та 2018 рр.

Примітки:

■ – 2017 р., ■ – 2018 р.

Після 2019 р. у зв'язку з реформуванням медичної галузі і переходом навчального процесу у ЗВО на дистанційну форму навчання, медичний супровід з боку диспансеру було скасовано. Тож з 2020 р. відсутні узагальнені данні щодо розподілу студентів існуючих ЗВО м. Дніпра по групам здоров'я.

У табл. 3.1 подані данні також у кількісному співвідношенні студентів ЗВО м. Дніпра по медичних групах здоров'я за 2017-2019 рр.

Таблиця 3.1

Розподіл студентів закладів вищої освіти м. Дніпра за медичними групами за 2017-2019 рр.

Медичні групи	2017 рік	2018 рік	2019 рік
Д1 (здоровий)	18169 (80,5%)	17681 (79,8%)	21906 (84%)
Д2 (практично здоровий)	1610 (7,1%)	1582 (7,2%)	1633 (6,2%)
Д3 (спеціальна медична група)	1694 (7,4%)	1564 (7%)	1548 (5,8%)
Звільнені від практичних занять з фізичного виховання	1118 (5%)	1325 (6%)	1052 (4%)

Згідно звітним даним диспансеру за 2017-2019 рр. студенти ЗВО м. Дніпра, перелічених вище, розподілялися наступним чином: група Д1 (здоровий), група Д2 (практично здоровий) та група Д3 (спеціальна медична група)

Згідно даних Дніпропетровського обласного лікарсько-фізкультурного диспансеру розподіл студентів ЗВО м. Дніпра по групам здоров'я у відсотковому відношенні був практично сталим. До групи Д1 (здоровий) були віднесені у 2017 р. 80,50 % обстежених студентів, у 2018 р. 79,80 %, а у 2019 р. 84 %. До групи Д2 (практично здоровий) відповідно 7,10 %, 7,20 % і 6,20 % студентів. До Д3 (спеціальна медична група) 7,40 %, 7% і 5,80 % обстежених. До числа тих, хто були звільнені за станом здоров'я від практичних занять з фізичного виховання, відповідно 5 %, 6 % і 4 %.

Упродовж року відмічене також переведення студентів із спеціальної медичної групи до груп здоровий (Д1) та практично здоровий (Д2): у 2017 р. – 163, у 2018 р. – 192, а у 2019 р. студенти. Збільшення протягом 2017-2019 рр. кількості осіб, переведених до груп здоровий (Д1) та практично здоровий (Д2), свідчить про позитивну динаміку покращення стану здоров'я, що попередньо можна пояснити процесом включення частини студентів до сучасних трендів турботи про своє здоров'я вже в новому для себе, студентському середовищі.

Щодо поширених захворювань студентів СМГ ЗВО м. Дніпра за 2017 і 2018 рр. згідно даних диспансеру: в усіх закладах вищої освіти протягом двох років чільне місце займали одні й ті ж захворювання: захворювання серцево-судинної системи 17,6 % у 2017 р. і 20,3 % у 2018 р. Потім неврологічні захворювання (без психічних захворювань) 16,3 % та 17,2 %. На третьому місці захворювання опорно-рухового апарату: 13,8 % та 14 % відповідно.

3.2. Особливості розподілу студентів за медичними групами в процесі фізичного виховання в НТУ «Дніпровська політехніка» у період 2014-2022 років

На основі опрацювання накопичених багаторічних даних було проаналізовано стан здоров'я студентів I та II курсів НТУ «Дніпровська політехніка». На рис. 3.5 подані дані розподілу студентів I-II курсів НТУ «Дніпровська політехніка» за медичними групами для занять з дисципліни «Фізична культура і спорт» в період з 2014-2015 по 2021-2022 навчальні роки (далі – н. р.).



Рис. 3.5. Розподіл студентів за медичними групами для занять фізичною культурою і спортом з 2014-2015 по 2021-2022 навчальні роки

Примітки:

- – основна група (Д1), ■ – підготовча група (Д2),
- – СМГ (Д3), ■ – звільнені від практичних занять з фізичного виховання

Згідно даних рис. 3.5 наочно видно, що протягом вказаних років більшу частину студентів, які опановують дисципліну «Фізична культура і спорт», складають студенти основної групи. Як видно, в 2016-2017 н. р., а потім і в 2019-2020 н. р. відмічалось зниження кількості здорових. Але цей факт на той час був пов'язаний із зменшенням кількості зарахованих на навчання осіб, а не зі збільшенням кількості студентів з відхиленнями у стані здоров'я.

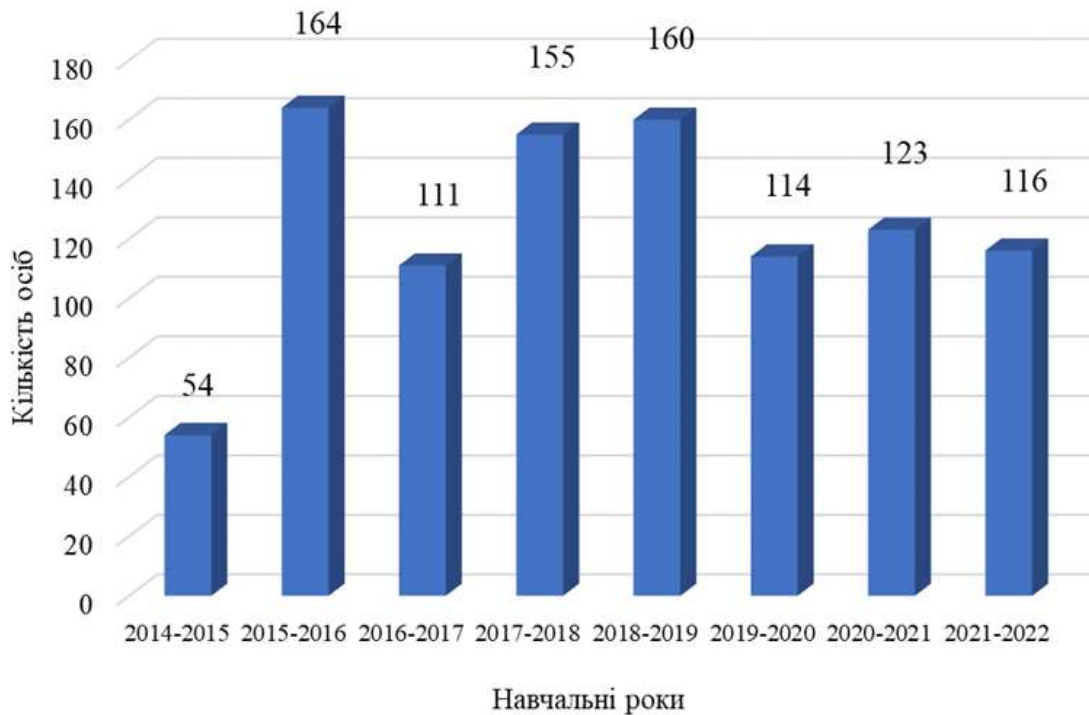


Рис. 3.6. Динаміка зміни кількості студентів, зарахованих до підготовчої групи з дисципліни «Фізична культура і спорт» з 2014-2015 по 2021-2022 навчальні роки

Згідно даним на рис. 3.6 суттєво нерівномірна кількість студентів, віднесених до підготовчої групи, відмічається перші п'ять н. р. поспіль з початку спостережень. Останні три навчальні роки з 2019-2020 – спостерігається стала кількість студентів: 114, 123 та 116 осіб відповідно.

На рис. 3.7 представлена динаміка показників за кількістю студентів, зарахованих до спеціальної медичної групи з дисципліни «Фізична культура і спорт» з 2014-2015 н. р. по 2021-2022 н. р.

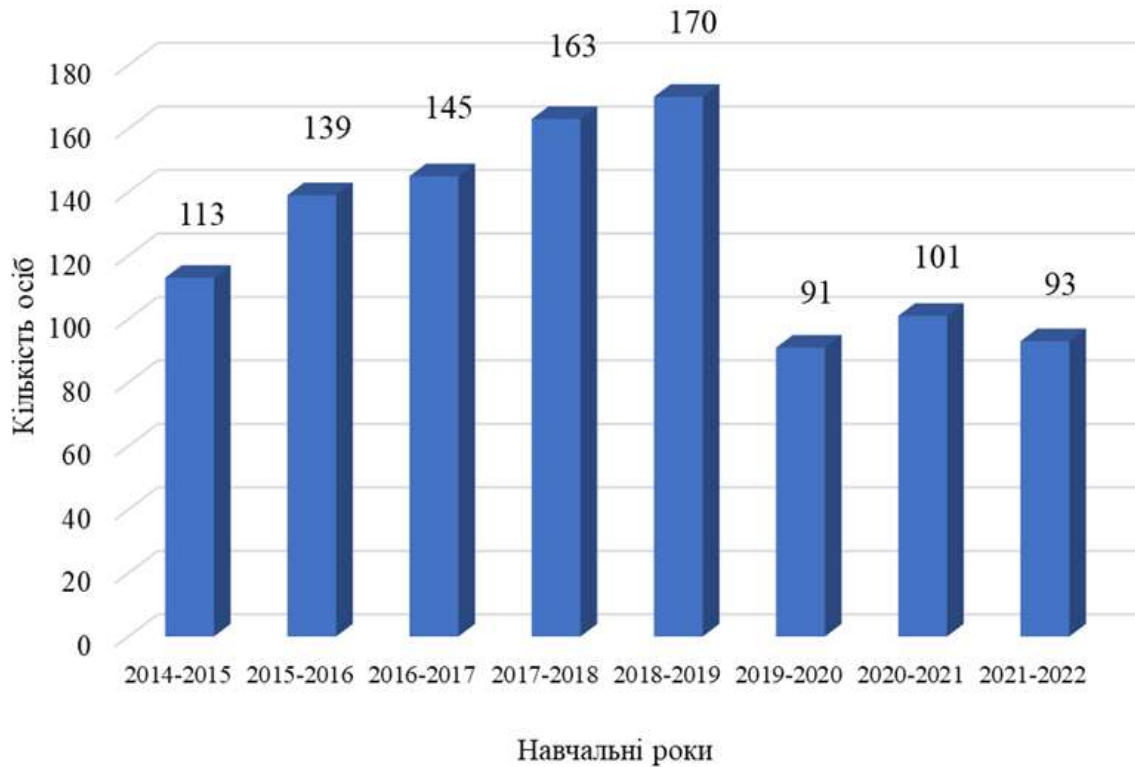


Рис. 3.7. Динаміка зміни кількості студентів, зарахованих до спеціальної групи з дисципліни «Фізична культура і спорт» з 2014-2015 по 2021-2022 навчальні роки

Згідно рис. 3.7 перші п'ять років з 2014-2015 н. р. по 2018-2019 н. р. зберігається стійка тенденція до збільшення кількості студентів, які мають значні відхилення тимчасового чи постійного характеру в стані здоров'я, що однак не перешкоджають навчанню в закладі вищої освіти, але мають застереження для занять фізичним вихованням. У тому числі ця категорія студентів має незадовільний рівень функціональних можливостей і розвитку фізичних якостей. Максимальна кількість студентів, зарахованих до спеціальної медичної групи, була зареєстрована у 2018-2019 н. р. і складала 170 осіб. Наступного, 2019-2020 н. р. відмічається різке зниження числа студентів, віднесених до цієї групи, аж до 91 студента та майже стало збереження цієї тенденції протягом трьох н. р., а саме 101 та 93 студента.

На рис. 3.8 представлена динаміка показників за кількістю студентів, зарахованих до числа тих, які звільнені за станом здоров'я від практичних занять з дисципліни «Фізична культура і спорт», з 2014-2015 по 2021-2022 н. р.

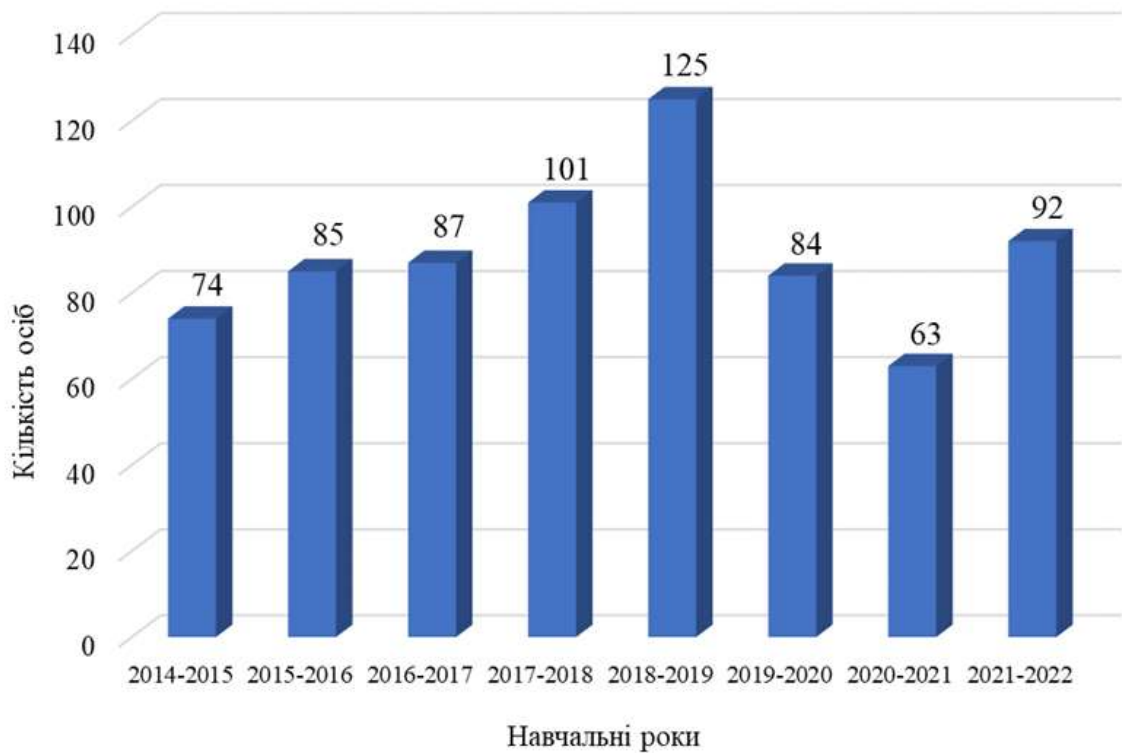


Рис. 3.8. Динаміка зміни кількості студентів, звільнених від практичних занять з дисципліни «Фізична культура і спорт» з 2014-2015 по 2021-2022 навчальні роки

На рис. 3.8 показано, що серед студентів зі значними відхиленнями в стані здоров'я постійного чи тимчасового характеру, звільнених від практичних занять з фізичного виховання, помітне поступове збільшення їх числа. У 2014-2015 н. р. цей показник склав 74 особи, 2015-2016 н. р. – 85 осіб, 2016-2017 н. р. – 87 осіб, в 2017-2018 – 101 особа, а максимальна кількість таких студентів зареєстрована у 2018-2019 н. р. – 125 осіб. У 2019-2020 н. р. вперше за попередні роки число студентів, звільнених від практичних занять, суттєво знизилось у порівнянні з 2018-2019 н. р.

Отже, основна кількість студентів для занять фізичною культурою і спортом за останні вісім навчальних років починаючи з 2014-2015 і по 2021-2022 н. р. згідно наданої медичної документації зараховується до основної медичної групи. Цей показник є сталим протягом всіх восьми років.

Що стосується студентів, які мають відхилення в стані здоров'я і зараховані до підготовчої, спеціальної медичних груп та віднесені до числа звільнених від практичних занять, то починаючи з 2014-2015 і наступні чотири навчальні роки по 2018-2019 включно, відмічалось стійке збільшення кількості студентів з різними захворюваннями різного ступеня. Згідно даних Дніпропетровського лікарсько-фізкультурного диспансеру подібна тенденція відмічається також по іншим ЗВО м. Дніпра в період з 2017 по 2019 навчальні роки [4].

Розподіл студентів НТУ «Дніпровська політехніка» для занять з фізичного виховання, згідно вимог до формування медичних груп, чому присвячене наше дослідження, має свої особливості. Розпочате з 2014-2015 навчального року, воно захопило і час припинення опіки над студентами з послабленим здоров'ям з боку обласного лікарсько-фізкультурного диспансеру. Адже після 2019 р. у зв'язку з реформуванням медичної галузі і переходом навчального процесу у ЗВО на дистанційну форму навчання, медичний супровід з боку диспансеру було скасовано.

Доведено, що зниження числа студентів підготовчої і спеціальної медичних груп в період з 2019-2020 і по 2021-2022 навчальні роки треба пов'язувати також з переходом на дистанційну форму навчання у зв'язку з початком пандемії COVID-19. Цей період примітний острахом студентів відвідувати медичні заклади під час пандемії з метою оформлення медичної довідки про стан здоров'я. Це також розуміння студентами того факту, що практична дисципліна, якою є «Фізичне виховання», буде викладатися у цей час у значній мірі на рівні теорії і методики самостійних занять і не потребуватиме докладання значних фізичних зусиль, на що вони були згодні.

3.3. Мотиваційні пріоритети та особливості залучення студентів з порушенням у стані здоров'я до активної фізкультурної діяльності

З початком пандемії COVID-19, а потім і військових дій на території України, в освітньому процесі ЗВО значну роль відіграє дистанційне навчання. Ця форма поширена й на діяльність кафедр фізичного виховання, а залучення студентів до фізкультурної діяльності в режимі ДН стало викликом для викладачів кафедр і нових розвідок. Пошук підходів до просування фізичної культури і спорту, враховуючи фактор мотивації у темі залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом в дистанційному режимі, постає нині як одна з актуальних наукових і практичних проблем.

Перехід освітнього процесу на ДН одночасно посприяв інтенсифікації процесу навчання, збільшенню отримуваної інформації безпосередньо через застосування сучасних гаджетів і суттєво знизив обсяг рухової активності. Відсутність потреби до переміщення між об'єктами, де відбувається навчання, а також рекреації і дозвілля сприяє формуванню малорухомого способу життя студентської молоді. Тому актуальним постає питання вивчення, а потім і формування мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом в умовах ДН. Особливо гостро це питання постає для студентів, які мають в анамнезі хронічні захворювання, через що вони зазвичай відмовляються від різних видів активної фізкультурної діяльності, надаючи перевагу пасивному і малорухомому способу життя.

Питанню мотивації до занять фізичною культурою студентів як основної групи, так і осіб з послабленим здоров'ям у ЗВО нефізкультурного профілю теж приділяється увага багатьох українських науковців [40, 54, 102, 189].

Дослідження мотивації студентів до занять були проведені на базі кафедри фізичного виховання та спорту НТУ «Дніпровська політехніка». В опитуванні брали участь 1592 студенти 1 курсу 2021-2022 навчального року. Окремою групою вивчалась мотивація до занять фізичним вихованням

студентів з послабленим здоров'ям, до складу яких увійшли як студенти спеціальної медичної групи, так і студенти, звільнені від практичних занять з дисципліни «Фізична культура і спорт» 1 курсу у кількості 112 осіб, з яких 48 дівчат та 64 юнаки.

З поданих нижче п'яти позицій студент мав обрати найбільш близький саме для нього на час опитування мотив занять фізичним вихованням.

1. Заняття з фізичної культури і спорту – це нова форма спілкування.
2. Для розвитку фізичних якостей, потрібних для виконання професійної діяльності у майбутньому.
3. Щоб бути освіченим у галузі фізичної культури і спорту.
4. Для підтримання та покращення здоров'я.
5. З метою виконання вимог підсумкового контролю з дисципліни «Фізична культура і спорт».

На рис. 3.9 представлені дані анкетування 1592 студентів першого курсу усіх факультетів.



Рис. 3.9. Мотиви студентів до занять з дисципліни «Фізична культура і спорт», %

Виходячи з отриманих результатів відмічаємо, що 35,8 % (а саме 570 студентів) метою своїх занять фізичною культурою і спортом ставлять виконання вимог підсумкового контролю з дисципліни «Фізична культура і спорт», 34,23 % (545 осіб) – для підтримки та покращення здоров'я, 14,07 % (224 особи) – хочуть бути освіченими у галузі фізичної культури і спорту, у 10,18 % (162 осіб) – метою занять є розвиток фізичних якостей, потрібних для виконання професійної діяльності у майбутньому та 5,72 % (91 особа) – вважають це новою для себе формою спілкування.

На рис. 3.10 окремо подані дані анкетування, проведеного серед юнаків і дівчат з послабленим здоров'ям (1 курс).

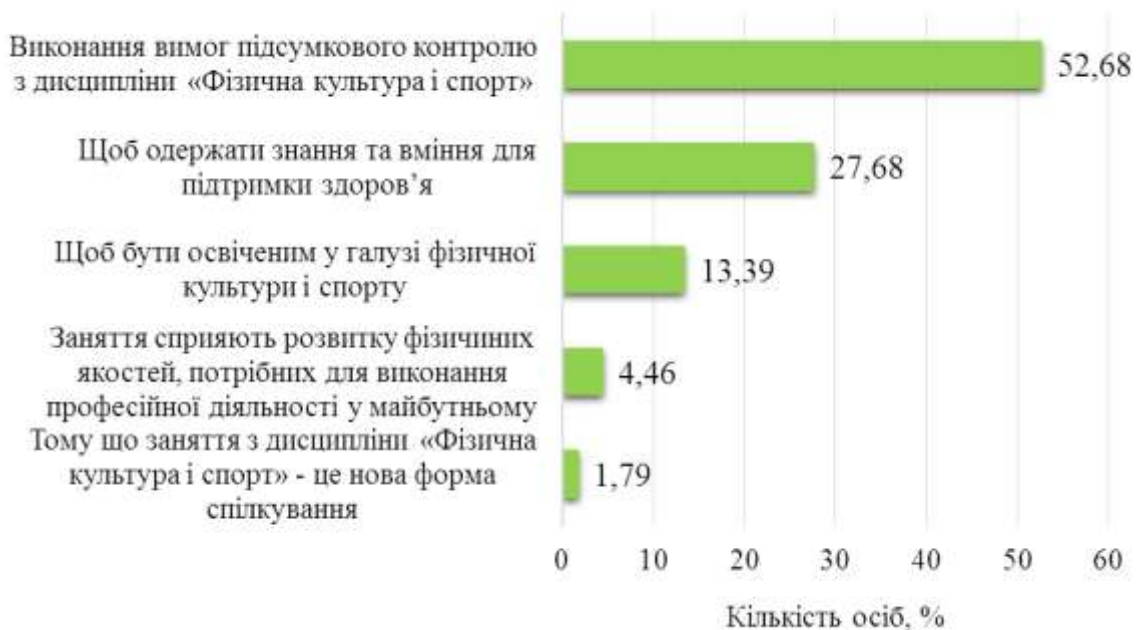


Рис. 3.10 Мотиви студентів (юнаків та дівчат 1 курсу) з послабленим здоров'ям до занять з дисципліни «Фізична культура і спорт», %

Аналіз даних анкетування серед студентів з послабленим здоров'ям дозволив визначити пріоритети мотивів до занять даної категорії студентів. Згідно даних, представлених на рис. 3.10, основною метою занять є виконання вимог підсумкового контролю з дисципліни «Фізична культура і спорт» – 52,68 % (59 осіб), підтримання та покращення здоров'я – 27,68 %

(31 студент), 13,39 % (15 осіб) – хочуть бути освіченими у галузі фізичної культури і спорту, 4,46 % (5 осіб) – розвиток фізичних якостей, потрібних для виконання професійної діяльності у майбутньому і у 1,79 % (2 особи) – нова форма спілкування.

На рис. 3.11 представлений порівняльний аналіз мотивації до занять між юнаками та дівчатами з послабленим здоров'ям.

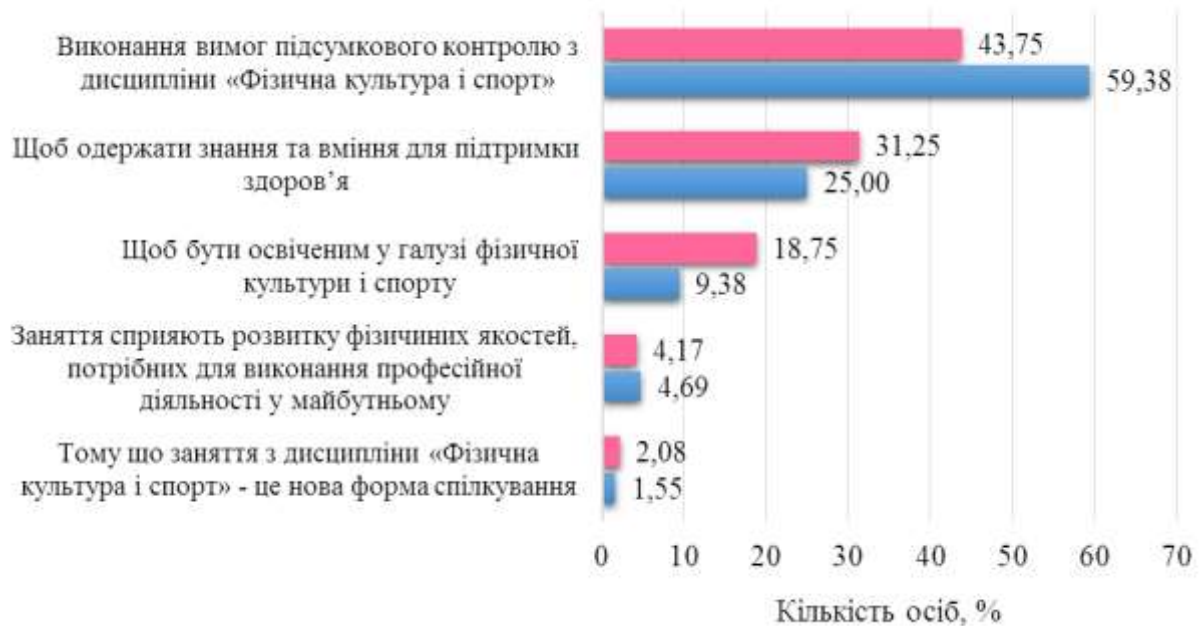


Рис. 3.11. Порівняльний аналіз мотивації занять фізичною культурою і спортом між юнаками та дівчатами з послабленим здоров'ям, %

Примітки: ■ – дівчата, ■ – юнаки

Отже, згідно даних, представлених на рис. 3.11, як у юнаків, так і у дівчат з послабленим здоров'ям основною метою відвідування занять є виконання вимог підсумкового контролю з дисципліни «Фізична культура і спорт» (43,75 % дівчат та 59,38 % юнаків відповідно); підтримання та покращення здоров'я – 31,25 % дівчат та 25,00 % юнаків; бути освіченими у галузі фізичної культури – 18,75 % юнаків та 9,38 % дівчат. Найменші відсотки набирають: розвиток фізичних якостей, потрібних для виконання професійної діяльності у майбутньому – 4,69 % у юнаків та 4,17% – у дівчат, а також заняття як нова форма спілкування – 2,08 % юнаків і у дівчат –

1,55 %. Отже, домінуючим мотивом занять усіх першокурсників є виконання вимог підсумкового контролю з дисципліни «Фізична культура і спорт».

Отримані результати, свідчать про те, що заняття з фізичного виховання більша частина студентів, в тому числі і осіб з послабленим здоров'ям, не розглядають як систему заходів із застосуванням фізичних вправ, яку можна використовувати у ЗВО і самостійно для покращення здоров'я або для відновлення і компенсації функціональних можливостей організму з метою поліпшення порушеного фізичного і психологічного стану.

Аналіз даних підтверджує, що проблема усвідомленої мотивації студентської молоді щодо занять фізичним вихованням для покращення стану здоров'я залишається однією з найбільш актуальних, що лише загострюється в умовах дистанційного навчання. Відтак, на викладачів покладається провідна роль у безпосередньому формуванні мотивів студентів для включення в активну спортивну чи фізкультурно-оздоровчу діяльність з метою збереження та покращення стану здоров'я студентів і випускників.

3.4. Рівень освіченості студентів з послабленим здоров'ям у галузі фізичної культури

Одним з поставлених завдань дисертаційної роботи було визначення рівня наявних знань серед студентів з послабленим здоров'ям, необхідних їм для розгортання власної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

З цією метою використовувалась анкета «Самооцінка рівня освітнього компоненту» [14, 15, 16]. Проведене анкетування дозволило визначити рівень самооцінки студентами наявних у них знань, вмінь та навичок у галузі фізичної культури, необхідних для підтримання свого здоров'я. Всього в анкетуванні брали участь 112 студентів з послабленим здоров'ям, із них 48 дівчат та 64 юнаки.

Респонденти мали змогу надати відповідь на перелік конкретних питань, варіанти яких оцінюються у певних балах. Всього за анкетування можна

набрати від 3 до 115 балів, що відповідає наступним рівням знань: 3–22 бали – поганий, 23 – 53 балів – середній, 54–84 балів – добрий, 85–115 балів – відмінний рівень.

Відповідно, максимальна кількість балів, яка відповідає оцінці «відмінно» свідчить про високий рівень знань, умінь та навиків необхідних для фізкультурно-оздоровчої діяльності та може розглядатися як повноцінне включення студента у фізкультурну діяльність.

На рисунку 3.12 наведені узагальнені дані за анкетною «Самооцінка рівня освітнього компоненту» студентів з послабленим здоров'ям на початку досліджень.

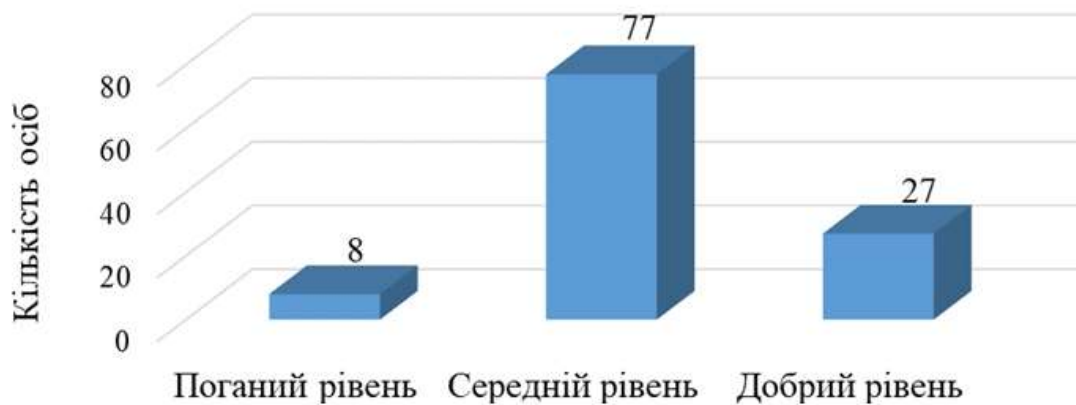


Рис. 3.12. Узагальнені дані за анкетною «Самооцінка рівня освітнього компоненту» студентів з послабленим здоров'ям на початку досліджень.

Згідно наведеним даним встановлено, що жоден студент не набрав кількість балів, що відповідає «відмінному» рівню знань. У найбільшій кількості студентів (77 осіб) визначається «середній» рівень знань; «добрий» рівень – 27 осіб; «поганий» рівень – 8 осіб.

У таблиці 3.2 представлені результати анкетування по самооцінці студентами ступеню включення в фізкультурно-оздоровчу діяльність серед дівчат та юнаків з послабленим здоров'ям. Визначено, що більшість дівчат (60,42 %) і юнаків (75,00 %) оцінюють свій рівень знань, як середній, тобто такий, який носить поверхневий і недостатній характер знань.

Таблиця 3.2

Узагальнені дані за анкетною «Самооцінка рівня освітнього компоненту» юнаків та дівчат з послабленим здоров'ям на початку досліджень, %

Бали	Рівень знань	Юнаки (n=64)	Дівчата (n=48)
3 – 22	Поганий	6,25	8,33
23 – 53	Середній	75,00	60,42
54 – 84	Добрий	18,75	31,25
85 – 115	Відмінний	-	-

Зазначимо, що студенти СМГ та студенти, звільнені від практичних занять з фізичного виховання повинні підтримувати стан здоров'я використовуючи різні рекреаційно-реабілітаційні заходи відповідно їхнім діагнозам. З метою визначення ступеня можливості включення їх в фізкультурну діяльність їм було запропоновано відповісти на нижче розкриті питання анкети. Згідно даних анкетування серед юнаків та дівчат, віднесених за станом здоров'я до СМГ та до звільнених від практичних занять фізичним вихованням, були отримані наступні результати.

На рис. 3.13 представлені дані щодо регулярності занять фізичними вправами серед дівчат на початку дослідження.



Рис. 3.13. Регулярність занять фізичними вправами серед дівчат на початку дослідження, %

Отже, у дівчат регулярність занять фізичними вправами розподіляється наступним чином:

- взагалі не займаються фізичними вправами – 4,17 % (2 особи);
- займаються епізодично – 56,25 % (27 дівчат);
- займаються 1 – 2 рази на тиждень – 25 % (12 осіб);
- займаються 3 – 4 рази на тиждень – 12,50 % (6 осіб);
- займаються 5 – 6 разів на тиждень – 2,08 % (1 особа).

Слід зазначити, що більший відсоток дівчат, а саме 56,25 % займаються епізодично, а отже не включені в процес систематичних занять фізкультурно-оздоровчої діяльності з метою підтримання свого здоров'я.

При цьому, в залежності від пори року, займається 67,39 % (31 дівчина) з числа опитаних, а систематично займаються 32,61 % (15 дівчат) (рис. 3.14).

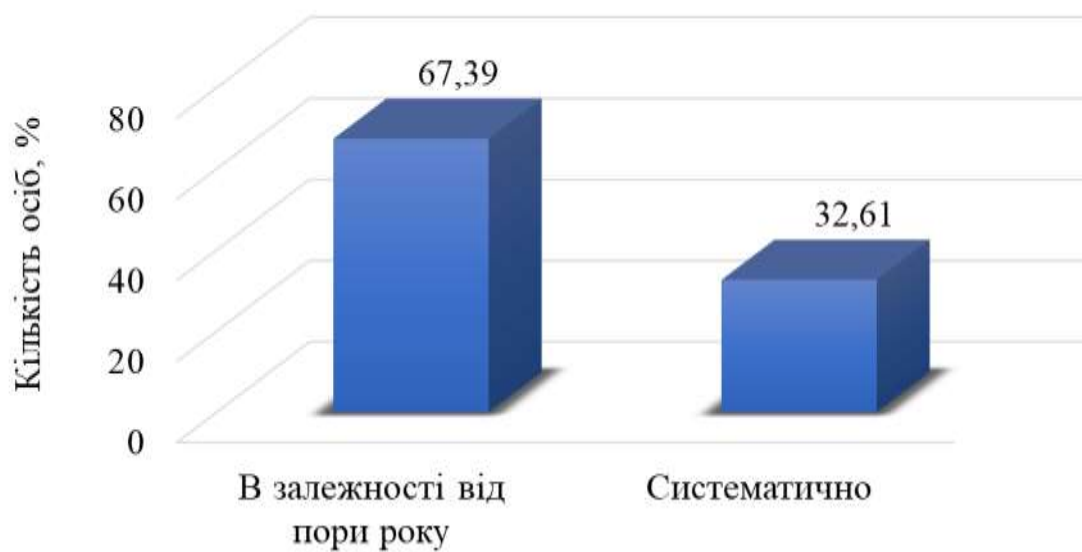


Рис. 3.14. Систематичність занять фізичними вправами серед дівчат на початку експерименту, %

Наступне питання дозволило визначити кількість часу, який витрачають дівчата на виконання фізичних вправ під час самостійного заняття, дані подані на рис. 3.15.

Встановлено, що 39,13 % (18 дівчат) витрачають на заняття до 15-30 хвилин, 30,43 % (14 дівчат) – до 45 хвилин, до 1 години – 23,91 % (11 студенток) і 6,53 % (3 студентки) витрачають до і більше 1,5 години.

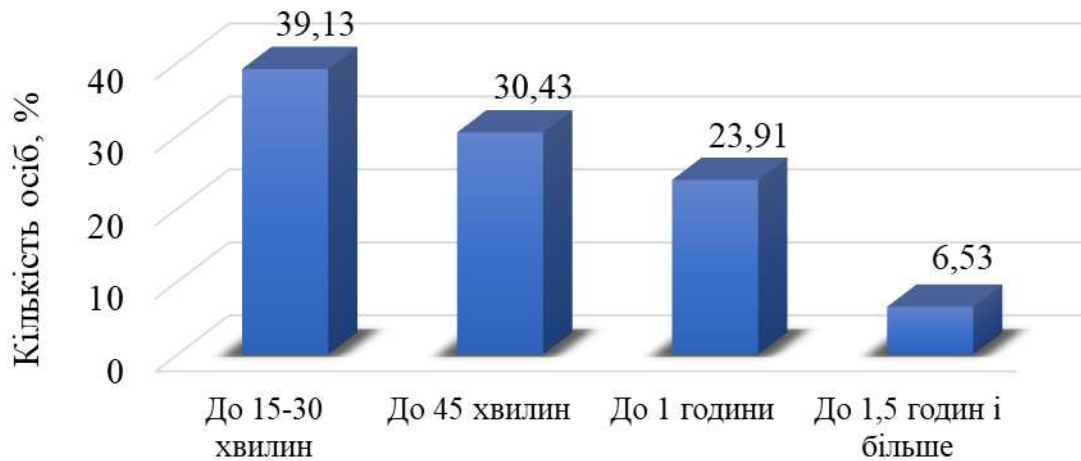


Рис. 3.15. Час, який витрачають дівчата на виконання фізичних вправ на початку дослідження, %

Слід зазначити, що більшість дівчат, а саме 75 % (36 дівчат) самостійно обрали вид фізкультурної діяльності, яким займаються самостійно в позанавчальний час. У інших 25 % (12 дівчат) на рішення щодо початку самостійних занять обраними формами фізичної активності вплинули: батьки (6 осіб), викладачі (1 особа), друзі (4 особи), засоби масової інформації (1 особа).

За тривалістю включення дівчат у фізкультурно-оздоровчу діяльність данні розподілилися наступним чином: менше ніж півроку займається 36,96 % (17 студенток), менше 1 року – 19,56 % (9 студенток), 1 рік займається 8,70 % (4 студентки) та 1 рік-1,5 року – 13,04 % (6 студенток). На наявність стажу занять до 2 років зазначили 21,74 % (10 студенток), але в даному випадку треба зауважити, що частина з них відповіла, що займається в залежності від пори року (рис. 3.16)

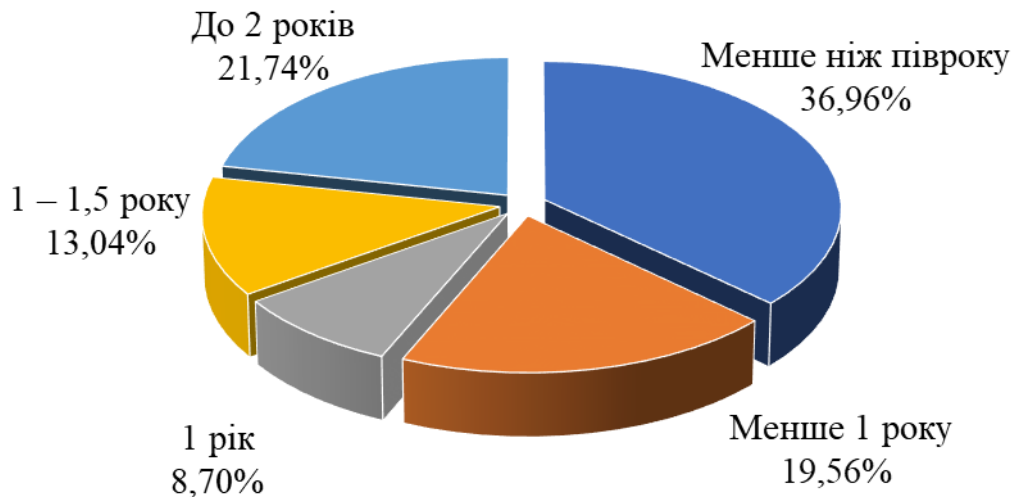


Рис. 3.16. Стаж занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю серед дівчат на початку дослідження, %

Більшість дівчат 85,42 % (41 студентка), які нерегулярно займаються самостійними фізкультурно-оздоровчими заняттями, в залежності від пори року, ставлять перед собою за мету збереження та укріплення свого здоров'я через включення в фізкультурно-оздоровчу діяльність. При цьому слід зазначити, що нерегулярні заняття не впливають на покращення стану здоров'я. Відсутні студентки, які не мають такої мети. 14,58 % (7 студенток) зазначили, що їм важко відповісти на питання (рис.3.17).

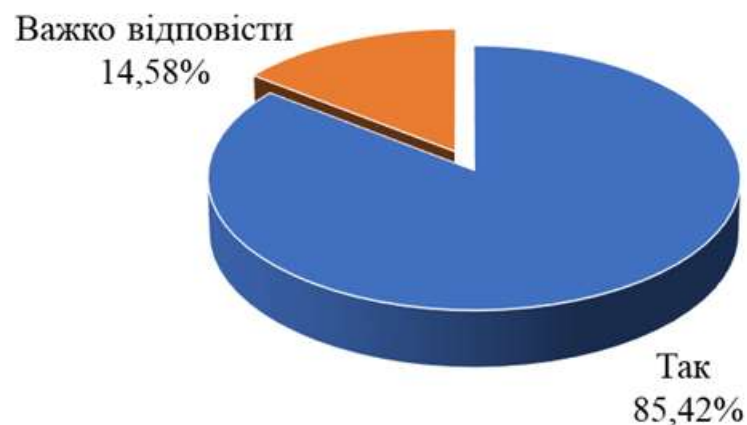


Рис. 3.17. Розподіл серед дівчат на початку дослідження щодо мети занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю в частині збереження і зміцнення здоров'я, %

Наступні результати анкетування, представлені на рис. 3.18 розкривають ставлення студенток до шкідливих звичок. Результати наступні: палять тютюн – 4,17 % (2 дівчат), вживають спиртні напої – 14,58 % (7 дівчат), ведуть здоровий спосіб життя – 41,67 %, тобто 20 дівчат та важко відповісти – 39,58 % (19 дівчат).

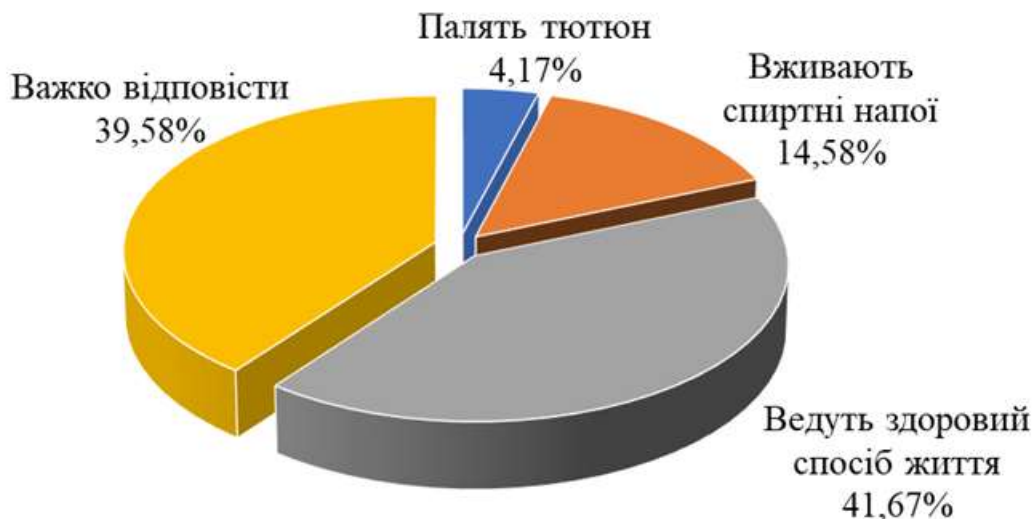


Рис. 3.18. Ставлення до шкідливих звичок серед дівчат на початку дослідження, %

Отже, можемо припустити, що 58,33 % дівчат, тих хто курить, вживає спиртні напої та не визначився зі своїм ставленням до шкідливих звичок знаходяться у зоні ризику, при тому, що вони вже мають проблеми зі здоров'ям, через що відносяться до спеціальної медичної групи або до звільнених, від практичних занять з фізичного виховання.

На початку дослідження серед юнаків регулярність занять фізичними вправами розподіляється наступним чином (рис. 3.19):

- взагалі не займаються фізичними вправами – 12,5 % (8 осіб);
- займаються епізодично – 40,63 % (26 осіб);
- займаються 1 – 2 рази на тиждень – 28,13 % (18 осіб);
- займаються 3 – 4 рази на тиждень – 14,06 % (9 осіб);
- займаються 5 – 6 разів на тиждень – 4,68 % (3 особи).



Рис. 3.19. Регулярність занять фізичними вправами серед юнаків на початку дослідження, %

Отже, можна зазначити, що 53,13 % юнаків практично не включені фізкультурну діяльність і не займаються або займаються фізкультурною діяльністю епізодично.

При цьому з 56 студентів, які у відповідях зазначили, що займаються різного роду фізичними вправами в залежності від пори року займається 69,64 % (39 юнаків), а систематично займається 30,36 % (17 хлопців) (рис. 3.20).

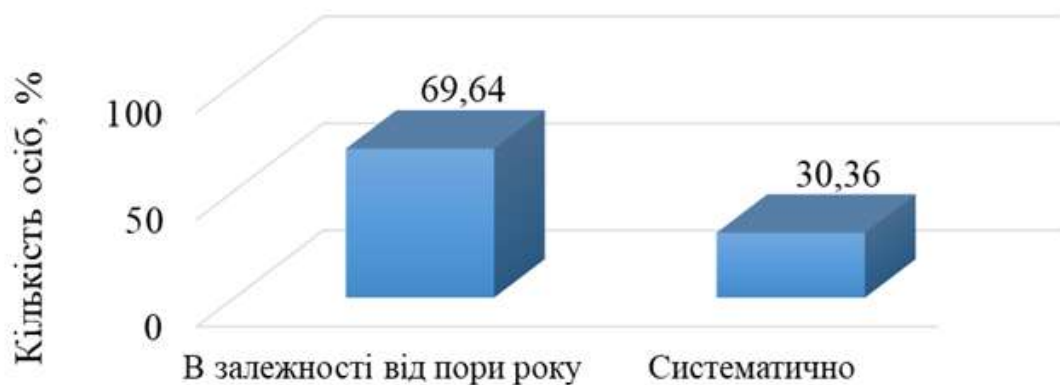


Рис. 3.20. Систематичність занять фізичними вправами серед юнаків на початку експерименту, %

Щодо часу, який відводять 56 юнаків для виконання фізичних вправ, то відповіді розподілилися наступним чином (рис. 3.21).

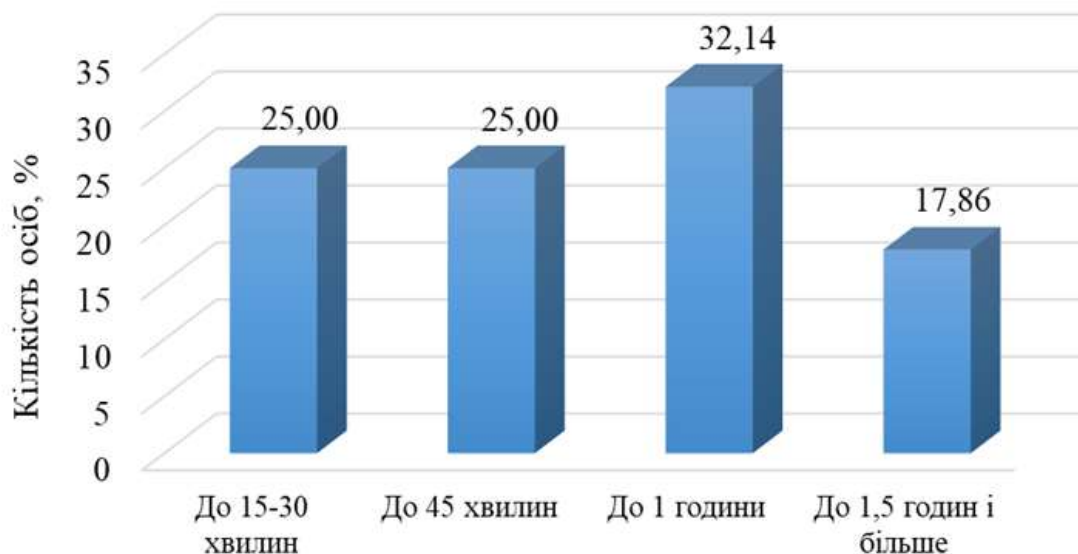


Рис. 3.21. Час, який витрачають юнаки на виконання фізичних вправ на початку дослідження, %

Витрачають на заняття до 15-30 хвилин та до 45 хвилин по 25 % хлопців. Тобто 50 % або 28 осіб витрачають символічний час на виконання вправ. До 1 години витрачають на заняття 32,14 % (18 осіб). До і більше 1,5 години на заняття витрачають 17,86 % (10 осіб).

На питання, хто вплинув на ваш вибір, щодо визначення виду фізичної активності, більшість хлопців, тобто 67,86 % (38 осіб), зазначили, що обрали вид фізкультурної діяльності, яким займаються самостійно у позанавчальний час. У інших 32,14 % на рішення щодо початку самостійних занять обраними формами фізичної активності вплинули: батьки, викладачі, друзі, засоби масової інформації.

За тривалістю включення в фізкультурну діяльність данні серед хлопців розподілилися наступним чином: менше ніж півроку займається 26,79 % (15 осіб), менше 1 року – 21,43 % (12 осіб), 1 рік займається 8,93 % (5 осіб), 1 рік-1,5 року – 16,07 % (9 осіб). Стаж занять до 2 років зазначили

3,57 % (2 особи) і більше 2 років – 23,21 % (13 осіб). Дані представлені на рис. 3.22.

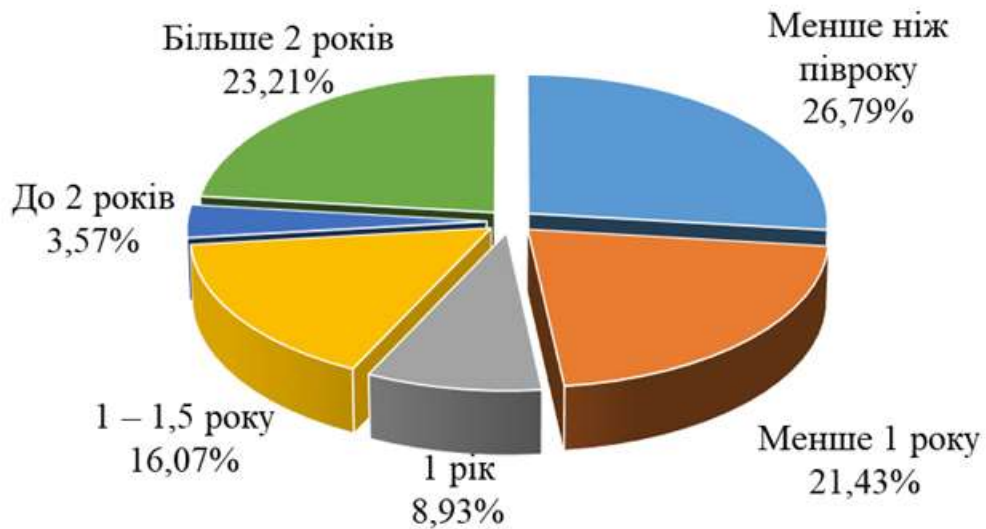


Рис. 3.22. Стаж занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю серед юнаків на початку дослідження, %

На питання, чи ставлять хлопці за мету збереження та укріплення свого здоров'я через включення в фізкультурно-оздоровчу діяльність, то 68,75 %, тобто 44 опитаних особи відповіли – так. Не ставлять перед собою мету в укріпленні здоров'я – 7,81 % (5 осіб) та 23,44 % (15 осіб) зазначили, що їм важко відповісти на дане питання. Дані представлені на рис. 3.23.

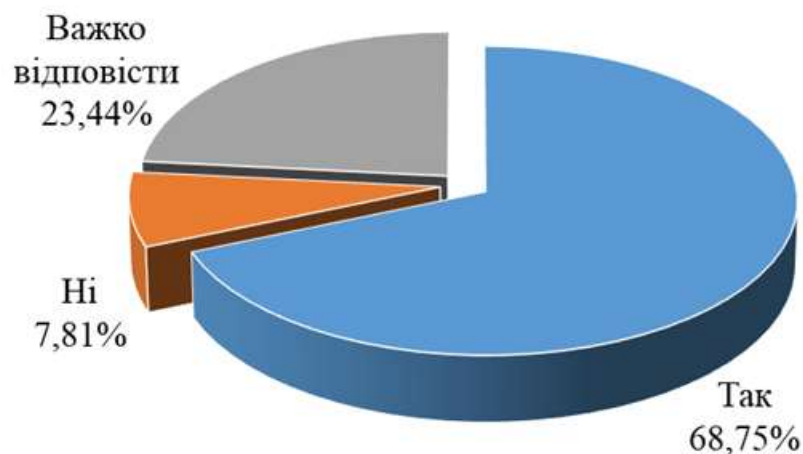


Рис. 3.23. Розподіл серед юнаків щодо мети занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю в частині збереження і зміцнення здоров'я на початку дослідження, %

Представлені на рис. 3.24 дані анкетування розкривають ставлення юнаків до шкідливих звичок.

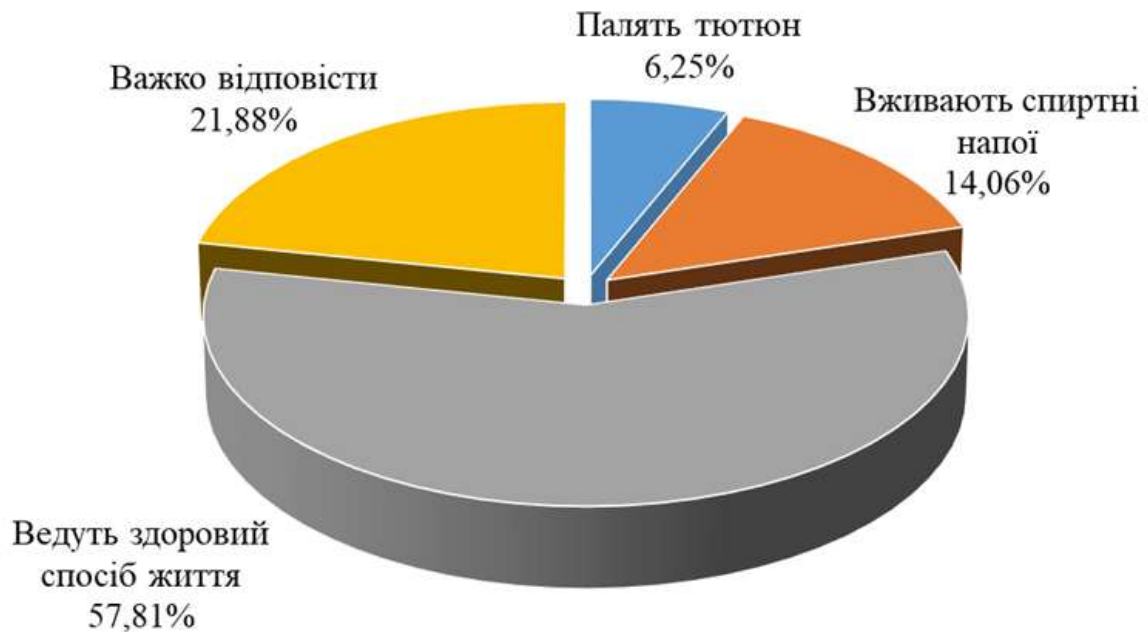


Рис. 3.24. Ставлення до шкідливих звичок серед юнаків на початку дослідження, %

Відповіді показали: палять тютюн – 6,25 % (4 особи), вживають спиртні напої – 14,06 % (9 осіб), ведуть здоровий спосіб життя – 57,81 % (37 осіб) та пункт важко відповісти обрали 21,88 % (14 осіб). Отже, 42,19 % хлопців, які курять, вживають спиртні напої та не визначилися зі своїм ставленням до шкідливих звичок і при цьому мають різного роду захворювання, знаходяться у зоні ризику щодо свого здоров'я.

Результати відповідей, отримані на питання «Чи задовольняє обсяг теоретичних та практичних знань з питань оздоровлення, фізичного розвитку і фізичної підготовленості в ході занять з дисципліни «Фізична культура і спорт» серед юнаків і дівчат з послабленим здоров'ям на початку дослідження, представлені на рис. 3.25.

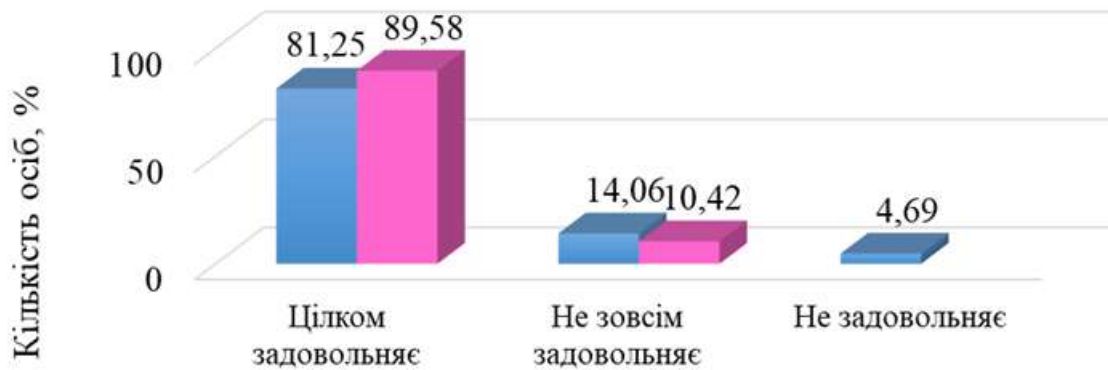


Рис. 3.25. Ступінь задоволеності обсягом теоретичних знань і практичних навичок юнаків і дівчат на початку дослідження, %

Примітки:

■ – юнаки, ■ – дівчата

На відповідь цілком задовольняє відповіли 89,58 % (43 дівчини) та 81,25 % (52 хлопця). Не зовсім задовольняє 10,42 % студенток (5 осіб) та 14,06 % (9 юнаків). Не задовольняє лише 4,69 % юнаків (3 особи).

Визначено, що на початок дослідження найбільший відсоток опитаних студентів зазначають, що тривалість виконання фізичних вправ займає у них від 15 до 45 хвилин у 28 юнаків та у 32 дівчат (рис. 3.26).

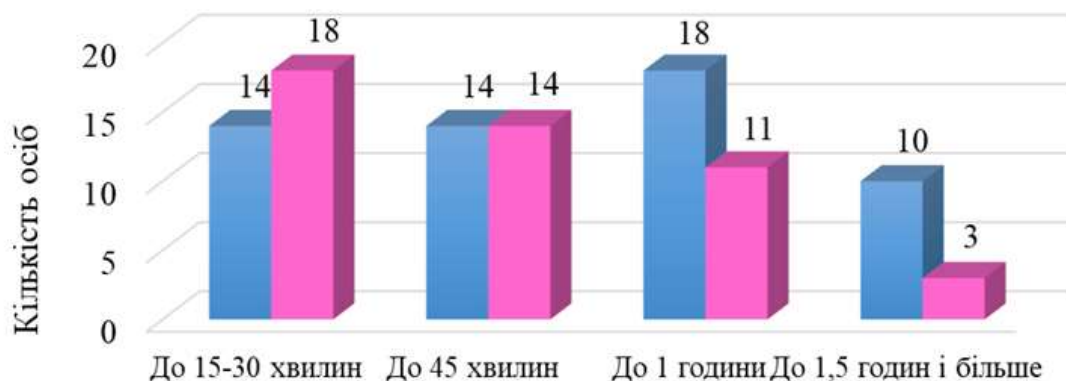


Рис. 3.26. Порівняльні показники тривалості занять фізичними вправами серед юнаків та дівчат з послабленим здоров'ям на початку дослідження, осіб

Примітки:

■ – юнаки, ■ – дівчата

При цьому важливим моментом є той факт, що як у юнаків, так і у дівчат, заняття будь якою формою фізкультурної діяльності носять не системний характер (рис. 3.27).

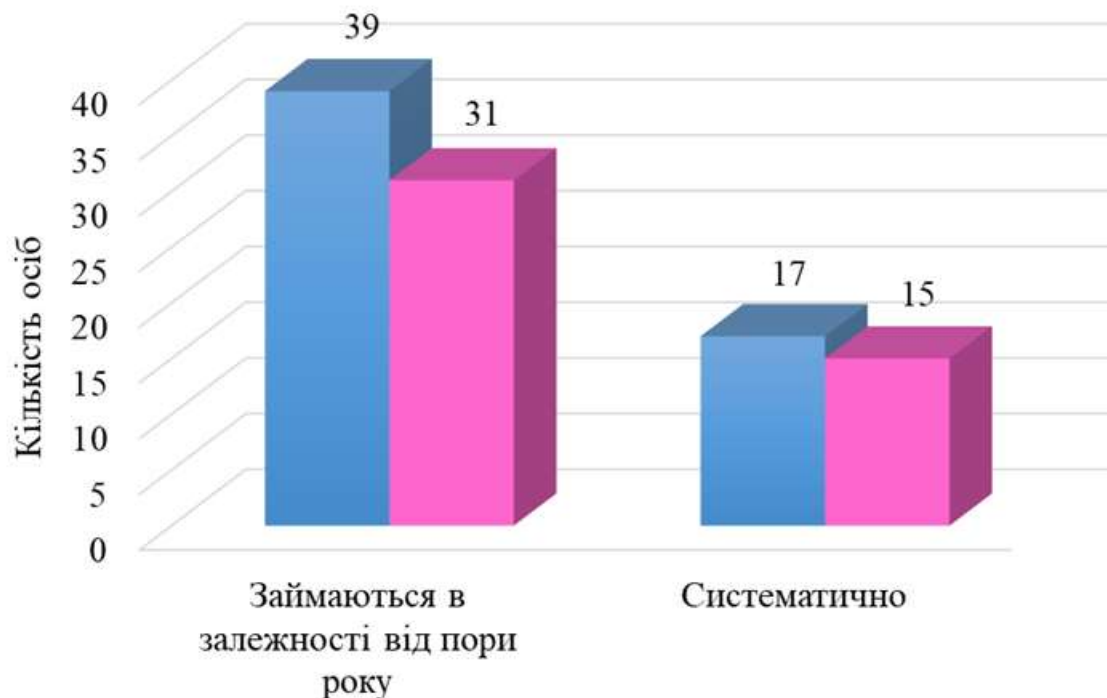


Рис. 3.27. Порівняльні показники систематичності занять фізичними вправами серед юнаків та дівчат з послабленим здоров'ям на початку дослідження, осіб

Примітки:

■ – юнаки, ■ – дівчата

Займаються у залежності від пори року – 39 юнаків та 31 дівчина. При цьому відмічається майже однаковий рівень серед юнаків та дівчат, які займаються систематично. Відповідно 17 юнаків та 15 дівчат.

На рис. 3.28 можемо прослідити ще одну особливість юнаків і дівчат щодо включення у фізкультурну діяльність. А саме, регулярність занять. Зазначимо, що відмічається відсоток студентів, які не займаються фізичними вправами, 8 юнаків та 2 дівчат. Займається епізодично 26 юнаків та 27 дівчат. При цьому 9 юнаків та 6 дівчат зазначили, що займаються регулярно 3-4 рази

на тиждень. І найменша кількість, а саме 3 юнаки 3 та 1 дівчина зазначили, що займаються регулярно 5-6 разів на тиждень.

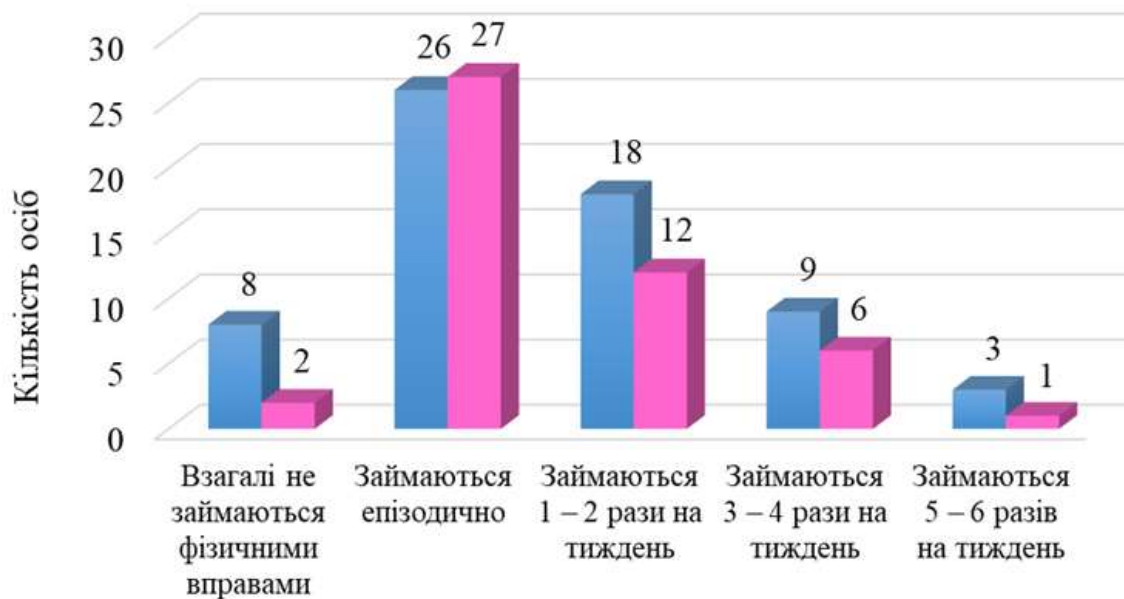


Рис. 3.28. Порівняльні показники регулярності занять фізичними вправами серед юнаків та дівчат з послабленим здоров'ям на початку дослідження, %

Примітки:

■ — юнаки, ■ — дівчата

Отже, основний відсоток юнаків та дівчат витрачають на заняття від 15 до 45 хвилин, заняття носять епізодичний та сезонний характер (в залежності від пори року). Але, в той же час, найбільший відсоток серед юнаків – 68,75 % та дівчат – 85,42 % ставлять перед собою мету в частині збереження і зміцнення здоров'я.

Одночасно слід відмітити, що 81,25 % юнаків і 89,58 % дівчат задоволені обсягом теоретичних знань і практичних навичок з питань оздоровлення, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, які вони отримують під час навчання на кафедрі фізичного виховання та спорту. Але, на нашу думку, такий високий показник даного питання більше пов'язаний з тим, що під час дистанційного навчання спрямованість занять з фізичного

виховання переходить з практичної площини в теоретичну. Студент, в дистанційному режимі, перебуваючи вдома, не виходить з зони комфорту, що в свою чергу знижує самоорганізованість та відповідальність.

Наступне питання дозволило нам визначити наскільки глибокими і повними є знання, необхідні для поліпшення стану здоров'я та для розгортання фізкультурно-оздоровчої діяльності. Студентам було запропоновано відповісти на питання на ряд питань, обрав один з варіантів відповіді: «знаю добре», «знаю, але недостатньо», «не знаю». При цьому відповідь «знаю добре» оцінювалася у 2 бали, «знаю, але недостатньо» – 1 бал та «не знаю» – 0 балів.

Встановлено, що як юнаки так і дівчата зазначили, що найкраще володіють знаннями про шкідливий вплив паління тютюну, вживання спиртних напоїв, наркотиків, переїдання тощо (60 юнаків та 47 дівчат); про позитивний вплив засобів фізичного виховання на здоров'я людини (54 юнака та 43 дівчини); основні правила і прийоми гігієни тіла, волосся, одягу та взуття (57 юнаків та 44 дівчини).

На питання, яке характеризує наявність вмінь застосовувати різні методи і засоби фізичної культури, важливі для підтримки власного здоров'я визначено, що юнаки і дівчата найкраще можуть: підібрати місце занять, спортивну форму та інвентар в залежності від виду фізичних вправ (39 юнаків та 33 дівчини); вибрати раціональний час для занять фізичними вправами в процесі навчання і відпочинку (35 юнаків та 31 дівчина); підібрати і приготувати корисні для здоров'я продукти харчування (35 юнаків та 33 дівчини); виконувати правила особистої і громадської гігієни (50 юнаків та 44 дівчини).

Наступне питання було присвячене вивченню думки студентів з послабленим здоров'ям «Від чого залежить стан здоров'я людини?». Отримані результати представлені на рис. 3.29.

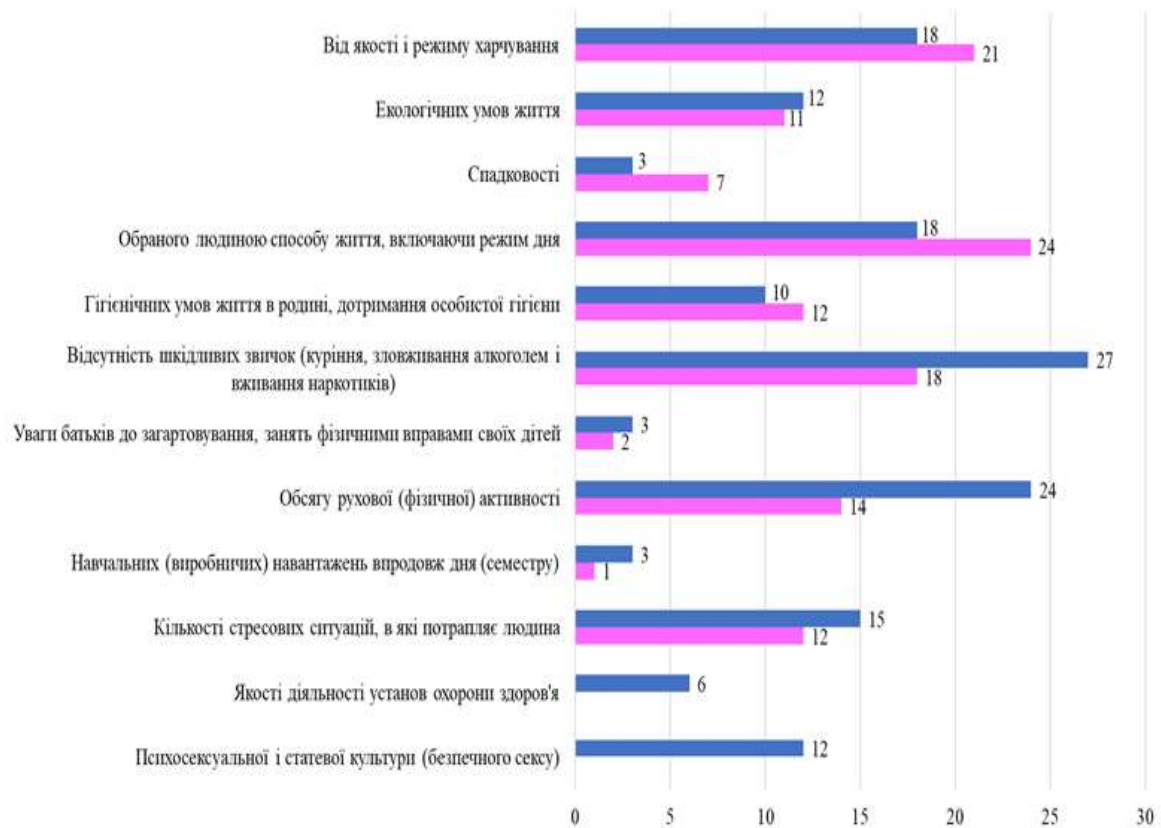


Рис. 3.29. Результати анкетування дівчат та юнаків щодо вивчення думки «Від чого залежить стан здоров'я людини?» на початку дослідження, абсолютне значення

Примітки:

■ — юнаки, ■ — дівчата

Отже, на думку студентів, як дівчат, так і юнаків стан здоров'я людини залежить від обраного людиною способу життя, включаючи режим дня і відсутність шкідливих звичок (паління тютюну, зловживання алкоголем і вживання наркотиків). Та на думку дівчат ще й від якості і режиму харчування, а на думку юнаків ще й від обсягу рухової (фізичної) активності.

На запитання «Для чого Ви дбаєте про свій психофізичний стан?», дівчата і юнаки відповіли: по-перше для поліпшення самопочуття та настрою, а по-друге для того, щоб впевненіше почувати себе у спілкуванні з іншими людьми та впевненіше почувати себе у своїй компанії (рис. 3.30).

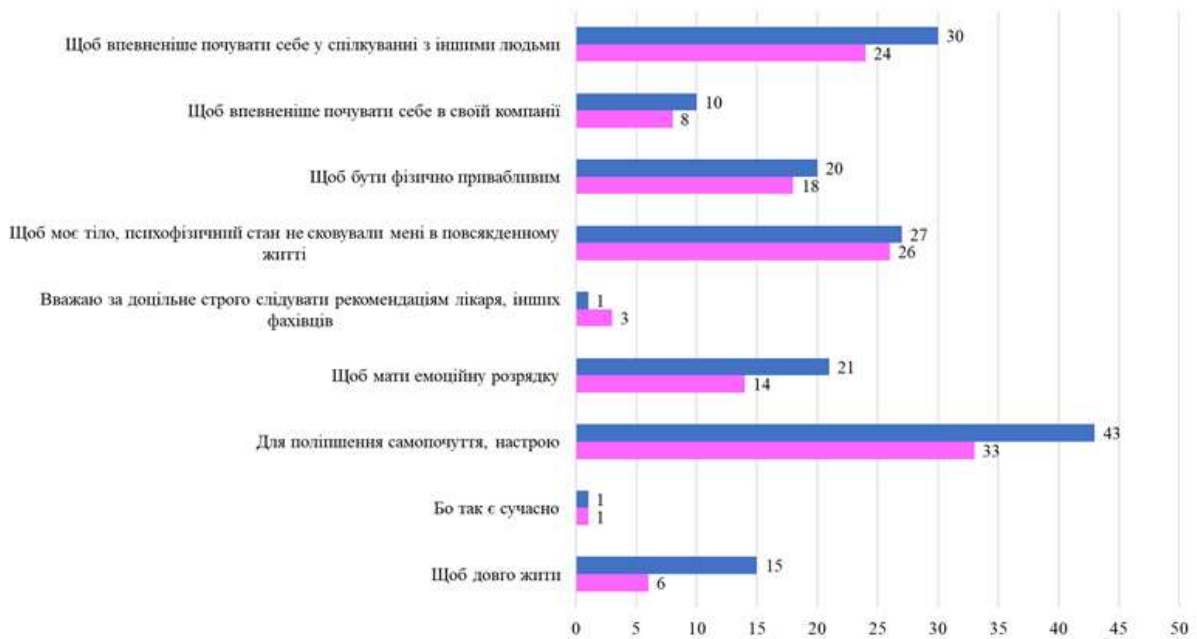


Рис. 3.30. Результати анкетування дівчат та юнаків щодо вивчення питання «Для чого Ви дбаєте про свій психофізичний стан?» на початку дослідження, абсолютне значення

Примітки:

■ — юнаки, ■ — дівчата

З метою визначення засобів, які студенти використовують для покращення свого психофізичного стану, треба було відповісти на питання «Які засоби Ви використовуєте для поліпшення свого психофізичного стану?»

Виходячи з отриманих даних, для підтримання свого психофізичного стану дівчата та юнаки надають перевагу «засобам-компенсаторам», таким як збуджуючі та тонізуючі препарати, заспокійливі та лікарські засоби, паління тютюну та вживання алкоголю. При цьому з позицій, що характеризують засоби фізичного виховання необхідні для здорового способу життя, найбільшу кількість балів отримали позиції самостійні заняття фізичними вправами та спортом і регулярні прогулянки.

3.5. Особливості психічного стану студентів з послабленим здоров'ям

Для визначення психічного стану студентів з послабленим здоров'ям було проведено визначення рівнів тривожності та депресії.

У таблиці 3.3. наведено показники рівня особистісної тривожності за тестом Ч.Д. Спілбергера-Ю.Л. Ханіна.

Таблиця 3.3

Показники рівня особистісної тривожності за тестом Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна, бали

Стать	\bar{X}	m	S	V, %
Дівчата (n=48)	38,23	1,43	9,94	26,00
Юнаки (n=64)	36,28	1,41	11,37	31,33

Встановлено, що середні показники рівня особистісної тривожності у юнаків склали $36,28 \pm 11,37$ балів, у дівчат – $38,23 \pm 9,94$ балів, що відповідало помірному рівню тривожності.

Аналіз коефіцієнта варіації засвідчив наявність у дівчат мінливості ознак як середню, а у хлопців – значну. Враховуючи це, нами була перевірена гіпотеза щодо підпорядкування отриманих показників нормальному закону розподілу за допомогою критерію Шапіро-Вілка (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Статистичні показники рівня особистісної тривожності за тестом Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна, бали

Стать	Me	25, 75 %	W	p
Дівчата (n=48)	36,0	30,75; 47,50	0,93	0,01
Юнаки (n=64)	35,0	26,0; 46,0	0,953	0,016

Примітки: Me – медіана; 25, 75 % – межі центилів.

Аналіз медіани вибірки та інтерквартильного розмаху (значень 25-го та 75-го центилів) засвідчив, що показники рівня особистісної

тривожності не відповідали нормальному закону розподілу, оскільки було зафіксовано значимі відхилення від норми ($p < 0,05$).

Детальний аналіз рівня особистісної тривожності за тестом Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна довів, що у 35,94 % юнаків (23 осіб) виявлено низький рівень тривожності, у 37,50 % (24 осіб) – помірний та у 26,56 % (17 осіб) – високий (рис. 3.31).

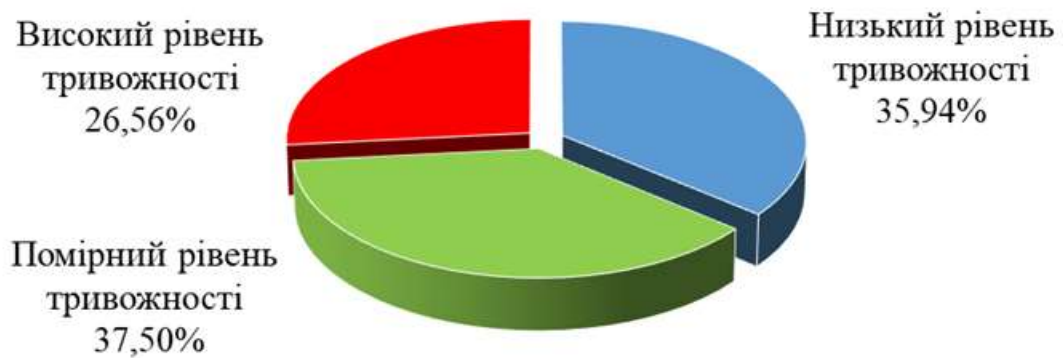


Рис. 3.31. Показники рівня особистісної тривожності у хлопців на початку дослідження, %

У дівчат виявлено наступні показники: 25,00 % дівчат (12 осіб) мали низький рівень тривожності, 43,75 % (21 особа) – помірний та 31,25 % (15 осіб) – високий (рис. 3.32).

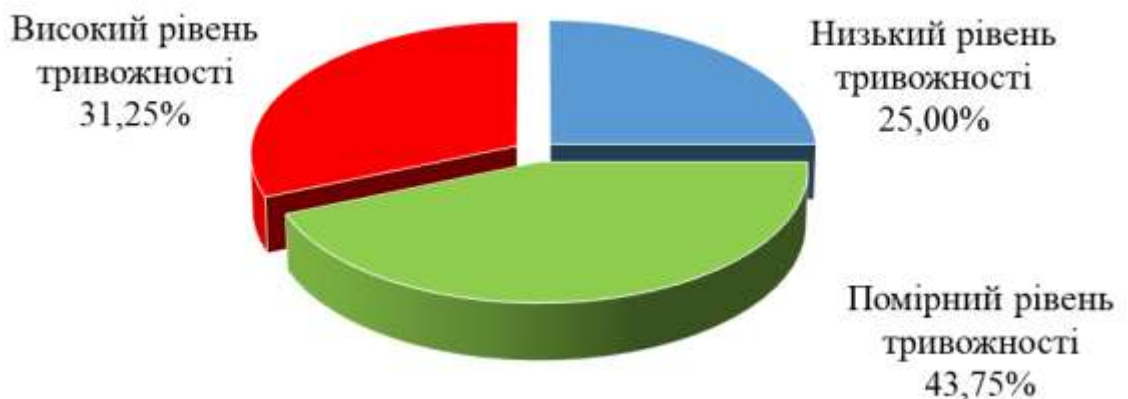


Рис. 3.32. Показники рівня особистісної тривожності у дівчат на початку дослідження, %

Рівень депресії визначався за методикою диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунге (табл.3.5).

Таблиця 3.5

Показники рівня депресії за методикою диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунге, бали

Стать	\bar{X}	m	S	V, %
Дівчата (n=48)	48,42	0,71	4,95	10,22
Юнаки (n=64)	48,34	0,76	6,08	12,58

Встановлено, що у юнаків середній показник рівня депресії склав $48,34 \pm 6,08$ бали, у дівчат – $48,42 \pm 4,95$ бали. Отримані середні показники вказували на відсутність депресії. Проте детальний аналіз засвідчив, що як у юнаків, так і у дівчат показник рівня депресії знаходився на межі з рівнем легкої депресії ситуативного або невrogenного генезу.

Виявлено, що у 42,19 % юнаків (27 осіб) спостерігалась легка депресія ситуативного або невrogenного генезу. Відсутність депресії зафіксовано у 57,81 % (37 осіб) (рис. 3.33).

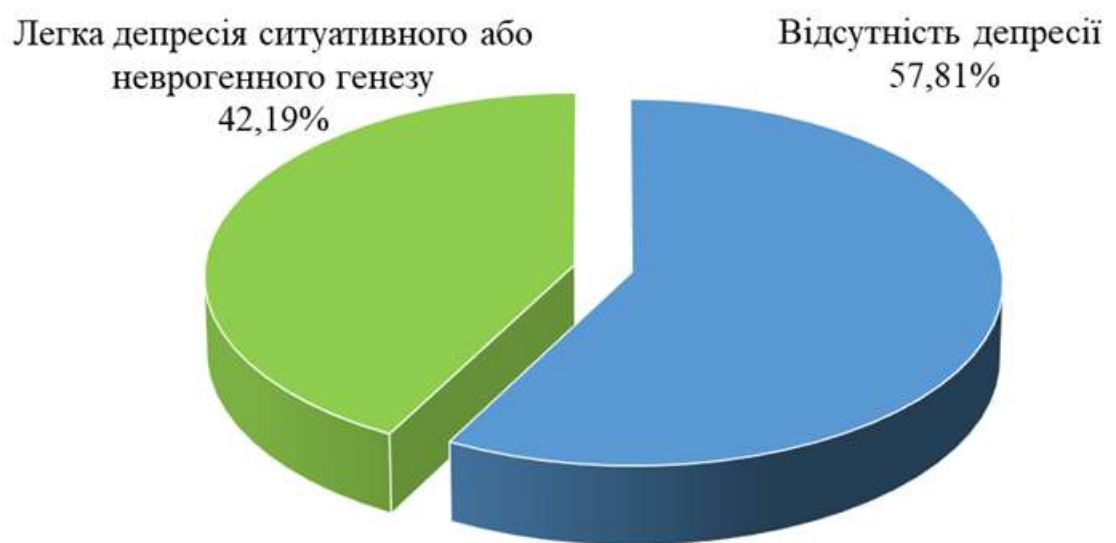


Рис. 3.33. Розподіл юнаків за рівнями депресії на початку дослідження, %

Легка депресія ситуативного або неврогенного генезу відмічалась у 41,67 % студенток (20 осіб). У 58,33 % студенток (28 осіб) – відсутність депресії (рис. 3.34).

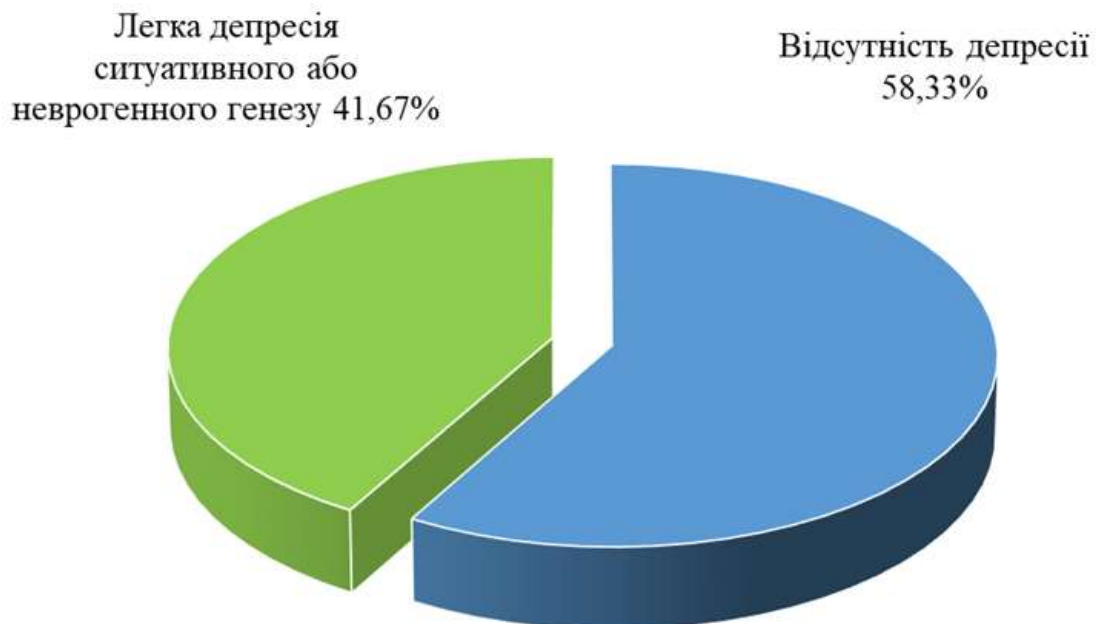


Рис. 3.34. Розподіл дівчат за рівнями депресії на початку дослідження, %

Дослідження цінностей студентів з послабленим здоров'ям проводилось за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча. У якості змісту дослідження був використаний блок термінальних цінностей, з якого було обрано шість цінностей (здоров'я, активне діяльне життя, пізнання, розвиток, творчість і впевненість у собі). На нашу думку, саме до таких цінностей мають прагнути студенти, які мають відхилення у стані здоров'я. Адже завдяки актуалізації і прагнення ствердитись у таких цінностях як пізнання, розвиток і впевненість у собі студенти даної категорії повинні прагнути зміцнювати своє здоров'я актуалізуючи саму головну цінність – здоров'я (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

**Термінальні цінності юнаків та дівчат за методикою
«Ціннісні орієнтації» М. Рокіча на початку дослідження, рейтинг**

№	Термінальні цінності	Юнаки (n=64)		Дівчата (n=48)	
		Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал
1	Активна діяльне життя	12	12,05	11	11,23
2	Життєва мудрість	15	14,67	13	13,06
3	Здоров'я (фізичне і психічне)	7	7,58	5	5,44
4	Цікава робота	2	3,79	4	4,25
5	Краса природи і мистецтва	16	15,88	17	17,41
6	Любов	10	9,65	3	4,03
7	Матеріально забезпечене життя	1	3,54	2	3,99
8	Наявність хороших і вірних друзів	3	4,68	9	9,59
9	Суспільне визнання	14	13,92	15	14,87
10	Пізнання	11	10,98	12	12,04
11	Продуктивне життя	17	16,49	10	11,06
12	Розвиток	9	8,97	7	7,31
13	Свобода	4	5,34	8	9,13
14	Щасливе сімейне життя	8	8,53	1	3,72
15	Щастя інших	18	17,35	16	15,47
16	Творчість	13	13,06	14	14,38
17	Впевненість в собі	6	6,27	6	6,27
18	Розваги	5	5,87	18	17,53

У юнаків з 18 термінальних цінностей, з яких було обрано шість найвагоміших для студентів з послабленим здоров'ям, позиції рейтингу визначились наступним чином: цінність «впевненість у собі» займає 6 позицію рейтингу, «здоров'я» – 7 позицію, «розвиток» – 9 позицію, «пізнання» – 11 позицію, «активне діяльне життя» – 12 позицію, «творчість» – 13 позицію.

У дівчат термінальні цінності за рейтингом розташувались дещо інакше, а саме: цінність «здоров'я» на 5 позиції рейтингу, «впевненість у собі» на 6 позиції рейтингу, «розвиток» на 7 позиції, «активне діяльне життя» на 11 позиції, «пізнання» на 12 позиції, «творчість» на 14 позиції.

Відзначимо, що у дівчат, як і у юнаків цінність здоров'я не займає першу позицію в загальному рейтингу термінальних цінностей. Натомість першу позицію рейтингу у юнаків та дівчат займають «матеріально забезпечене життя» та «щасливе сімейне життя» відповідно.

Отже, маючи проблеми зі здоров'ям, як юнаки так і дівчата не ставили перед собою за мету підтримувати та укріплювати свій стан здоров'я для лікування та запобігання подальших можливих ускладнень. Це свідчило про відсутність у них вимогливого ставлення до проблем із власним здоров'ям.

Отримані дані свідчать про потребу застосування засобів для покращення психічного стану студентів, які можливо застосувати у дистанційній формі навчання. Також існує необхідність актуалізації цінності «здоров'я» у студентів з хронічними захворюваннями.

3.6. Особливості фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям

Для оцінки рівня фізичного стану були виміряні наступні показники: індекс маси тіла, силовий індекс, рівень фізичного стану.

Таблиця 3.7.

Показники фізичного розвитку студентів на початку дослідження (n=112)

Показник	Статистичні характеристики	Дівчата (n=48)	Юнаки (n=64)
1	2	3	4
Довжина тіла, см	\bar{X}	165,60	173,75
	S	4,82	6,45
	V	2,91	3,71
	m	0,70	0,81
Маса тіла, кг	\bar{X}	65,54	75,42
	S	5,63	12,09
	V	8,60	16,03
	m	0,81	1,51
Індекс маси тіла, кг/м ²	\bar{X}	23,91	24,96
	S	1,96	3,45
	V	8,19	13,84
	m	0,28	0,43

Продовження табл. 3.7

	2	3	4
Динамометрія, кг	\bar{X}	22,15	42,14
	S	5,80	10,27
	V	26,18	17,62
	m	0,84	0,93
Силовий індекс, %	\bar{X}	33,96	56,57
	S	9,43	10,01
	V	27,77	17,69
	m	1,36	1,25

Детальний аналіз отриманих даних довів, що антропометричні показники у представників обох статей відповідали віковій нормі. Середньогрупові показники довжини тіла у дівчат становили $165,60 \pm 4,82$ см, у хлопців – $173,75 \pm 6,45$ см, маси тіла у дівчат – $65,54 \pm 5,63$, у хлопців – $75,42 \pm 12,09$ кг.

Виявлено однорідність вибірок за показниками довжини тіла у представників обох статей, маси тіла та індексу маси тіла у дівчат.

Середні показники індексу маси тіла у дівчат дорівнювали $23,91 \pm 1,96$ кг/м², що відповідало нормі. Проте слід вказати, що у 13 студенток спостерігалась надлишкова маса тіла (рис. 3.35)



Рис. 3.35. Показники індексу маси тіла у дівчат на початку дослідження (n=48).

У юнаків, показник індексу маси тіла згідно результатів дослідження становив $24,96 \pm 3,45$ кг/м². Це відповідало нормальній масі тіла, але даний результат знаходився на межі з показниками надлишкової маси тіла. Так у 27 юнаків встановлено наявність нормальної маси тіла, у 32 – надлишкової, у 2 спостерігалось ожиріння I ступеня та у 3 – ожиріння II ступеня (рис. 3.36).



Рис. 3.36. Показники індексу маси тіла у юнаків на початку дослідження, %

Показник динамометрії найсильнішої руки у дівчат становив $22,15 \pm 5,80$ кг, у хлопців – $42,14 \pm 10,27$ кг.

У ході дослідження враховувалось, що розвиток сили окремих груп м'язів відносно маси тіла відображає силовий індекс. Згідно отриманих результатів дослідження у дівчат значення силового індексу встановлено на рівні $33,96 \pm 9,43$ %, що відповідало низькому рівню сили м'язів кисті. У юнаків показник силового індексу складав $56,57 \pm 10,01$ %, що також відповідало низькому рівню.

Аналіз коефіцієнта варіації засвідчив наявність у дівчат значної мінливості ознак за показником силового індексу. Перевірка гіпотези щодо підпорядкування отриманих показників нормальному закону розподілу за допомогою критерію Шапіро–Вілка довела, що значимі відхилення від норми не зафіксовані ($M_e - 34,89$; 25; 75 % – 28,13; 40,58; $W - 0,98$, $p=0,578$).

Слід вказати, у 100% дівчат спостерігався нижчий за середній рівень силового індексу.

На рисунку 3.37. представлені показники силового індексу серед юнаків. Встановлено, що нижчий за середній рівень мали 57 юнаків, середній – 5 та вищий за середній – 2.

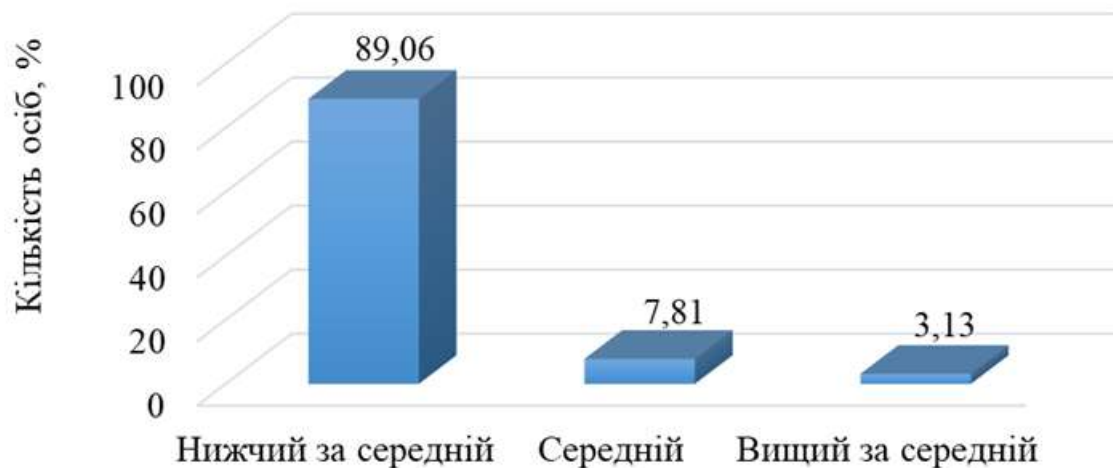


Рис. 3.37. Показники рівня силового індексу у юнаків на початку дослідження (n=64)

Показники функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем оцінювались за показниками частоти серцевих скорочень, артеріального тиску (систоличного та діастолічного), проб Штанге та Генча, життєвої ємності легень, відношення фактичної до належної ємності легень, адаптаційного потенціал та рівня фізичного стану. Дані наведено у табл. 3.8.

Таблиця 3.8

Показники функціонального стану серцево-судинної системи студентів на початку дослідження (n=112)

Показники	Статистичні характеристики	Дівчата (n=48)	Юнаки (n=64)
1	2	3	4
Частота серцевих скорочень, уд·хв ⁻¹	\bar{x}	73,56	74,66
	S	10,22	8,08
	V	13,89	10,82
	m	1,47	1,01

Продовження табл. 3.8

1	2	3	4
Артеріальний систолічний тиск, мм рт.ст.	\bar{x}	120,94	126,52
	S	11,88	13,16
	V	9,82	10,41
	m	1,71	1,65
Артеріальний діастолічний тиск, мм рт.ст	\bar{x}	78,65	81,02
	S	5,53	8,92
	V	7,03	11,01
	m	0,8	1,11

Виявлено, що у дівчат середньогрупові результати досліджень частоти серцевих скорочень склали $73,56 \pm 10,22$ уд·хв⁻¹, у хлопців – $74,66 \pm 8,08$ уд·хв⁻¹, що здебільшого відповідало віковій нормі.

Детальний аналіз показників ЧСС довів, що у 51 юнака (79,68 %) та 38 дівчат (79,17 %) зафіксовані показники ЧСС в межах норми, у 7 дівчат (14,58 %) та 11 хлопців (17,19 %) спостерігалось прискорене ЧСС та у 3 дівчат (6,25 %) та 2 хлопців (3,13 %) – тахікардія (рис. 3.38).

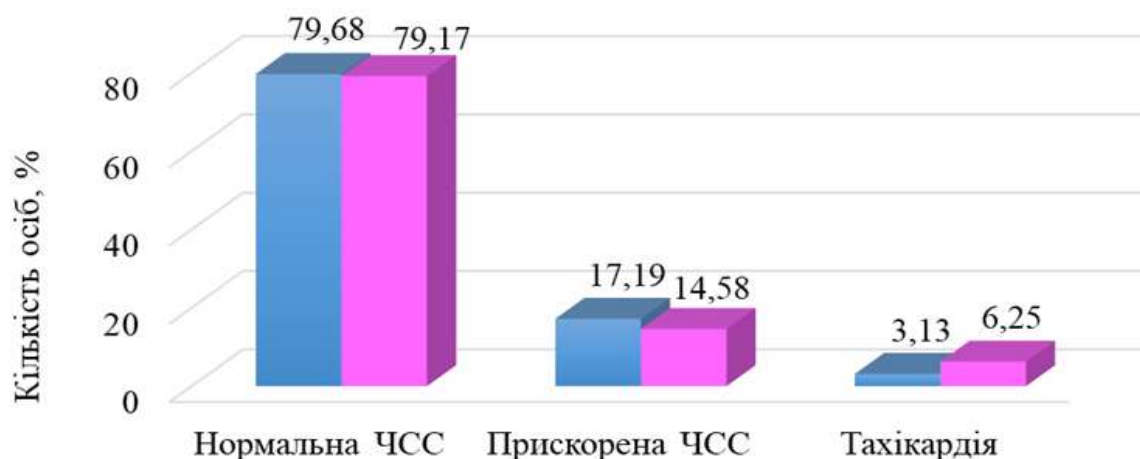


Рис. 3.38. Показники частоти серцевих скорочень у юнаків та дівчат на початку дослідження, %

Примітки:

■ — юнаки, ■ — дівчата

За результатами дослідження встановлено, що показники систолічного артеріального тиску у дівчат становили $120,94 \pm 11,88$ мм рт.ст., у юнаків – $126,52 \pm 13,16$ мм рт.ст.; діастолічного – $78,65 \pm 5,53$ мм рт.ст. у дівчат та $81,02 \pm 8,92$ мм рт.ст. у юнаків.

Отримані результати вимірювання артеріального тиску згідно рекомендацій Європейського товариства гіпертензії та Європейського товариства кардіології (2018) відповідали нормальному та оптимальному рівням артеріального тиску.

У табл. 3.9. подані показники функціонального стану дихальної системи.

Таблиця 3.9

Показники функціонального стану дихальної системи студентів на початку дослідження (n=112)

Показники	Статистичні характеристики	Дівчата (n=48)	Юнаки (n=64)
Проба Штанге, с	\bar{X}	30,15	39,05
	S	8,82	8,14
	V	29,26	20,84
	m	1,73	1,02
Проба Генча, с	\bar{X}	15,98	24,00
	S	6,53	5,03
	V	40,87	20,96
	m	0,94	0,63
Життєва ємність легень, мл	\bar{X}	2712,08	3773,44
	S	628,43	454,69
	V	23,17	12,05
	m	90,71	56,84
Відношення фактичної до належної ємності легень, %	\bar{X}	64,51	78,90
	S	13,81	9,64
	V	21,41	12,22
	m	1,99	1,21

Аналіз показників життєвої ємності легень дає уявлення про об'єм повітря, який людина може максимально видихнути після самого глибокого

вдиху. Встановлено, що у дівчат показник життєвої ємності легень становить $2712,08 \pm 628,43$ мл, у юнаків – $3773,44 \pm 454,69$ мл. Отримані дані відповідають середнім показникам життєвої ємності легень для даного контингенту.

Показник відношення фактичної ЖЄЛ до належної у дівчат становив $64,51 \pm 13,81$ %, у хлопців – $78,90 \pm 9,64$ %.

Визначено, що у 100% досліджуваних представників обох статей відзначалась недостатня відповідність фактичної ЖЄЛ до належної.

Аналіз коефіцієнта варіації засвідчив наявність у дівчат значної мінливості ознак за показником ЖЄЛ та відношення фактичної до належної ємності легень. Перевірка гіпотези щодо підпорядкування отриманих показників нормальному закону розподілу за допомогою критерію Шапіро–Вілکا довела, що зафіксовані значимі відхилення від норми в обох показниках: ЖЄЛ: $M_e - 2950,00$; 25; 75 % – 2300; 3200; $W - 0,899$, $p < 0,001$; відношення фактичної до належної ємності легень: $M_e - 68,26$; 25; 75 % – 53,80; 72,87; $W - 0,943$, $p = 0,031$.

Найбільш простими та доступними методами визначення функціональних змін дихальної системи є проби Штанге та Генча. За результатами досліджень середнє значення проби Штанге у юнаків становило $39,05 \pm 8,14$ с. Це відповідало недостатньому рівню, але знаходилось на верхній межі з показниками, які відповідають нормальному рівню. У дівчат середній показник становив $30,15 \pm 8,82$ с. що також відповідало нормальному рівню, але знаходилось на межі з недостатнім рівнем.

Середні значення проби Генча у юнаків склали $24,00 \pm 5,03$ с та відповідали недостатньому рівню. У дівчат спостерігався нормальний рівень ($15,98 \pm 6,53$ с), але показники знаходились на межі з недостатнім рівнем.

В основу розрахунку адаптаційного потенціалу покладено визначення адаптаційних можливостей людини, тобто здатності підтримувати гомеостаз організму в несприятливих умовах. Визначення стану адаптації та відповідно

груп здоров'я дозволяє своєчасно виявити напруження механізмів компенсації, як маркерів передпатології, з метою попередження та профілактики подальшого захворювання організму.

Показники адаптаційного потенціалу юнаків та дівчат на початку дослідження представлено у табл. 3.10.

Таблиця 3.10

**Показники адаптаційного потенціалу студентів на початку дослідження
(n=112)**

Статистичні характеристики	Дівчата (n=48)	Юнаки (n=64)
\bar{X}	2,20	2,32
S	0,25	0,33
V	11,30	14,37
m	0,04	0,04

У ході дослідження отримані наступні середні значення адаптаційного потенціалу: у юнаків – $2,32 \pm 0,33$ у.о., у дівчат – $2,20 \pm 0,25$ у.о. Отримані данні відповідали II групі здоров'я і свідчили про напруження механізмів адаптації.

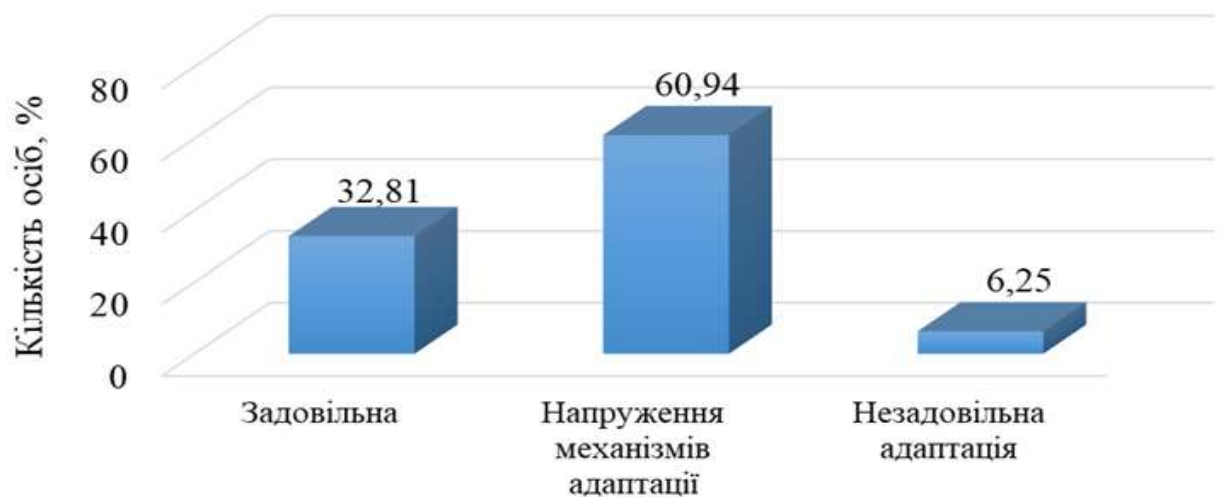


Рис. 3.39. Розподіл юнаків за показниками стану адаптації на початку дослідження, %

За результатами дослідження здійснений розподіл студентів з послабленим здоров'ям на відповідні рівні за показниками адаптаційного потенціалу (рис 3.39).

Встановлено, що задовільна адаптація відмічалась лише у 21 юнака (32,81 %), що відповідало I групі здоров'я і потребувало загальних оздоровчих заходів. У 39 юнаків (60,94 %) спостерігалось напруження механізмів адаптації (II група здоров'я), що свідчило про необхідність проведення оздоровчих та профілактичних заходів, у 4 юнаків (6,25 %) виявлено незадовільну адаптацію (III група здоров'я), яка вже потребує не лише профілактичних, а й лікарських заходів. Зривів механізмів адаптації у юнаків не виявлено.

Серед дівчат отримані наступні дані адаптаційного потенціалу, що наведені на рисунку 3.40.



Рис. 3.40. Розподіл дівчат за показниками стану адаптації на початку дослідження, %

Задовільний рівень адаптації відмічався у 18 студенток (37,50 %), що відповідало I групі здоров'я та потребувало проведення загальних оздоровчих заходів. У 30 дівчат (62,50 %) спостерігалось напруження механізмів адаптації, що в свою чергу відповідало II групі здоров'я та потребувало застосування оздоровчих та профілактичних заходів. Незадовільна адаптація та зрив механізмів адаптації на момент дослідження не виявлені.

Морфологічні та функціональні показники серцево-судинної та дихальної систем, що визначають фізичний стан студентів, є складовими

визначення рівня фізичного стану (РФС) за методикою О.А. Пірогової. У таблиці 3.11 наведено показники фізичного стану юнаків та дівчат на початку дослідження.

Таблиця 3.11

**Показники рівня фізичного стану (за методикою О.А. Пірогової)
студентів на початку дослідження (n=112)**

Статистичні характеристики	Дівчата (n=48)	Юнаки (n=64)
\bar{X}	0,399	0,616
S	0,07	0,10
V	18,28	16,84
t	0,01	0,01

Так за результатами дослідження встановлено, що середній показник РФС, як у юнаків так і у дівчат відповідав середньому рівню фізичного стану та складав відповідно $0,616 \pm 0,10$ у.о. та $0,399 \pm 0,07$ у.о.

Детальний аналіз отриманих показників встановив, що серед юнаків спостерігається наступний розподіл за рівнями РФС: низький рівень мали 4,69 % (3 особи), нижче середнього – 12,5 % (8 осіб), середній – 51,56 % (33 особи), вище середнього – 31,25 % (20 осіб). Високий рівень виявлено не було (рис. 3.41).

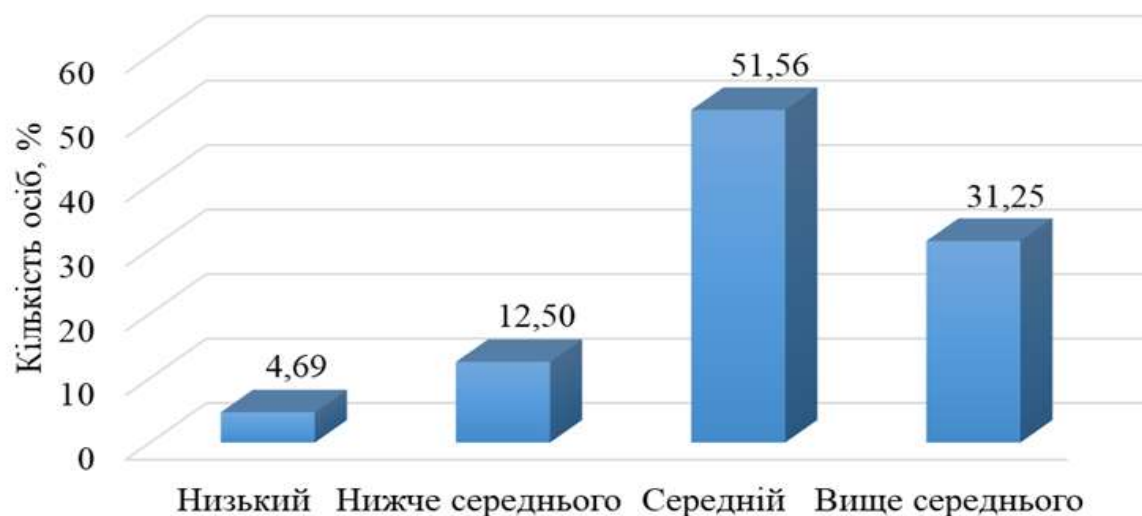


Рис. 3.41. Розподіл юнаків за показниками фізичного стану на початку дослідження, %

У дівчат отримано наступний розподіл за рівнями РФС: низький рівень – 2,08 % (1 особа), нижче середнього – 35,42 % (17 осіб), середній – 43,75 % (21 особа), вище середнього – 18,75 % (9 осіб). Високий рівень виявлено не було (рис. 3.42).

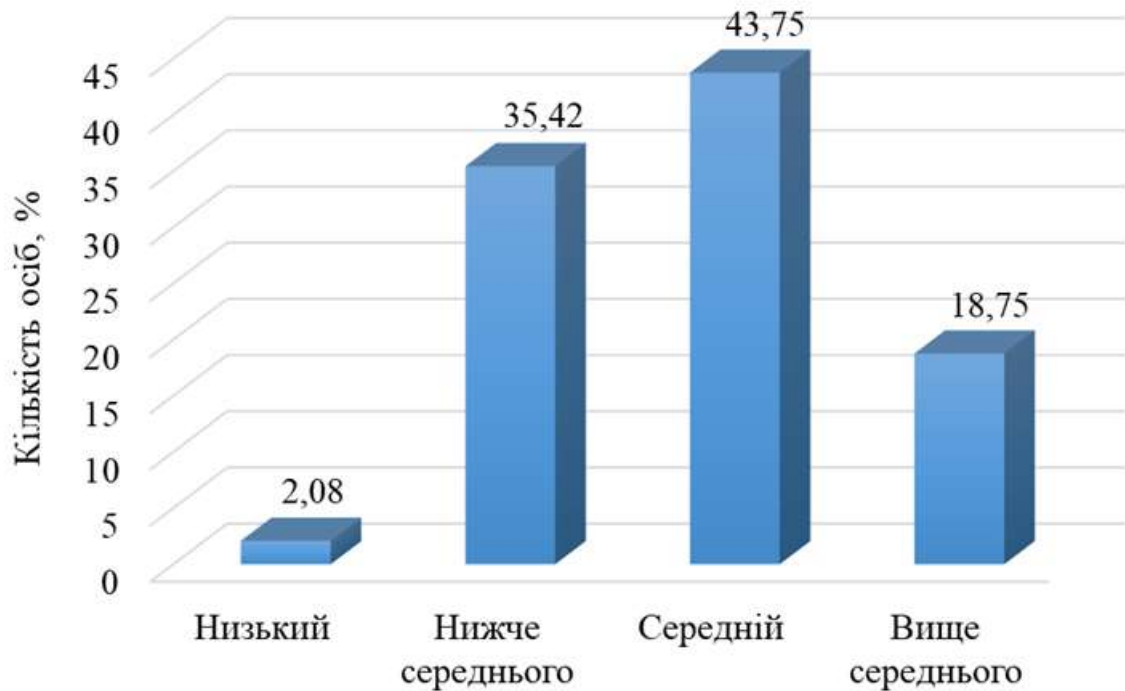


Рис. 3.42. Розподіл дівчат за показниками фізичного стану на початку дослідження, %

Отримані показники фізичного стану дають підставу для розроблення інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання.

3.7. Самооцінка здоров'я студентів з послабленим здоров'ям

Самооцінку здоров'я студентів визначали шляхом проведення анкетування за методикою В.П. Войтенко.

На рисунку 3.43 представлений графік, який відображає самооцінку здоров'я дівчат в НТУ «Дніпровська політехніка» на початку дослідження у відсотковому співвідношенні. Респонденти мали змогу надати відповідь на 26 запитань, відповіді яких оцінюються у певну кількість балів. Всього за

анкетою можна набрати від 0 до 27 балів, де: 0-3 бали – ідеальний рівень здоров'я, 4-7 балів – добрий рівень, 8-13 балів – посередній, 14-20 балів – задовільний рівень та 21-27 – незадовільний рівень здоров'я.

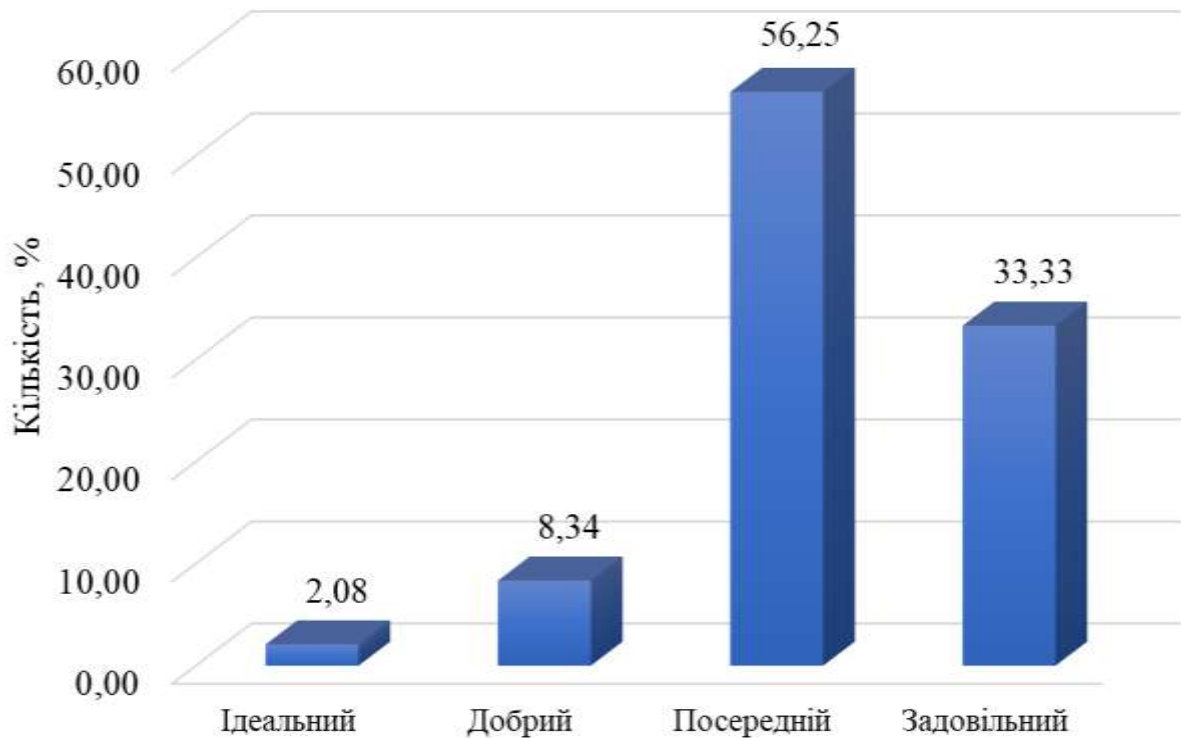


Рис. 3.43. Розподіл дівчат за показниками самооцінки здоров'я на початку дослідження, %

У проведеному дослідженні брали участь 48 дівчат. Опираючись на отримані дані, ми бачимо, що найбільший відсоток респондентів, а саме 56,25 % (27 осіб) на початку дослідження зазначили посередній рівень свого здоров'я. 33,33 % (16 осіб) респондентів набрали таку кількість балів, що відповідає задовільному стану здоров'я. 8,34 % (4 особи) мають кількість балів, що відповідає доброму стану здоров'я. Всього 2,08 % (1 особа) набрала кількість балів, що відповідає ідеальному стану здоров'я і жоден з респондентів не набрав кількість балів, яка відповідає незадовільному стану здоров'я.

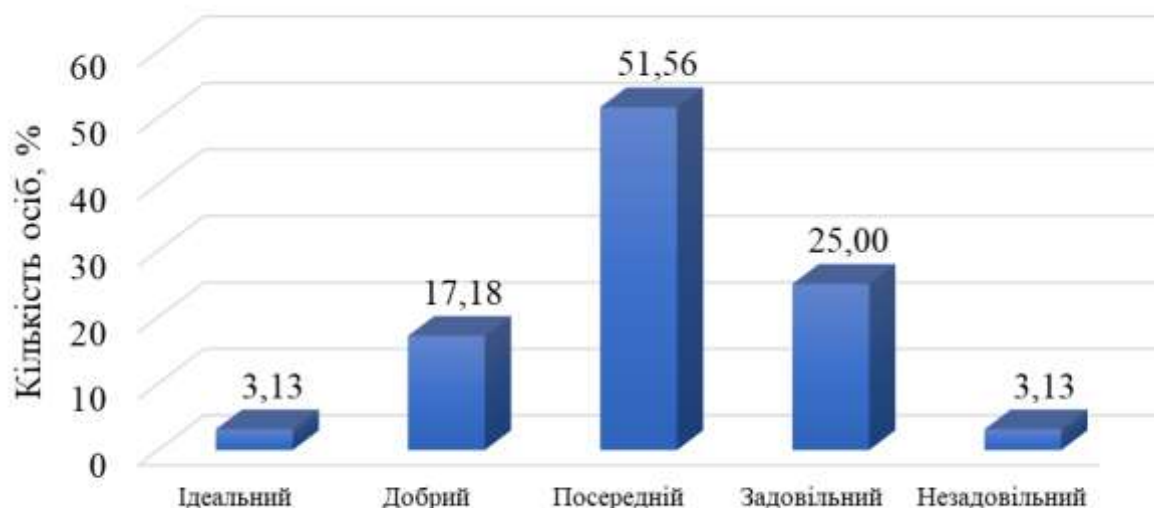


Рис. 3.44. Розподіл юнаків за показниками самооцінки здоров'я на початку дослідження, %

Також у проведеному дослідженні прийняло участь 64 юнака (рис. 3.44). Опираючись на отримані дані, ми бачимо, що найбільший відсоток респондентів, а саме 51,56 % (33 особи) на початку дослідження зазначили посередній рівень свого здоров'я. 25,00 % (16 респондентів) набрали таку кількість балів, що відповідає задовільному стану здоров'я. 17,18 % (11 осіб) мають кількість балів, що відповідає доброму стану здоров'я. Лише 3,13 % юнаків (2 особи) набрали кількість балів, що відповідає ідеальному стану здоров'я і 3,13 % юнаків (2 особи) набрали кількість балів, яка відповідає незадовільному стану здоров'я.

Висновки до розділу 3

Починаючи з 2014 р., кількість студентів з послабленим здоров'ям як у закладах вищої освіти м. Дніпра, так і в НТУ «Дніпровська політехніка» була стабільно високою. Відносно структури захворювань можна стверджувати наявність сталої тенденції щодо поширення у закладах вищої освіти м. Дніпра захворювань серцево-судинної системи, неврологічних захворювань і захворювань опорно-рухового апарату.

Згідно анкетуванню встановлено, що 60,42 % дівчат та 53,13 % юнаків з послабленим здоров'ям практично не включені у фізкультурну діяльність і навіть не займаються або займаються нею час від часу. В умовах нерегулярних занять більшість опитаних студентів відмічає, що приділяє виконанню вправ недостатній час: від 15-30 до 45 хвилин (69,56 % дівчат та 50 % юнаків). Однак, відмітимо, що 85,42 % дівчат та 68,75 % юнаків все ж мають мету збереження і укріплення свого здоров'я.

У більшості дівчат та юнаків діагностовано помірний (43,75 % та 37,5 % відповідно) та високий рівні тривожності (31,25 % та 26,56 %), стан легкої депресії ситуативного або невrogenного генезу майже у 42 % дівчат та юнаків.

Дослідження цінностей студентів з послабленим здоров'ям за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча дозволило встановити, що у представників обох статей цінність «здоров'я» не займала першу позицію у загальному рейтингу термінальних цінностей. У загальній системі з вісімнадцяти цінностей цінність «здоров'я» у дівчат займала п'яте місце, а у юнаків – сьоме. Отже, маючи проблеми зі здоров'ям, як юнаки так і дівчата поки що не мобілізували себе на підтримання та укріплення свого здоров'я з метою лікування та профілактики подальших можливих ускладнень.

В умовах дистанційної форми навчання особливо гостро постає проблема усвідомлення мотивації студентів до занять фізичним вихованням для покращення стану здоров'я. Важлива роль у формуванні мотивації до занять відводиться саме викладачам кафедр фізичного виховання.

Виявлено, що у дівчат середньогрупові результати досліджень ЧСС склали $73,56 \pm 10,22$ уд·хв⁻¹, у хлопців – $74,66 \pm 8,08$ уд·хв⁻¹, що здебільшого відповідало віковій нормі.

Встановлено, що у 100 % досліджуваних представників обох статей відзначалась недостатня відповідність фактичної життєвої ємності легень до належної. Показник відношення фактичної ЖЄЛ до належної у дівчат становив $64,51 \pm 13,81$ %, у хлопців – $78,90 \pm 9,64$ %.

Визначено, що показники проби Штанге у юнаків становило $39,05 \pm 8,14$ с. Це знаходилось на верхній межі з показниками нормального рівня. У дівчат середній показник становив $30,15 \pm 8,82$ с, що також відповідало нормальному рівню, але знаходилося на межі з недостатнім. Визначено, що показники проби Генча у юнаків складали $24,00 \pm 5,03$ с та відповідали недостатньому рівню з наближенням до нормального. У дівчат спостерігався нормальний рівень ($15,98 \pm 6,53$ с), але показники знаходились на межі з недостатнім рівнем.

Отримані середні значення адаптаційного потенціалу: у юнаків – $2,32 \pm 0,33$ у.о., у дівчат – $2,20 \pm 0,25$ у.о. відповідали II групі здоров'я та свідчили про напруження механізмів адаптації.

Отримані середні значення фізичного стану як у юнаків так і у дівчат відповідали середньому рівню фізичного стану та складали відповідно $0,616 \pm 0,10$ у.о. та $0,399 \pm 0,07$ у.о.

Визначено, також, що більшість дівчат та юнаків оцінюють рівень свого здоров'я, як посередній.

Отже, отримані дані фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям свідчать про необхідність вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання, особливо в умовах дистанційної форми навчання. Тому вкрай актуальною є покращення фізичного стану за рахунок впровадження сучасної інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям умовах дистанційної форми навчання.

Матеріали, представлені в даному розділі, відображені в публікаціях [71, 72, 73].

РОЗДІЛ 4

РОЗРОБКА ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ІННОВАЦІЙНОЇ МОДЕЛІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ПОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

4.1. Обґрунтування інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання

Ефективна модель організації фізичного виховання в умовах ДН забезпечує поєднання практичних та теоретичних знань у процесі навчання студентів. Разом з цим сприяє становленню студентів, як майбутніх фахівців та соціально-активних представників суспільства за рахунок набуття необхідних знань і навичок під час занять фізичним вихованням. Значущою рушійною силою в організації дистанційного навчання з фізичного виховання є тісна взаємодія керівництва закладу вищої освіти і безпосередньо кафедри фізичного виховання, які забезпечують регламентований підхід до створення ефективної системи організації навчання в умовах дистанційної освіти.

Для запобігання загрози розповсюдження пандемії COVID-19 у березні 2020 р. в Україні введено карантин, а отже виникла необхідність перевести навчальний процес у закладах освіти всієї країни, включаючи ЗВО, у дистанційний простір. За таких умов частина викладачів опинились перед новим викликом, адже фізичне виховання, як дисципліна, що передбачає спрямовану фізичну активність, було незрозумілим для його викладання дистанційно, як у загальноосвітніх так і закладах вищої освіти.

Через введення дистанційного навчання перед кафедрами фізичного виховання постали непрості завдання. Адже ця форма організації навчання повинна забезпечувати студентам необхідний рівень рухової активності поза межами фізкультурно-спортивних об'єктів ЗВО, при цьому враховуючи

повну самостійність студентів. Разом з цим важливою вимогою було забезпечення їх нормальної рухової активності, дотримання мінімізації травматизму та будь-яких інших негативних наслідків під час занять фізичним вихованням.

За своєю суттю, незалежно від навчальної дисципліни, ДН – це форма навчання з використанням комп'ютерних і телекомунікаційних технологій, які забезпечують інтерактивну взаємодію викладачів та студентів на різних етапах навчання і самостійну роботу з матеріалами інформаційної мережі [38].

Але дистанційна форма навчання з фізичного виховання є новою та мало вивченою формою. Хоча в той же час, вона є однією з провідних освітніх тенденцій в освітньому середовищі. Адаптована до різних навчальних дисциплін, дистанційна освіта надає змогу реалізувати процес безперервної освіти на практиці. Серед поширених засобів безпосередньої організації дистанційного навчання можна виділити наступні:

- відеоконференції;
- електронна пошта;
- вебсайти та ресурси;
- репозитарії;
- канали месенджерів;
- соціальні мережі;
- чати;
- форуми тощо [53].

Система організації дистанційного навчання має певні етапи створення, які забезпечують її ефективне впровадження та функціонування впродовж визначеного періоду навчання. При цьому слід враховувати потреби всіх сторін навчального процесу, тобто викладачів, студентів, а також і ЗВО [183].

Наразі в Україні в рамках здобуття вищої освіти існують наступні моделі дистанційного навчання: на базі самостійного вивчення матеріалу (екстернат); навчання в ЗВО; співпраця ЗВО; автономні освітні установи;

автономні навчальні системи; ДН з використанням мультимедійних програм [39].

Також слід зазначити що за типом організації дистанційного навчання можна виділити: синхронний режим, асинхронний режим, а також змішану форму. Синхронний режим – взаємодія між суб'єктами ДН, під час якої всі учасники одночасно перебувають у вебсередовищі дистанційного навчання (чат, аудіо-, відеоконференції, соціальні мережі тощо) [133]. Асинхронний режим – взаємодія між суб'єктами ДН, під час якої учасники взаємодіють між собою із затримкою у часі, застосовуючи при цьому електронну пошту, форум, соціальні мережі тощо [133]. Змішана форма навчання визначається поєднанням традиційного та дистанційного навчання.

Очевидно, що ДН, як форма організації освітнього процесу у фізичному вихованні, передбачає розробку і впровадження ефективних моделей навчання з використанням інформаційних та комп'ютерних технологій. Позитивним у таких змінах є те, що використання різноманітних технологій дозволяє викладати майже весь контент, пов'язаний з фізичним вихованням, але разом з тим необхідно знаходити найбільш ефективні підходи і способи організації занять, щоб дати змогу студентам досягати високого рівня рухової активності і розвитку фізичних якостей, зберігаючи позитивне середовище навчання у цій дисципліні. Таким чином, процеси дистанційного навчання потребують суттєвих змін у роботі кафедр і фахівців фізичного виховання [215].

Зробимо, також, наголос, що кожен студент під час ДН несе спільну з викладачем відповідальність за результати навчального процесу, хоча він має бути автономним і незалежним у пошуку потрібних йому знань, має критично обмірковувати, чого вчитися і як навчитися досягати своїх цілей [217, 218].

Отже, ефективно організована система ДН має забезпечувати набуття студентами нових знань, вмінь та навичок, ефективного використання інформаційних ресурсів, підвищувати рівень їх інформаційної та медійної

грамотності [87]. Поєднання практичних і теоретичних занять є важливою умовою для успішного навчання у ЗВО. Під час своїх занять студенти повинні здобувати всі необхідні знання та навички, які потрібні їм як майбутнім фахівцям у своєму виробничому середовищі, так і у повсякденному житті, у ході занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю. Зауважимо також, що процес навчання залежить від закладу вищої освіти, який студент вибирає для навчання і куди має змогу поступити, виходячи з бази знань по закінченню загальноосвітнього навчального закладу. Адже кращі університети можуть допомогти їх випускникам з перспективою гарних кар'єрних можливостей.

Тому, для подальшої організації навчальних занять зі студентами спеціальної медичної групи та звільненими від практичних занять з фізичного виховання на базі кафедри було розроблено «Положення про організацію навчально-виховного процесу з дисципліни «Фізична культура і спорт» в НТУ «Дніпровська політехніка» основу якого склали положення Законів України «Про вищу освіту», «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт» [144, 153, 156]. Згідно розробленого положення організація навчально-виховного процесу на кафедрі фізичного виховання зі студентами відбувається за медичними групами до яких віднесені студенти відповідно стану їх здоров'я. Згідно наданої медичної документації студенти розподіляються до основної, підготовчої, спеціальної медичної групи та звільнених від практичних занять.

В умовах карантинних обмежень для організації навчального процесу на кафедрі фізичного виховання НТУ «Дніпровська політехніка» були розроблені етапи організації освітнього процесу для студентів з використанням програмних продуктів Google, Microsoft Teams, дистанційної платформи «Moodle» та вебплатформи «SMART-SKILLS» (рис. 4.1).

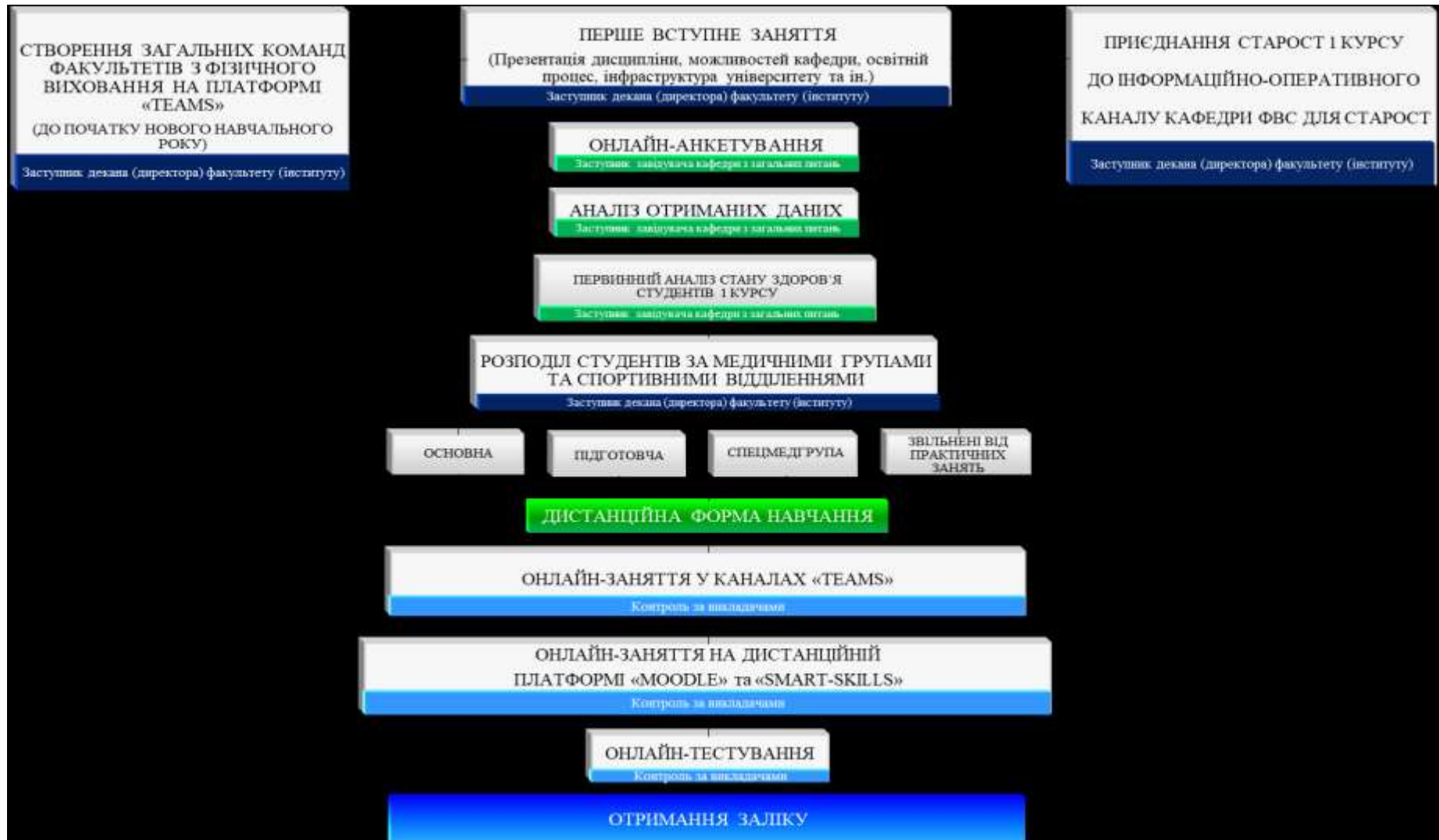


Рис. 4.1. Етапи організації освітнього процесу зі студентами на кафедрі фізичного виховання та спорту НТУ «Дніпровська політехніка»

Представлені етапи враховують організацію очної, дистанційної та змішаної форм навчання.

Етапи організації освітнього процесу зі студентами є такими:

1. Створення загальних команд факультетів з фізичного виховання на платформі MS «Teams» (відповідальні – заступники деканів (директорів) інститутів (факультетів)) (до початку нового навчального року).

2. Проведення першого вступного заняття у дистанційному режимі на платформі MS «Teams» (відповідальні – заступники деканів (директорів) інститутів (факультетів)).

3. Проведення анкетування із застосуванням Google Forms (відповідальний – заступник завідувача кафедри з загальних питань).

4. Аналіз та узагальнення отриманих даних (відповідальний – заступник завідувача кафедри з загальних питань).

5. Розподіл студентів за медичними групами та спортивними відділеннями (відповідальні – заступники деканів (директорів) інститутів).

6. Підключення студентів до створених викладачами каналів у MS «Teams», дистанційних курсів на платформі «Moodle» та до вебплатформи «SMART-SKILLS» (відповідальні – викладачі, заступники деканів (директорів) інститутів (факультетів)).

7. Безпосереднє проведення занять у MS «Teams», на дистанційній платформі «Moodle» та на вебплатформі «SMART-SKILLS» (відповідальні – викладачі).

8. Виконання вимог підсумкового контролю з дисципліни «Фізична культура і спорт», керуючись вимогами встановленої в НТУ «Дніпровська політехніка» бально-рейтингової системи оцінювання успішності студентів (відповідальні – викладачі, заступники деканів (директорів) інститутів (факультетів)).

Для участі у заняттях з різних дисциплін студенти першого курсу безпосередньо перед початком навчального року отримують корпоративний

обліковий запис Microsoft Office, а разом з ним доступ до програмних продуктів платформи «Office365» та усіх навчальних ресурсів університету.

Кафедрою фізичного виховання до початку навчального року створюються загальні канали MS Teams для кожного факультету університету саме з дисципліни «Фізична культура і спорт» для оперативного спілкування та проведення вступних занять з відповідальними викладачами кафедри.

Згідно положення «Про організацію навчально-виховного процесу з дисципліни «Фізична культура і спорт»» (Додаток И) студенти першого року навчання розподіляються за медичними групами (основна, підготовча, СМГ, а також студенти звільнені від практичних занять) – рис. 4.2 та, окремо, спортивними відділенням (9 видів спорту, які є на кафедрі).

Розподіл за медичними групами відбувається на основі медичних документів.

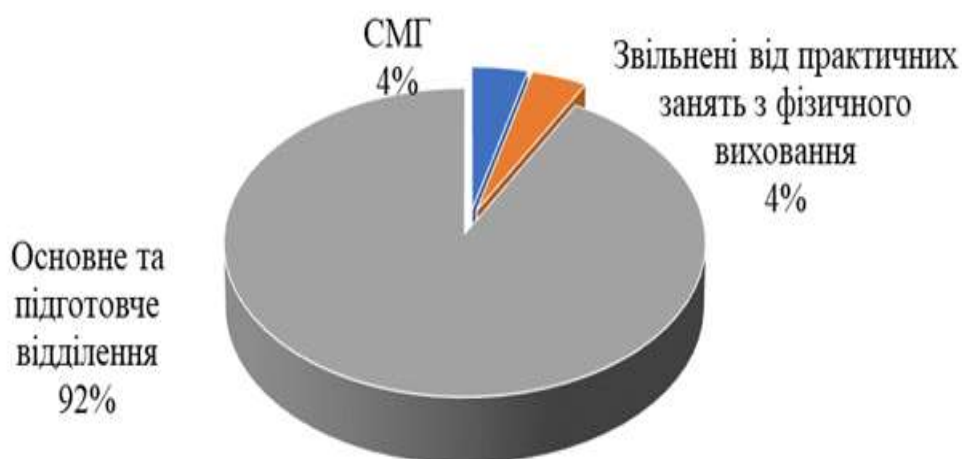


Рис. 4.2. Первинний розподіл за медичними відділеннями (основна, підготовча, СМГ, а також звільнені від практичних занять) за результатами анкетування, %

Для організації процесу розподілу студентів в умовах дистанційного навчання було використано анкету у форматі Google Forms, яка в повній мірі надала змогу зібрати всю необхідну інформацію від студентів: контактні

дані, первинну інформацію про стан здоров'я, спортивні досягнення, обрання студентом виду спорту для занять з дисципліни «Фізична культура і спорт».

Як можна побачити з діаграми на рис. 4.2 кількість студентів, які при проходженні анкетування віднесли себе до основного і підготовчого відділення на початку 2021-2022 н. р. складала найбільший відсоток, у той же час до СМГ та звільнених відносилось загалом 8 %. Вказані 92 % зумовлені декількома фактами.

По-перше, деякі студенти, які віднесли себе до основного і підготовчого відділення зробили це свідомо, через бажання бути «як усі», незважаючи на існуючі проблеми з власним здоров'ям.

По-друге це та частина студентів, які на той час не знали, що мають певні проблеми з власним здоров'ям. Тож з часом вони були перерозподілені до відповідних медичних груп згідно наданим медичним довідкам.

Після проходження розподілення студенти розпочинали заняття з викладачами з обраних видів спорту.

Кожне заняття проходило у режимі відео-зібрання на окремо створеному каналі MS Teams згідно розкладу, також вони мали доступ до заздалегідь створеного дистанційного курсу на платформі «Moodle», де розміщені та постійно оновлюються навчально-методичні матеріали з дисципліни «Фізична культура і спорт» з кожного запропонованого виду спорту.

У результаті констатувального експерименту була визначена необхідність у розробці інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання з метою підвищення їх фізичного стану, яка представлена на рис. 4.3 та впроваджена на кафедрі фізичного виховання та спорту НТУ «Дніпровська політехніка».

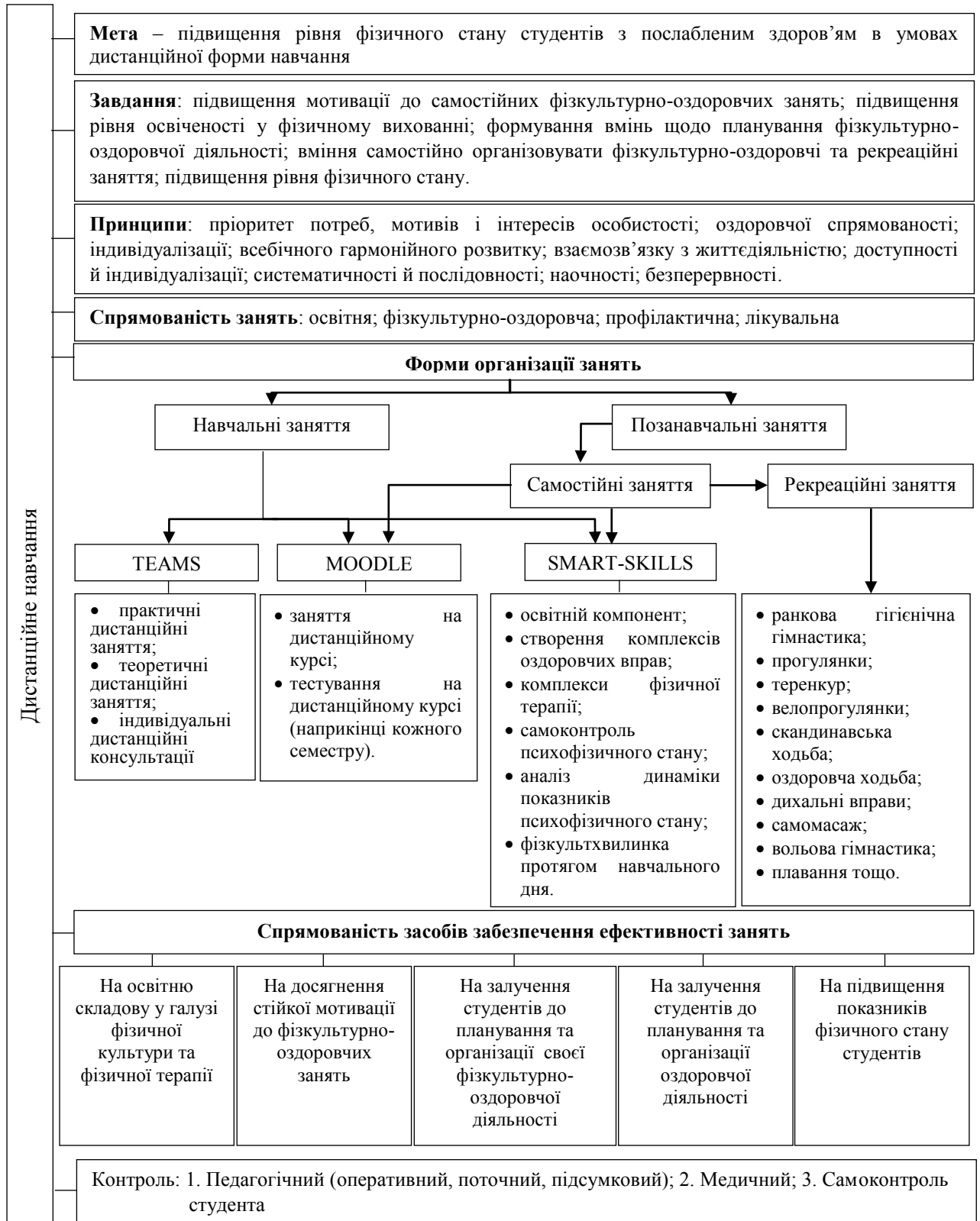


Рис. 4.3. Інноваційна модель організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання

Процес навчання з використанням всіх дистанційних ресурсів відбувався у тісній взаємодії студента з викладачем.

На всіх етапах навчально-виховного процесу викладач здійснював педагогічний контроль: оперативний, поточний та підсумковий. З боку студента відбувався самоконтроль за станом здоров'я.

Метою створення та впровадження інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання було підвищення рівня фізичного стану, актуалізація та включення студентів з послабленим здоров'ям до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять, активізація наступних компонентів: мотиваційного, когнітивного та діяльно-практичного.

Основними завданнями впровадженої інноваційної моделі є підвищення мотивації до самостійних фізкультурно-оздоровчих занять; підвищення рівня освіченості у фізичному вихованні; формування вмінь щодо планування фізкультурно-оздоровчої діяльності; вміння самостійно організовувати фізкультурно-оздоровчі та рекреаційні заняття; підвищення рівня фізичного стану.

В основі моделі лежать принципи фізичної культури такі як: пріоритет потреб, мотивів і інтересів особистості; оздоровчої спрямованості; індивідуалізації; всебічного гармонійного розвитку; взаємозв'язку з життєдіяльністю; доступності й індивідуалізації; систематичності й послідовності; наочності; безперервності.

За формою організації заняття поділялись на навчальні та позанавчальні.

Складовими частинами навчальних занять з фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах ДН разом з MS «Teams» та «Moodle» стала розроблена авторська вебплатформа «SMART-SKILLS», яка виступала у якості додаткового засобу опанування теоретичних знань та практичних навичок і дозволила поєднати в собі форми, методи та засоби навчання у вищій школі, придатні для фізичного виховання. Впорядковані і

взаємопов'язані шляхи та етапи взаємодії з викладачем, що сприяє ефективному розв'язанню студентами навчально-виховних завдань.

В основі інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання лежала програма, яка включала опанування теоретичної та практичної складової дисципліни «Фізичне виховання».

Опанування теоретичної частини відбувалося протягом всього навчального року у формі лекційних занять, доповідей, презентацій, консультацій, бесід. Кожен студент в період з вересня по жовтень опрацьовував матеріал щодо етіології, патогенезу свого захворювання та його наслідків, складав план оздоровчої програми самостійних занять, консультуючись з викладачем.

Також, обов'язковими до вивчення студентами були наступні теми:

1. Основи здорового способу життя студентів.
2. Самоконтроль та методи самоконтролю осіб, які займаються фізичними вправами.
3. Медико-біологічні основи фізичної культури.
4. Особливості фізичного розвитку.
5. Загальна та спеціальна фізична підготовка.
6. Основи методики щодо організації самостійних фізкультурно-оздоровчих занять.
7. Дозування фізичних навантажень у самостійних заняттях з фізичного виховання.
8. Принципи розробки індивідуальних програм самостійних фізкультурно-оздоровчих занять.

Для полегшення опанування знань з теоретико-методичних засад фізичного виховання матеріали для вивчення були надані на курсі дистанційних платформ «Moodle» та «SMART-SKILLS» у вільному доступі.

Комплекси фізичних вправ, які можна включати в індивідуальний план самостійних оздоровчих програм з метою профілактики різного роду

захворювань представлені на вебплатформі «SMART-SKILLS». Данна платформа дозволяє комплексувати види вправ до програми з подальшим збереженням його в своєму профілю.

Практичний розділ включав навчальні заняття з фізичного виховання, відбувалось відпрацювання основних елементів техніки виконання фізичних вправ лікувальної гімнастики для подальшого самостійного виконання їх в домашніх умовах. Заняття розбивалося на три частини: вступну, основну та заключну. У підготовчій частині проводилася самодіагностика самопочуття студентів, контроль частоти серцевих скорочень, частоти дихання. З метою дозування фізичного навантаження обиралися вихідне положення сидячи, лежачи або стоячи в залежності від самопочуття студента. З метою профілактики травматизму дихальні вправи виконувалися у вихідному положенні сидячі. Темп виконання вправ повільний і плавний, кількість 6-8 раз. Далі виконувалися, вправи для середніх та крупних м'язових груп з метою підготовки організму до виконання вправ лікувальної гімнастики в основній частині. Темп повільний, вправи виконуються плавно.

В основній частині заняття виконувалися комплекси вправ відповідно до захворювання, на яке страждає студент. У залежності від самопочуття студента обиралися відповідне вихідне положення для виконання вправ. Темп виконання вправ повільний та плавний. Час відпочинку між вправами 2-3 хвилини і може збільшуватися, в залежності від самопочуття студента. Обов'язково проводився самоконтроль за частотою серцевих скорочень та частотою дихання, оцінювалися об'єктивні показники втоми. Під час занять викладач контролював і корегував техніку виконання вправ студентами.

У заключній частині виконувалися вправи на розтягнення та розслаблення м'язів, дихальні вправи в повільному темпі, проводився аналіз отриманих показників серцево-судинної, дихальної системи та самооцінка фізичного стану.

У таблиці 4.1 представлені засоби фізичного виховання, які застосовувались під час навчальних занять.

Таблиця 4.1

Розподіл засобів фізичного виховання для студентів з послабленим здоров'ям протягом навчального року

№ п/п	Найменування діяльності Тижні	Вересень			Жовтень				Листопад					Грудень		Січень				Лютий					Березень					Квітень				Травень				Червень, липень, серпень						
		1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
1	Навчальні заняття	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								
1.1	Теоретична частина:																																											
1.1.1	- лекційні заняття, презентації, консультації, бесіди	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								
1.1.2	- доповіді студентів				x	x			x	x									x	x					x	x							x	x										
1.2	Практична частина	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								
1.2.1	Комплекси вправ з елементами аеробіки				x	x	x	x																																				
1.2.2	Комплекси вправ динамічного та статичного характеру																		x	x	x	x																						
1.2.3	Комплекс вправ з елементами статичного стретчингу				x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								
1.2.4	Комплекси силових вправ				x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								
1.2.5	Комплекси вправ з гумовою стрічкою				x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								
1.3	Спеціальні вправи в залежності від захворювання				x	x	x	x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								

Примітка. * - темп виконання вправ повільний і плавний, ЧСС 40-60% від ЧСС_{макс} за формулою = 220 – вік, (враховуючи стан здоров'я)

Практична частина занять складалася з занять студентів під час навчального процесу та самостійних занять за розробленою оздоровчою програмою з урахуванням наявного захворювання. Кожні 2-3 тижні відбувалося доповнення або заміна вправ. Протягом року програма занять студентів корегувалась в залежності від стану їх здоров'я.

Перед виконанням фізичних вправ в домашніх умовах зі студентами проведена бесіда щодо техніки безпеки. Адже виконання вправ в непередбаченому місці і не у відповідному одязі підвищують ризик отримання травми. Тому важливою умовою виконання вправ в домашніх умовах є дотримання вимог щодо організації місця занять, наявність відповідного одягу, наявність спортивного інструментарію чи заміна його на відповідні предмети побуту. Наприклад, гімнастична палка може бути замінена на рушник або черенок від швабри, альтернативою гантелям та обважнювачам можуть бути пляшки з водою різної ємності, від 250 мл до 1,5-2 л тощо.

Протягом року комплекси фізичних вправ, які застосовувалися під час практичних занять включали в себе: вправи з елементами аеробіки, вправи динамічного та статичного характеру, силові вправи активні (з обтяженням та без обтяжень), вправи з власною вагою тіла, вправи з гумовою стрічкою, вправи з елементами статичного стретчингу, виконання яких поєднувалося з виконанням дихальних та загальнорозвиваючих вправ.

При дозуванні фізичних навантажень враховувався рівень фізичного стану та наявні захворювання у студентів. Існують загальні закономірності, згідно яких адекватною інтенсивністю навантаження для здорових осіб є 60-80 % від максимального навантаження [170]. Для проведення оздоровчих занять критеріями інтенсивності фізичного навантаження були: допустима частота серцевих скорочень 40–60 % від ЧСС максимальної, яку враховували за формулою: $ЧСС_{\text{макс}} = 220 - \text{вік}$; виборі вихідного положення; темп виконання вправи; ступінь силового напруження та амплітуда рухів. Отже практичні заняття зі студентами з послабленим здоров'ям були

спрямовані на комплексне застосування засобів фізичного виховання з урахуванням їх фізичного стану та наявних захворювань.

Вправи з елементами аеробіки використовувалися з метою формування тренувального ефекту серцевої та дихальної систем. Адже виконання даного виду вправ сприяє збільшенню споживання організмом кисню, завдяки чому прискорюється кровоток та покращуються окисно-відновлювані процеси організму. Як результат, при збільшенні фізичного навантаження – збільшується і витривалість людини. Одночасно покращується вентиляція легень, в процес газообміну включаються нижче розташовані відділи легень, які при звичайному диханні не задіяні. Збільшення площі поверхні легень, що приймає участь у газообміні призводить до більшого насичення крові киснем. Одночасно відбувається укріплення кісткової системи, покращується тонус та еластичність м'язів та сухожилок. Змінюється і емоційний стан людини, легше переносяться стресові стани, підвищується працездатність.

Виконання вправ з елементами аеробіки на початку 1 семестру виконувалося з низькою інтенсивністю на висоті частоти серцевих скорочень 40 – 50 % від максимальної, темп виконання вправ середній або помірний, амплітуда рухів – неповна. Протягом семестру інтенсивність навантаження під час виконання вправ змінювалася до помірної на висоті ЧСС 60 % від максимальної, темп виконання вправ був середній та вище за середній, амплітуда рухів – повна (Додаток К).

З метою профілактики порушень постави та сколіозу використовувався комплекс вправ динамічного, статичного та стато-динамічного, силового характеру, який був спрямований на укріплення м'язів черевного пресу, спини, грудних м'язів, які є м'язами антагоністами та м'язів нижніх кінцівок. Виконання даного комплексу охоплювало усі м'язові групи та сприяло формуванню м'язового корсету. Вправи виконувалися в повільному темпі 10–12 раз по 3 підходи, відпочинок між підходами 2-3 хвилини. Поступово кількість повторювань збільшувалась до 25-30 раз. Виконання

вправ урізноманітнювалось використанням гумових стрічок, гімнастичних палок та гантелей вагою від 0,5 кг для дівчат, до 2-3 кг для юнаків.

Виконання статичних вправ на утримання пози тіла виконувалось протягом 5-6 с, по 3 повторення через 10 с по 2-3 підходи. Відпочинок між підходами 1-2 хв. При виконанні стато-динамічних вправ, у фазу динамічної вправи була включена фаза ізометричного режиму з утриманням пози тіла до 7 с. Навантаження змінювалось в залежності від самопочуття студента

Вправи з додатковим опором, для яких використовувалися гумові стрічки різної сили натягіння, виконувалися у динамічному та статичному режимах. В статичному режимі ізометричне напруження відбувалося в фазі максимального скорочення м'яза впродовж 5 с, 6-8 раз, 3 підходи, відпочинок між повтореннями 1-2 хв. У динамічному режимі вправи виконувалися в повільному темпі 10-12 разів, поступово збільшуючи кількість повторень до 20-25 раз, відпочинок між підходами 1-2 хв. Вправи виконувалися плавно в повільному темпі без різких рухів (Додаток К).

Наступним видом фізичних вправ, який використовувався в процесі занять зі студентами, був стретчінг. Адже стретчінг розглядається як комплекс вправ спрямований на розтягнення м'язів та сухожилок. З метою оздоровлення використовують саме статичний стретчінг, що полягає у виконанні певних рухів у повільному темпі, прийнятті певної пози та утримання її від 5 до 60 секунд, при цьому розтягнуті м'язові групи періодично або постійно напружуються. За думкою лікарів це є найбільш доступний та оздоровчий вид розтяжки [180] (Додаток К).

Виконання вправ стретчінгу сприяло релаксації м'язів та зниженню в них больових відчуттів після довгого статичного напруження під час навчання, збільшенню їх еластичності та рухомості, покращенню постави, зниженню стресових станів та емоційної напруги студентів. Важливим є той момент, що вправи стретчінгу близькі до природних рухів, які робить людина, короткочасне напруження м'язів завжди чергується з їх розслабленням, в процес руху виявляються залученими майже всі групи

м'язів. Даний вид вправ є доступним і може виконуватися не тільки у спортивному залі, а й в домашніх умовах.

У підготовчій частині занять зі стретчингу з метою розігріву виконувались вправи аеробної спрямованості. Поява легкого потовиділення було ознакою достатнього розігріву організму необхідного для виконання вправ на розтягування. Вправи стретчингу виконувались в межах індивідуального діапазону руху у суглобі до появи больового відчуття. Тривалість утримання пози становила від 5 с до 20 с. На початку занять кількість повторень вправ складала 2-3 рази з утриманням пози 5 с, по 3 підходи. У процесі занять поступово збільшувалась кількість повторів та час утримання пози. При виконанні вправ в крайніх положеннях розтягування сухожилок і м'язів відбувалося тільки за рахунок статичного тиску в нерухомому стані (не хитатися). Дихання вільне, складається з короткого вдиху через ніс і видих через рот.

Акцентувалася увага на необхідність виконання вправ ранкової гігієнічної гімнастики, дихальних вправ, фізкультхвилинки протягом дня, самоконтролю за станом організму (Додаток К). Діагностика фізичного стану студентів проводилась у динаміці протягом навчального року для визначення змін.

Позанавчальна форма організації занять включала в себе самостійні заняття в тому числі на платформах «Moodle» та «SMART-SKILLS», а також рекреаційні заняття. Студентам, в залежності від самопочуття рекомендовано виконання наступних видів рухової активності: оздоровча ходьба, оздоровче плавання, оздоровчий фітнес, велопрогулянки, гра в бадмінтон, пілатес, теренкур, вправи вольової гімнастики, самомасаж, загартування тощо. Самостійні заняття студенти виконували протягом всього навчального року та у канікулярний період.

Всі навчальні та позанавчальні заняття мали освітню, фізкультурно-оздоровчу, профілактичну та лікувальну спрямованість.

Засоби забезпечення ефективності занять в першу чергу спрямовані на підвищення фізичного стану здобувачів вищої освіти з послабленим здоров'ям. Досягнення даної мети відбувається за рахунок формування освітньої складової у галузі фізичної культури та фізичної терапії, досягнення стійкої мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять, використання засобів фізичного виховання, які мають високий оздоровчий ефект відповідно до стану здоров'я.

Застосування когнітивного компоненту сприяло формуванню системи знань у галузі фізичної культури. Воно сприяло набуттю знань, умінь та навичок, необхідних для становлення діяльнісного компоненту застосування фізичних вправ і включення у власну фізкультурно-оздоровчу діяльність.

Для оцінювання результатів навчання студентів з дисципліни «Фізична культура і спорт» кафедрою було розроблено Положення «Про бально-рейтингову систему оцінювання успішності студентів з дисципліни «Фізична культура і спорт». Дане положення регламентує систему оцінювання в умовах очного та дистанційного навчання, а також в умовах змішаної форми навчання. Бально-рейтингова система оцінки – це комплекс заходів, що забезпечують перевірку якості навчальної роботи студентів при освоєнні ними основоположних компонентів дисципліни «Фізична культура і спорт»: теоретичної, методичної, власне фізичної підготовки, а також врахування частоти відвідування практичних занять і участі в спортивно-масових заходах. Основними цілями використання бально-рейтингової системи оцінювання є: підвищення ефективності управління навчальним процесом; забезпечення об'єктивності процедури оцінювання рівня знань, вмінь і навиків тих, хто навчається; формування у студентів мотивації до регулярного і систематичного відвідування практичних занять, а також до самостійної роботи з фізичного виховання; підвищення мотивації студентів до більш активної участі в спортивно-масових заходах; зниження ролі випадковості під час виконання вимог підсумкового контролю з дисципліни «Фізична культура і спорт». Оцінка якості роботи в бально-рейтинговій

системі є накопичувальною, тобто шляхом надання вибору студенту різних складових розділів навчальної програми з урахуванням якості виконання встановлених вимог. У такий спосіб здійснюється накопичення балів і відповідно кількісно оцінюються результати навчання за семестр [132]. Загальні вимоги до підсумкового контролю у Положенні «Про бально-рейтингову систему оцінювання успішності студентів з дисципліни «Фізична культура і спорт» подані на рис. 4.4.



Рис. 4.4. Загальні вимоги підсумкового контролю з дисципліни «Фізична культура і спорт» згідно Положення «Про бально-рейтингову систему оцінювання успішності студентів з дисципліни «Фізична культура і спорт»

У сучасних реаліях дистанційне навчання набирає все більше популярності та розвитку у ЗВО, що зумовлено не тільки карантинними вимогами і військовим станом, але також бажанням учасників навчального процесу – студентів мати необмежений доступ навчання та освітнього контенту незалежно від місця свого знаходження та часу занять. Разом з цим необхідно зберегти якість професійної діяльності викладачів, які у переважній більшості, по-перше, цінують особисте спілкування зі студентами і, по-друге, саме заняття на спортивних об'єктах ЗВО та у

присутності викладачів і є притаманними для «Фізичного виховання». Це створює особливі складнощі організації навчального процесу з фізичного виховання. Враховуючи подане для ефективності ДН система його організації повинна однаково ефективно застосовувати синхронний, асинхронний режими і змішану форму навчання.

4.2. Організаційно-методичні умови використання вебплатформи «SMART-SKILLS» в процесі дистанційного навчання

У своєму дослідженні поділяємо думку українських науковців Л.Г. Цибулько та Г.В. Глоби, що при організації ДН важливим є момент усвідомлення того факту, що це є виклик як для студентів, так і для викладачів, який вимагає від учасників освітнього процесу напруженої роботи. При цьому потребує пошуку підходів і методів для якісного оволодіння навчальним матеріалом. Разом з цим потрібно вирішувати проблеми дистанційного навчання, такі як: вміння користуватись інтернет технологіями та ресурсами, на високому рівні організовувати самостійну роботу здобувачів вищої освіти з використанням сучасних комп'ютерних технологій, підвищувати і зберігати мотивацію до навчання, забезпечити ефективну та об'єктивну систему оцінювання знань і вмінь в умовах дистанційного навчання [185].

Метою розробки та створення вебплатформи «SMART-SKILLS» було формування освітньо-методичної складової, як обов'язкового компонента для набуття умінь і навичок, необхідних для активізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів з послабленим здоров'ям.

При розробці вебплатформи спирались на основні принципи фізичного виховання, а саме гуманістичної орієнтації, пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості та її всебічного розвитку, оздоровчої спрямованості та індивідуалізації занять. Основним завданням було поєднання в навчальному процесі освітнього компоненту з практичною діяльністю студента. Актуалізація мотивів, цінності бути здоровим, мотивації щодо необхідності

занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю для покращення стану свого здоров'я та безпосереднє активне включення у фізкультурну діяльність студентів з послабленим здоров'ям були основними пріоритетними завданнями при розробці вебплатформи «SMART-SKILLS» (Додаток Л).

На рисунку 4.5. представлена структурна схема вебплатформи «SMART-SKILLS». Освітній блок дає можливість студенту сформувати систему знань у галузі фізичної культури та фізичної реабілітації, необхідну для розгортання практичної діяльності. Розкриваються теоретико-методичні основи фізичного виховання, спрямовані на формування вмінь реалізовувати і застосовувати принципи, методи та засоби фізичної культури відповідно до стану здоров'я і впродовж життя. Формується вміння планувати, виконувати та аналізувати результати процесу фізкультурно-оздоровчої діяльності використовуючи методи визначення і оцінки функціональних резервів організму.

Практичний блок складається з рекомендацій щодо комплектування комплексів вправ та їх дозування відповідно до фізичного стану студентів.

Особливою складовою вебплатформи є наявність діагностичного блоку, який дозволяє студенту відслідковувати в динаміці показники свого фізичного та психологічного стану протягом усього навчання впродовж року.

Кожен користувач має власний профіль, який він створює під час проходження реєстрації на вебплатформі. Розділ профілю студента надає можливість зберігати, відслідковувати та аналізувати в динаміці всі вихідні показники та здобуті результати щодо його фізичного і психологічного стану. Додатково інтегрована можливість переходу до дистанційного курсу на платформі «Moodle», де додатково додані навчально-методичні матеріали, а також відбувається тестування з метою виконання вимог підсумкового контролю з дисципліни «Фізична культура і спорт», а також перехід до Google Forms, за допомогою яких відбувається завантаження медичних довідок до хмарного сховища, де відбувається їх подальше зберігання.

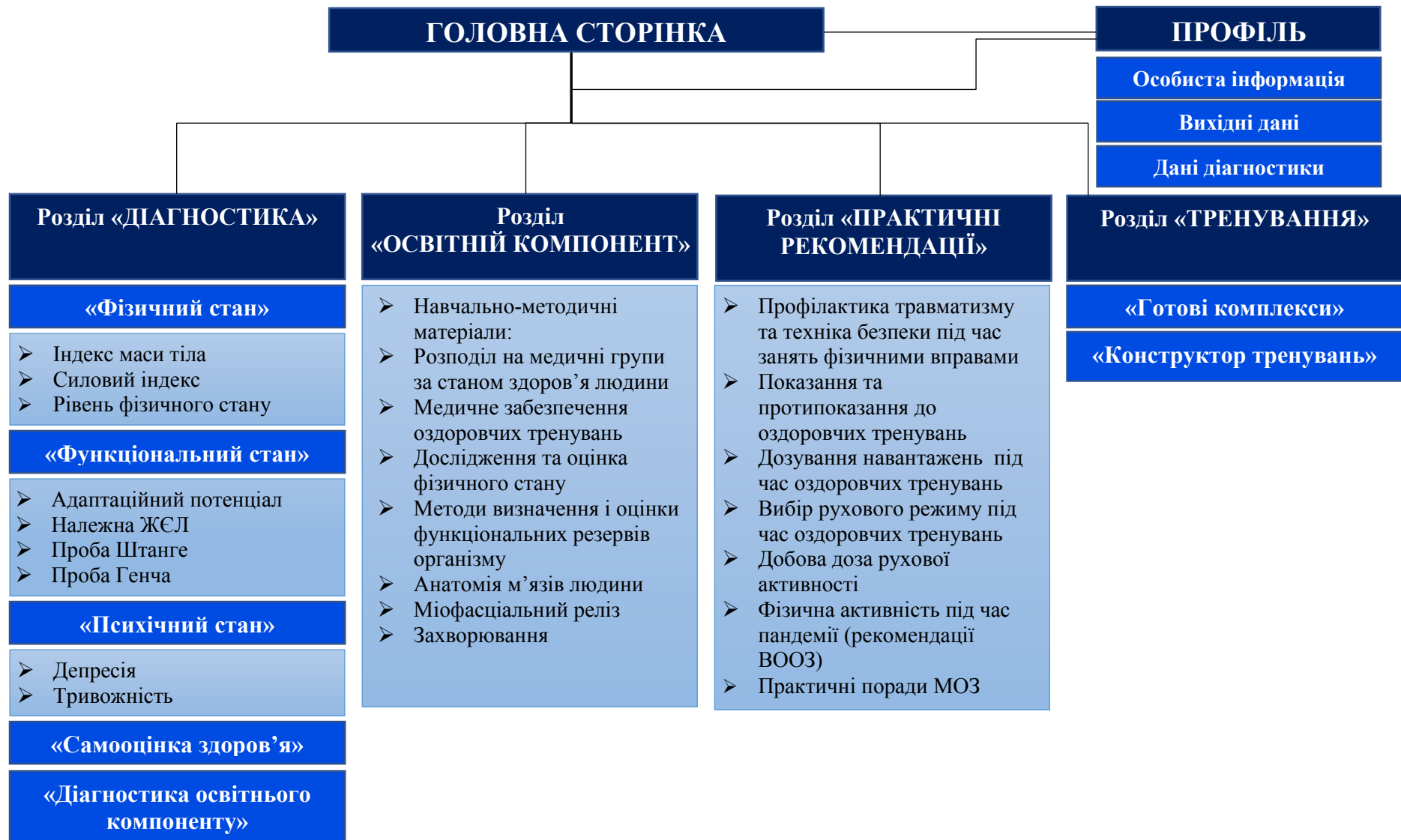


Рис. 4.5. Структурна схема вебплатформи «SMART-SKILLS»

Також на платформі є можливість доступу до основних вебресурсів НТУ «Дніпровська політехніка» та кафедри фізичного виховання: офіційний вебсайт, соціальні мережі (Instagram, Facebook), офіційні канали месенджерів (Telegram). Надані контакти для зворотнього зв'язку та техпідтримки.

Платформу розроблено в редакторі «Sublime Text 3» та IDE «Visual Studio Code». «Sublime Text 3» від розробника Джона Скіннера та «Sublime HQ» є досить популярним, багатофункціональним та безкоштовним редактором коду для розробки застосунків та програм на різних мовах програмування. У свою чергу «Visual Studio Code» від компанії Microsoft є одним з найпопулярніших, доступних та безкоштовних інтегрованих середовищ розробки коду для створення веб- та хмарних програм. «Backend» (функціональна частина) платформи створена за допомогою мов програмування PHP та JavaScript, «Frontend» (зовнішня частина) платформи створено за допомогою мови розмітки HTML та мови стилів CSS.

База даних (БД) структурованих таблиць вебплатформи розроблена за допомогою утиліти «phpMyAdmin», за допомогою якої створена та працює реляційна система управління БД від корпорації Oracle – MySQL, при використанні мови SQL.

Для користування розробленою вебплатформою студенти можуть використовувати ПК, ноутбуки, а також будь-який портативний пристрій (смартфон, планшет), який має доступ до мережі Інтернет та актуальну версію браузеру. Вебплатформа з точки зору вимог до операційної системи пристрою є кросплатформенною. До браузерів, що забезпечують стабільну і коректну роботу вебплатформи відносяться: Mozilla Firefox, Google Chrome, Safari, Opera, Microsoft Edge та ін.

Отже розроблена платформа дозволяє опанувати теоретичні і практичні засади фізичного виховання в умовах дистанційної форми навчання і може застосовуватись для самостійних фізкультурно-оздоровчих занять студентів.

4.3. Визначення рівня знань з фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям за результатами формувального педагогічного експерименту

З метою визначення динаміки показників самооцінки рівня знань необхідних для розгортання фізкультурно-оздоровчої діяльності та для ведення здорового способу життя проведено повторне анкетування студентів з послабленим здоров'ям.

На рис. 4.6 та рис. 4.7 представлено порівняльний аналіз отриманих даних самооцінки рівня знань щодо ступеня включення у фізкультурну діяльність юнаків та дівчат з послабленим здоров'ям НТУ «Дніпровська політехніка».

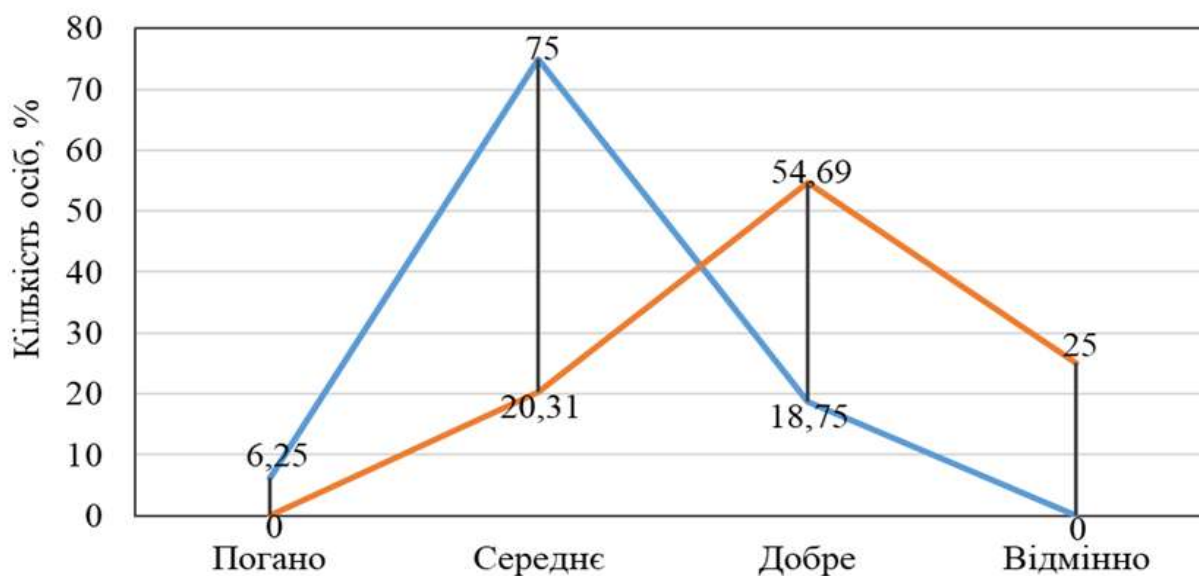


Рис. 4.6. Порівняльний аналіз даних самооцінки рівня знань юнаків з послабленим здоров'ям на початку та наприкінці дослідження, %

Примітки:

■ – на початку дослідження, ■ – наприкінці дослідження

Згідно даних, наведених у рисунку 4.6 наприкінці дослідження у більшості юнаків – 54,69 %, самооцінка рівня знань щодо включення у фізкультурну діяльність відповідає рівню «Добре», в той час, як на початку дослідження найбільший показник – 75 %, відповідав «Середньому» рівню

знань. Також слід зазначити що на початку дослідження студенти з рівнем «Відмінно» були відсутні, а наприкінці дослідження рівню «Відмінно» відповідало 25 %.

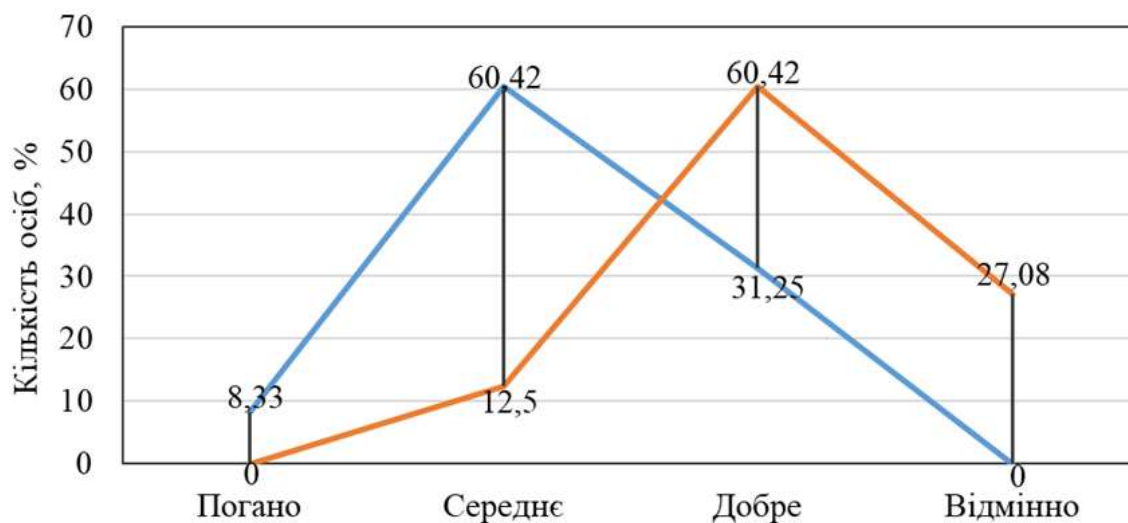


Рис. 4.7. Порівняльний аналіз даних самооцінки рівня знань дівчат з послабленим здоров'ям на початку та наприкінці дослідження, %

Примітки:

■ – на початку дослідження, ■ – наприкінці дослідження

За даними, наведеними у рисунку 4.7 наприкінці дослідження у більшості дівчат – 60,42 %, самооцінка рівня знань щодо включення у фізкультурну діяльність відповідає рівню «Добре», а на початку дослідження найбільший показник відповідав «Середньому» рівню знань і складав 60,42 %. Напочатку дослідження студенти з рівнем «Відмінно» були відсутні, а наприкінці дослідження рівню «Відмінно» відповідало 27,08 %.

Звертаючи увагу на показники, що отримані наприкінці дослідження, слід зазначити збільшення кількості дівчат та юнаків з добрим та відмінним рівнем знань у галузі фізичної культури.

Як видно, у ході експерименту досягнуто суттєве покращення рівня освітнього компоненту серед дівчат і юнаків наприкінці формуючого етапу.

Нижче представлений порівняльний аналіз результатів анкетування, що характеризують ступінь залучення у процес фізкультурно-оздоровчої

діяльності з метою підтримки та поліпшення стану здоров'я. Зазначимо, що студенти займались самостійно обраною фізкультурно-оздоровчою діяльністю. Згідно рис. 4.8. наприкінці дослідження спостерігається зменшення відсотка дівчат, які взагалі не займаються фізичними вправами.



Рис. 4.8. Порівняльні показники серед студенток щодо регулярності занять фізичними вправами на початку та наприкінці дослідження, %

Примітки:

■ – на початку дослідження, ■ – наприкінці дослідження

На фоні зменшення відсотку дівчат, які займалися епізодично з 56,25 % до 37,50 %, збільшується відсоток студенток, які почали займатися фізичними вправами 1-2 рази на 12,5 % та 3-4 рази на тиждень на 8,34 %. Показник занять фізичними вправами 5-6 разів на тиждень залишився сталим – 2,08 %. Також змінюється і систематичність занять фізичними вправами. Згідно рис. 4.9 кількість студенток, які займалися в залежності від пори року зменшилася з 67,39 % до 55,32 %. У той же час зросла частина дівчат, які перейшли від практики занять, у залежності від пори року до систематичних занять протягом року з 32,61 % до 44,68 %.

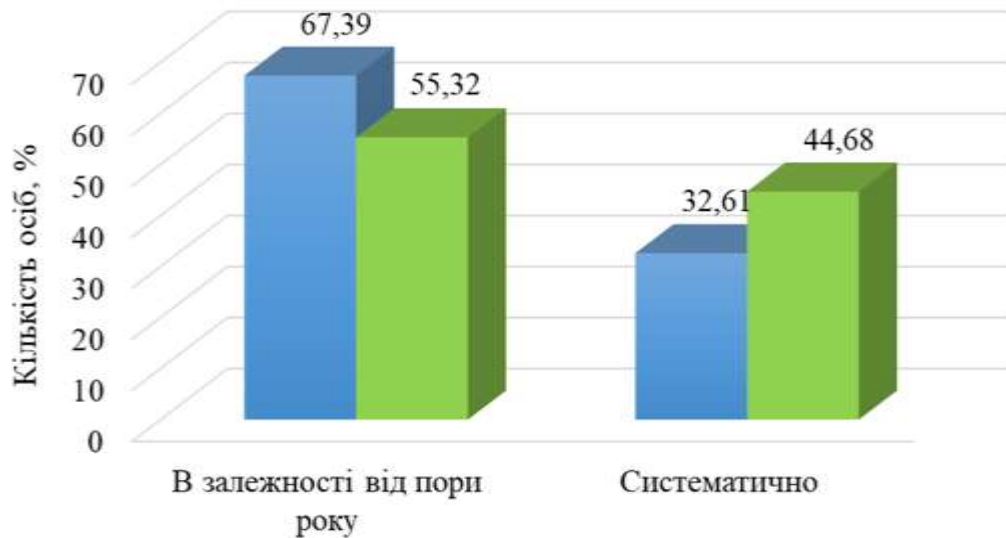


Рис. 4.9. Порівняльні показники щодо систематичності занять серед дівчат на початку та наприкінці дослідження, %

Примітки:

■ – на початку дослідження, ■ – наприкінці дослідження

На рис. 4.10 представлена динаміка показників, які характеризують кількість часу, який витрачали дівчата на виконання фізичних вправ наприкінці дослідження.

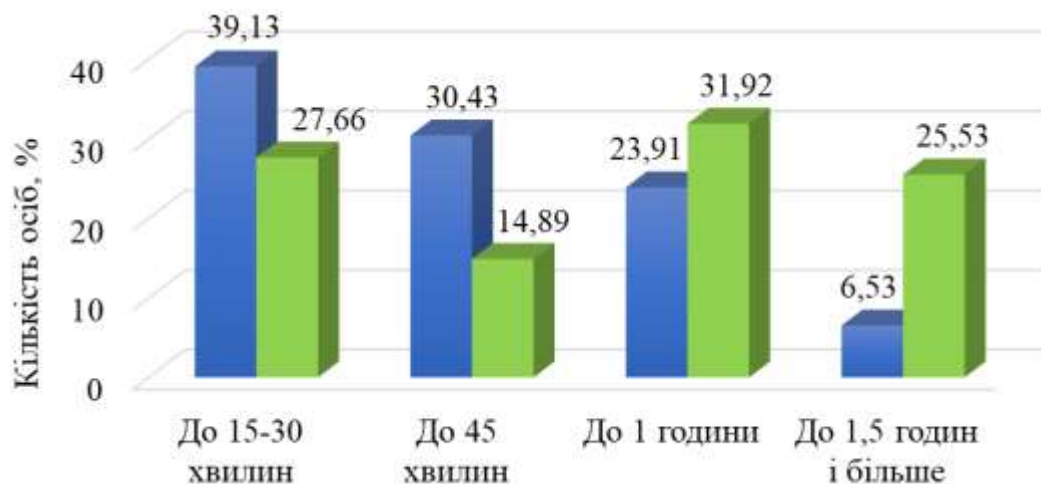


Рис. 4.10. Порівняльні показники часу, який витрачають дівчата на виконання фізичних вправ на початку та наприкінці дослідження, %

Примітки:

■ – на початку дослідження, ■ – наприкінці дослідження

Спостерігаємо позитивну динаміку, що виражається у збільшенні часу, присвяченому фізкультурній діяльності. На фоні зменшення відсотку дівчат, які присвячують заняттям до 45 хвилин, спостерігається збільшення тих дівчат, які витрачають на фізкультурну діяльність до 1 години. Даний показник збільшився на 8 %. На 19 % збільшився відсоток дівчат, які почали займатися до 1,5 годин. Також слід зазначити зменшення кількості студенток на 11,47 %, які присвячували фізкультурній діяльності до 15-30 хвилин.

Отже, наприкінці дослідження спостерігається планомірна позитивна динаміка у зміні кількості часу, який дівчата витрачають на фізкультурно-оздоровчі заняття, збільшуючи час на них від 15-30 хвилин до 1,5 години.

На рис. 4.11. подані дані щодо мети занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю, яка полягала у збереженні та зміцненні здоров'я наприкінці дослідження.

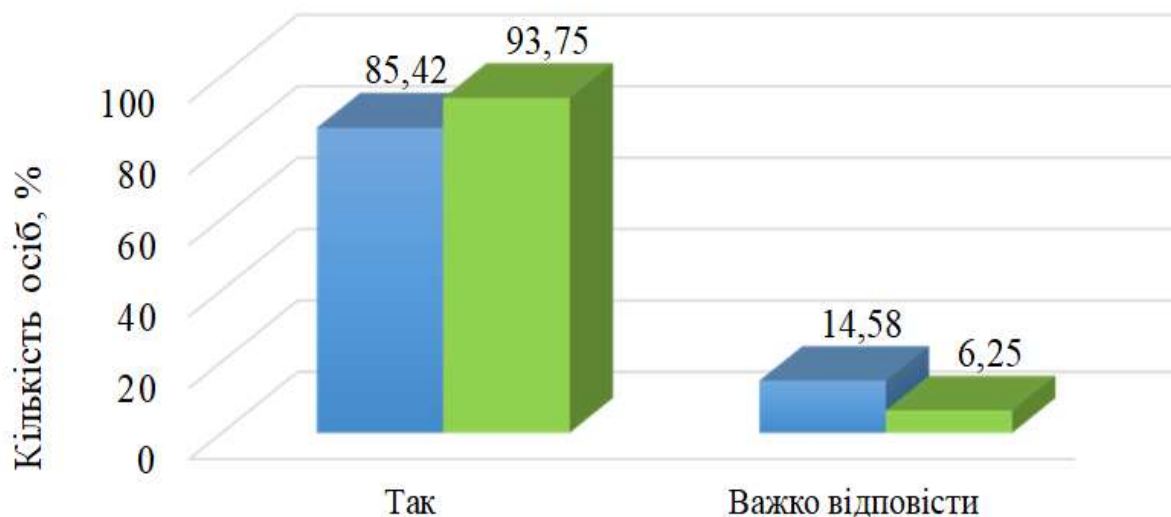


Рис. 4.11. Результати анкетування щодо визначення мети занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю серед дівчат на початку та наприкінці дослідження, %

Примітки:

■ – на початку дослідження, ■ – наприкінці дослідження

Встановлено, що наприкінці навчального року серед частини дівчат, яким на початку дослідження було важко визначитися з метою своїх занять, відбувається актуалізація мети занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю для збереження та зміцнення здоров'я. Ставлять за мету збереження та зміцнення здоров'я вже на 8,33 % більше дівчат, ніж на початку дослідження.

Одним з питань анкети було ставлення дівчат до шкідливих звичок. Наприкінці дослідження відмічається зміна ставлення дівчат до цього питання у позитивному аспекті (рис. 4.12).

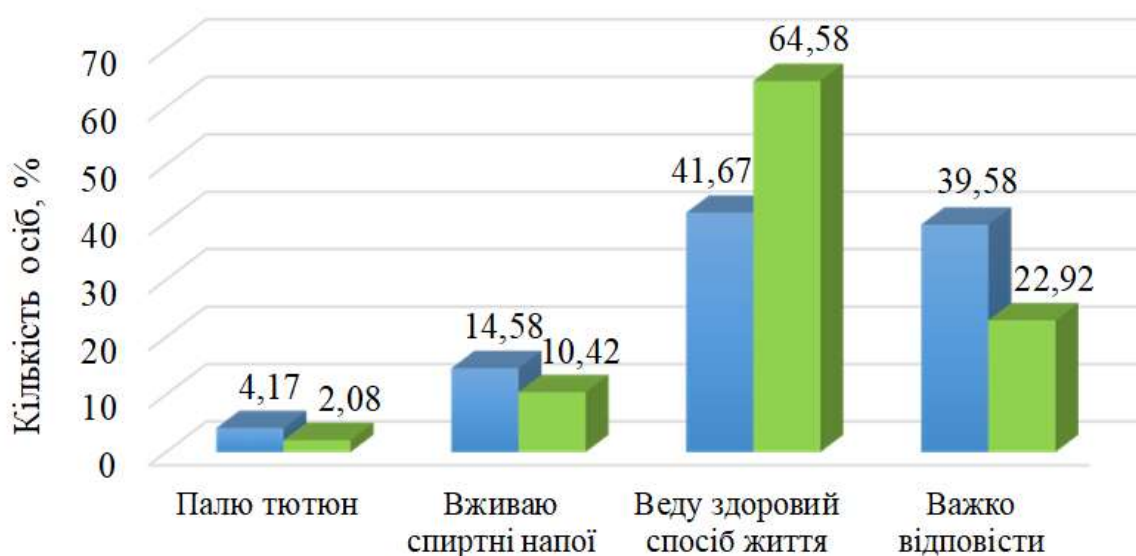


Рис. 4.12. Порівняльні показники зміни ставлення дівчат до шкідливих звичок на початку та наприкінці дослідження, %

Примітки:

■ – на початку дослідження, ■ – наприкінці дослідження

Так, на позицію «Палю тютюн» відповіло на 2,09 % менше ніж на початку дослідження. На 4,16 % зменшилась позиція щодо «Вживаю спиртні напої». Також зменшився відсоток дівчат, які не могли визначитися зі своїм ставленням до шкідливих звичок. Одночасно на 22,91 % збільшилась кількість дівчат, які зазначили, що ведуть здоровий спосіб життя.

Наступні результати дозволяють провести порівняльний аналіз відповідей анкетування з метою визначення проблем поліпшення та підтримки здоров'я у юнаків наприкінці дослідження (рис. 4.13.).

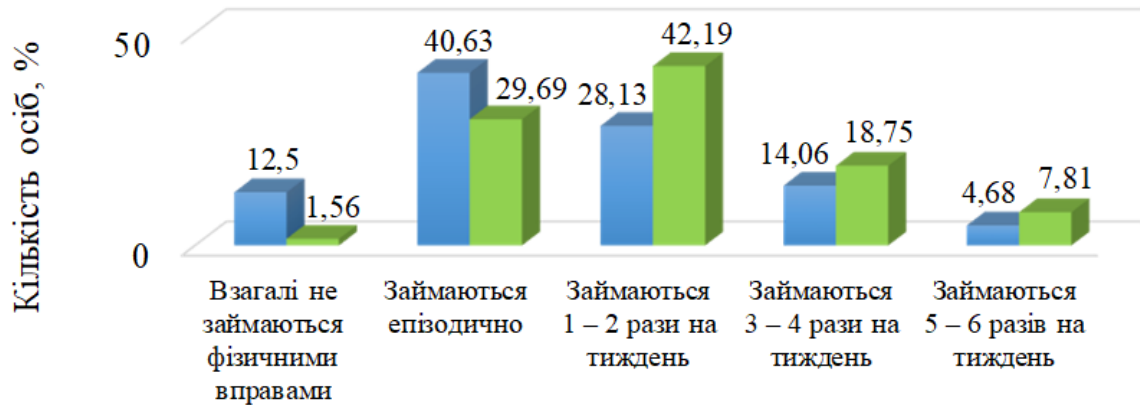


Рис. 4.13. Порівняльні дані щодо регулярності занять фізичними вправами серед юнаків на початку та наприкінці дослідження, %

Примітки:

■ – на початку дослідження, ■ – наприкінці дослідження

Серед юнаків на 10 % знижується частка юнаків, які займаються епізодично з 26 осіб до 19. За наступними позиціями слід також зазначити збільшення відсотку тих, які займаються 1-2 рази на тиждень з 28,13 % (18 осіб) до 42,19 % (27 осіб), 3-4 рази на тиждень – з 14,06 % (9 осіб) до 18,75 % (12 осіб) та 5-6 разів на тиждень – з 4,68 % до 7,81 % або з 3 до 5 осіб.

Порівнюючи дані щодо систематичності занять фізичними вправами, спостерігаємо збільшення кількості осіб, які перейшли від практики сезонних занять до занять протягом року без перерв (рис. 4.14). Так, наприкінці дослідження систематично займалося 60,32 % (38 юнаків), у той час, як на початку дослідження даний показник становив 30,36 % (25 осіб). Відповідно відсоток осіб, що займалися в залежності від пори року знизився на 29,96 %.

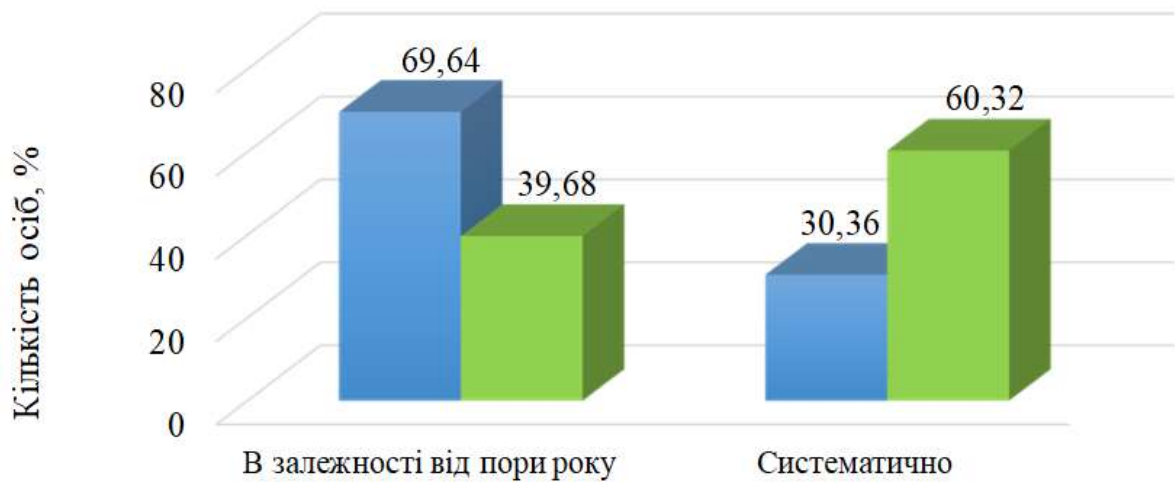


Рис. 4.14. Порівняльні показники систематичності занять фізичними вправами серед юнаків на початку та наприкінці дослідження, %

Примітки:

■ – на початку дослідження, ■ – наприкінці дослідження

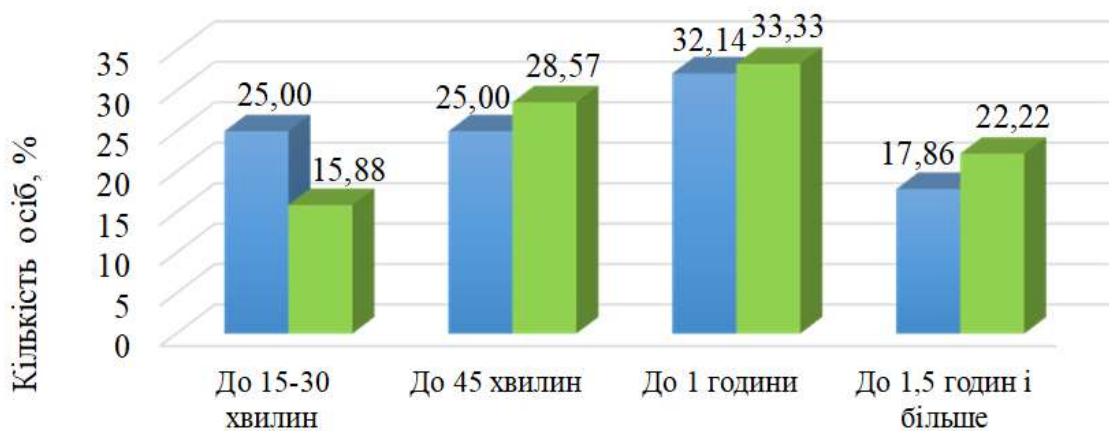


Рис. 4.15. Порівняльні показники часу, який витрачають юнаки на виконання занять фізичними вправами на початку та наприкінці дослідження, %

Примітки:

■ – на початку дослідження, ■ – наприкінці дослідження

Згідно рис. 4.15 у юнаків наприкінці дослідження спостерігалось зниження кількості осіб, які витрачали до 15-30 хвилин часу на виконання

фізичних вправ. Спостерігається й збільшення кількості осіб, які починають присвячувати більше часу виконанню різного роду фізичних вправ. До 45 хвилин занять присвячують 28,57 % юнаків (18 осіб), до 1 години – 33,33 % (21 особа). До 1,5 годин і більше часу почали присвячувати 22,22 % студентів (14 осіб), у той час як на початку дослідження цей показник складав 17,86 % (10 осіб).

Отримані наприкінці дослідження результати щодо часу, який студенти витрачають на виконання фізичних вправ, свідчать про активне включення у фізкультурно-оздоровчу діяльність юнаків, що відбувається на фоні актуалізації у них таких термінальних цінностей за М. Рокичем, як «Здоров'я», «Розвиток» та «Творчість». На фоні актуалізації серед юнаків цінності «Здоров'я» відмічається збільшення кількості осіб, які ставлять перед собою мету збереження та зміцнення здоров'я до 82,81 % на відміну від 68,75 % на початку дослідження. Одночасно спостерігається зменшення з 7,81 % до 3,13 % юнаків, які не ставили перед собою мету у збереженні та зміцненні здоров'я. А в позиції «важко відповісти» щодо мети занять спостерігається зменшення до 14,06 % (рис. 4.16).

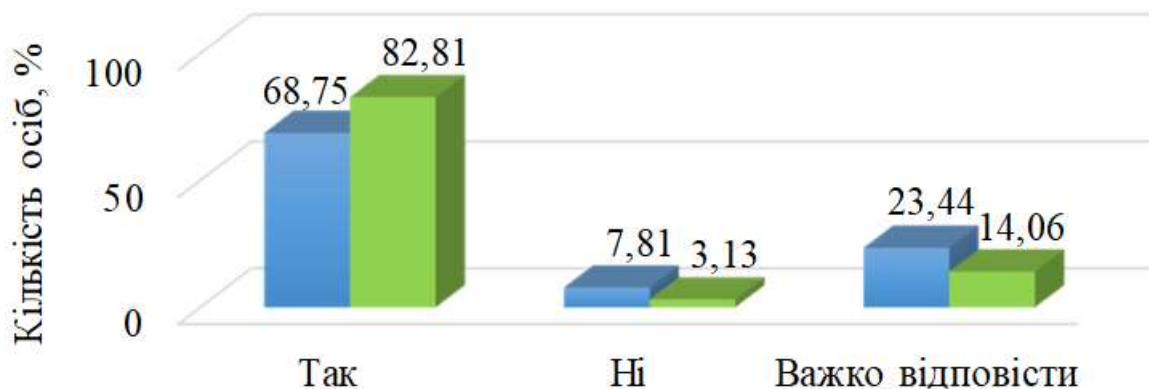


Рис. 4.16. Порівняльні показники мети занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю в частині збереження та зміцнення здоров'я серед юнаків на початку та наприкінці дослідження %

Примітки:

■ – на початку дослідження, ■ – наприкінці дослідження

Наприкінці дослідження з 21,88 % до 9,38 % зменшилася кількість юнаків, яким важко дати відповідь щодо відношення до шкідливих звичок. Кількість юнаків, які ведуть здоровий спосіб життя збільшилась на з 57,81 % до 73,44 %, тобто на 10 осіб (рис. 4.17).

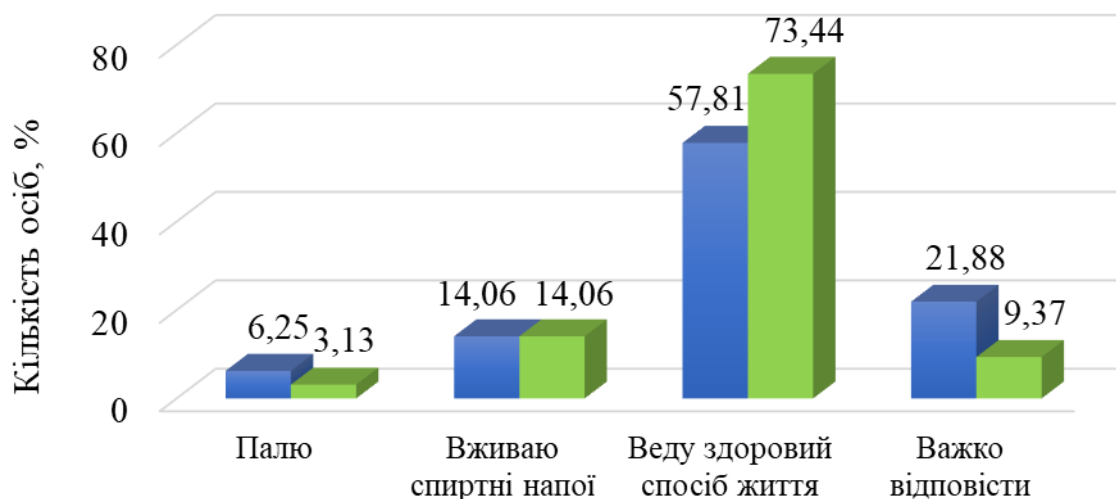


Рис. 4.17. Порівняльні показники зміни ставлення юнаків до шкідливих звичок на початку та наприкінці дослідження, %

Примітки:

■ – на початку дослідження, ■ – наприкінці дослідження

Проведено порівняльний аналіз даних щодо глибини і повноти знань студентів, необхідних для поліпшення стану здоров'я та для розгортання фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Встановлено, що наприкінці формувального дослідження у дівчат і юнаків збільшується рівень знань щодо практично-орієнтованих питань у галузі фізичної культури за такими позиціями як: знання про фізичні і психічні якості, про рухові здібності людини, необхідні випускнику ЗВО для оптимальної життєдіяльності; знання даних своїх функціональних показників і відповідність їх віковій нормі; рівень розвитку своїх фізичних якостей та здібностей; знання про ефективні способи організації та проведення самостійних занять фізичними вправами; знання про принципи і методики проведення процедур загартування тощо.

Наприкінці дослідження студенти, відповідали на питання, що характеризує наявність вмінь застосовувати різні методи і засоби фізичної культури, важливі для підтримки власного здоров'я.

За результатами анкетування дівчат та юнаків щодо сформованості наприкінці дослідження у них практичних вмінь та навичок у галузі фізичної культури та здорового способу життя встановлено достатній рівень практичних вмінь та навичок, який зазначається за позиціями: вміння скласти комплекс ранкової гігієнічної гімнастики та комплекс фізичних вправ для розвитку власних фізичних якостей. Більш високий рівень вмінь щодо визначення обсягу фізичного навантаження при заняттях фізичними вправами в залежності від стану здоров'я і визначення ефективності виконання вправ за функціональними показниками, спостерігається у юнаків.

Серед засобів, які використовують студенти для покращення свого психофізичного стану наприкінці дослідження поступово збільшуються позиції тих засобів фізичної культури, що застосовуються для організації фізкультурно-оздоровчої діяльності та здорового способу життя.

Встановлено, що у дівчат і юнаків найбільш популярними засобами, що застосовуються для організації фізкультурно-оздоровчої діяльності та здорового способу життя з метою підтримання та покращення свого здоров'я, залишаються заняття фізичними вправами (76 балів дівчата і 99 балів юнаки) і регулярні прогулянки (дівчата – 96 балів, юнаки – 100 балів). Одночасно, актуалізується та зростає роль таких засобів як масаж (по 34 бали юнаки та дівчата), тренажери (дівчата – 42 бали, юнаки – 73 бали) та процедури загартування (дівчата – 15 балів, юнаки – 30 балів).

Поліпшення самопочуття та настрою, відчуття впевненості у спілкуванні з іншими людьми та в своїй компанії залишаються одними з провідних причин для чого студенти дбають про свій психофізичний стан.

Наприкінці дослідження для студентів актуальними залишаються чинники, які впливають на стан здоров'я людини, такі як якість та режим

харчування, спосіб життя, відсутність шкідливих звичок та обсяг рухової активності.

4.4. Вплив інноваційної моделі організації фізичного виховання на фізичний стан студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання

Визначенню ефективності розробленої моделі організації занять з фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям на їхній фізичний стан в умовах ДН з використанням вебплатформи «SMART-SKILLS» присвячена наступна частина експерименту.

До експериментальної групи були віднесені студенти з послабленим здоров'ям, а саме студенти спеціальної медичної групи та студенти звільнені від практичних занять з фізичного виховання. На початку дослідження був проведений констатувальний експеримент результати якого використовувались для визначення статистичної достовірності отриманих даних під час формувального експерименту.

До складу експериментальної групи увійшли юнаки (n=64) та дівчата (n=48) з послабленим здоров'ям. Під час формувального експерименту студенти займались у дистанційному режимі згідно організованої та впровадженої у навчально-виховний процес моделі ДН з використанням навчальних платформ «Moodle», Teams та розробленої в рамках дисертаційного дослідження вебплатформи «SMART-SKILLS».

З метою визначення впливу впровадженої в навчально-виховний процес кафедри фізичного виховання НТУ «Дніпровська політехніка» моделі організації занять з фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної освіти з використанням платформ «Moodle», MS «Teams» та розробленої нами вебплатформи «SMART-SKILLS» були визначені показники фізичного стану.

Динаміка показників фізичного розвитку дівчат подана у табл. 4.2.

Таблиця 4.2

**Показники фізичного розвитку дівчат
на початку та наприкінці дослідження (n=48)**

Показники	До	Після	t	p
	$\bar{X} \pm S$	$\bar{X} \pm S$		
Довжина тіла, см	165,60±4,82	165,65±4,81	0,04	>0,05
Маса тіла, кг	65,54±5,63	64,13± 5,43	1,25	>0,05
Індекс маси тіла, кг/м ²	23,91±1,96	23,37± 1,73	1.46	>0,05
Динамометрія, кг	22,15±5,80	23,52± 5,93	1,15	>0,05
Силовий індекс, %	33,96±9,43	36,89± 9,97	1,48	>0,05

Аналіз результатів дослідження за показниками фізичного розвитку дівчат не виявив статистично достовірних відмінностей ($p > 0,05$). Зміни, які відбулись, були обумовлені віковими змінами.

Показники функціонального стану серцево-судинної системи дівчат представлені в табл. 4.3.

Таблиця 4.3

**Показники функціонального стану серцево-судинної системи у дівчат
на початку та наприкінці дослідження (n=48)**

Показники	До	Після	t	p
	$\bar{X} \pm S$	$\bar{X} \pm S$		
Частота серцевих скорочень, уд. · хв ⁻¹	73,56±10,22	69,48±8,00	2,18	<0,05
Артеріальний систолічний тиск, мм рт.ст.	120,94±11,88	120,52± 8,33	0,20	>0,05
Артеріальний діастолічний тиск, мм рт.ст	78,65±5,53	76,88±5,12	1,63	>0,05

Проведений аналіз засвідчив статистично достовірне зменшення середнього значення показника ЧСС у стані відносного спокою на $4,08 \pm 2,22$ уд. · хв⁻¹ ($p < 0,05$). Зміни у показниках артеріального тиску (систолічного та діастолічного) не мали статистично достовірного значення ($p > 0,05$).

Слід також вказати, що за функціональними показниками серцево-

судинної системи група дівчат стала більш однорідною. Максимальний показник варіації V , % знизився з 13,89 – 11,51 %.

У табл. 4.4 наведені порівняльні показники функціонального стану дихальної системи у дівчат на початку та наприкінці дослідження.

Таблиця 4.4

**Показники функціонального стану дихальної системи у дівчат
на початку та наприкінці дослідження (n=48)**

Показники	До	Після	t	p
	$\bar{X} \pm S$	$\bar{X} \pm S$		
Проба Штанге, с	30,15±8,82	34,10±7,86	2,52	<0,05
Проба Генча, с	15,98±6,53	19,85±6,71	3,92	<0,05
Життєва ємність легень, мл	2712,08±628,43	2858,33±617,85	1,15	>0,05
Відношення фактичної до належної ємності легень, %	64,51±13,81	68,69±13,61	1,49	>0,05

Аналіз отриманих даних засвідчив статистично достовірне підвищення показника проб Штанге та Генча на 3,95±0,96 с та 3,87±0,16 с, відповідно ($p < 0,05$). Приріст у показниках ЖЄЛ на рівні 146,25±10,58 мл відбувся у межах вікових норм та не мав статистично достовірного покращення ($p > 0,05$).

Таблиця 4.5

**Показники фізичного розвитку юнаків
на початку та наприкінці дослідження (n=64)**

Показники	До	Після	t	p
	$\bar{X} \pm S$	$\bar{X} \pm S$		
Довжина тіла, см	173,75±6,45	174,02± 6,43	0,23	>0,05
Маса тіла, кг	75,42±12,09	73,69±11,30	0,84	>0,05
Індекс маси тіла, кг/м ²	24,96±3,45	24,29± 2,96	1,17	>0,05
Динамометрія, кг	42,14±7,43	43,45±7,72	0,98	>0,05
Силовий індекс, %	56,57±10,01	59,56±10,27	1,67	>0,05

Згідно даних представлених у табл. 4.5, у юнаків спостерігались статистично не достовірні зміни у показниках довжини тіла на рівні $0,27 \pm 0,02$ см, маси тіла – на $1,73 \pm 0,78$ кг, динамометрії – на $1,31 \pm 0,29$ кг та силового індексу – на $2,99 \pm 0,26$ кг/м², індексу маси тіла – на $0,67 \pm 0,49$ кг/м² ($p > 0,05$). Зміни пов'язані із віковими особливостями розвитку організму.

Порівняльні показники функціонального стану серцево-судинної системи у юнаків на початку та наприкінці дослідження подані у табл. 4.6.

Таблиця 4.6

Показники функціонального стану серцево-судинної системи у юнаків на початку та наприкінці дослідження (n=64)

Показники	До	Після	t	p
	$\bar{X} \pm S$	$\bar{X} \pm S$		
Частота серцевих скорочень, уд. · хв ⁻¹	74,66±8,08	71,06±7,63	2,59	<0,05
Артеріальний систолічний тиск, мм рт.ст.	126,52±13,16	122,11±6,89	2,37	<0,05
Артеріальний діастолічний тиск, мм рт.ст	81,02±8,92	77,73±6,90	2,33	<0,05

У показниках функціонального стану серцево-судинної системи у юнаків спостерігались статистично достовірні зміни. Зафіксовано зменшення показників частоти серцевих скорочень – на $3,60 \pm 0,45$ уд. · хв⁻¹, систолічний артеріального тиску – на $4,41 \pm 6,27$ мм рт.ст., діастолічного артеріального тиску – на $3,29 \pm 2,02$ мм рт.ст. мали відмінності ($p < 0,05$).

Крім того виявлені статистично достовірні зміни показників, які характеризують функціональний стан дихальної системи. Так, встановлено зростання середньогрупових показників проби Штанге на $8,30 \pm 0,10$ с, проби Генча – на $3,80 \pm 0,81$ с, ЖЄЛ – на $225,31 \pm 29,48$ мл та відношення фактичної до належної ємності легень – на $5,23 \pm 2,63$ % ($p < 0,05$). Дані наведено у табл. 4.7.

Таблиця 4.7

**Показники функціонального стану дихальної системи у юнаків
на початку та наприкінці дослідження (n=64)**

Показники	До	Після	t	p
	$\bar{X} \pm S$	$\bar{X} \pm S$		
Проба Штанге, с	39,05±8,14	47,34±8,24	5.76	<0,05
Проба Генча, с	24,00±5,03	27,80±5,85	3,94	<0,05
Життєва ємність легень, мл	3773,44±454,69	3998,75±425,21	2,90	<0,05
Відношення фактичної до належної ємності легень, %	78,90±9,64	84,13±7,01	3,51	<0,05

Отримані наприкінці дослідження середні показники адаптаційного потенціалу у порівнянні з показниками на початку дослідження також мали статистично достовірну відмінність. Зафіксовано зменшення показника адаптаційного потенціалу у дівчат на $0,09 \pm 0,07$ у.о., у юнаків – на $0,13 \pm 0,10$ у.о. ($p < 0,05$). Дані наведено у табл. 4.8.

Таблиця 4.8

**Середні показники адаптаційного потенціалу студентів на початку та
наприкінці дослідження (n=112)**

Показник	Дівчата (n=48)		p	Юнаки (n=64)		p
	До	Після		До	Після	
	$\bar{X} \pm S$	$\bar{X} \pm S$		$\bar{X} \pm S$	$\bar{X} \pm S$	
Адаптаційний потенціал, у.о.	2,20±0,25	2,11±0,18	<0,05	2,32±0,33	2,19±0,23	<0,05

Порівняльний аналіз показників адаптаційного потенціалу серед дівчат на початку та наприкінці дослідження представлений у табл. 4.9.

У ході проведення порівняльного аналізу змін у показниках адаптаційного потенціалу у дівчат встановлено збільшення кількості студенток до 29 осіб з I рівнем адаптаційного потенціалу та зменшення кількості дівчат з 30 до 19, які мали II рівень адаптаційного потенціалу.

Таблиця 4.9

Показники рівня адаптаційного потенціалу студенток з послабленим здоров'ям на початку та наприкінці дослідження (n=48), %

Адаптаційний потенціал у рівнях (бали)	Стан адаптації	Дівчата (n=48)	
		На початку дослідження	Наприкінці дослідження
I рівень менш 2,1	Задовільна адаптація	37,50	60,42
II рівень від 2,11 до 3,2	Напруження механізмів адаптації	62,50	39,58
III рівень від 3,21 до 4,3	Незадовільна адаптація	-	-
IV рівень понад 4,3	Зрив адаптації	-	-

Порівняльні показники результатів дослідження адаптаційного потенціалу серед юнаків з послабленим здоров'ям подані у табл. 4.10.

Таблиця 4.10

Показники рівня адаптаційного потенціалу юнаків з послабленим здоров'ям на початку та наприкінці дослідження (n=64), %

Адаптаційний потенціал у рівнях (бали)	Стан адаптації	Юнаки (n=64)	
		На початку дослідження	Наприкінці дослідження
I рівень менш 2,1	Задовільна адаптація	32,81	57,81
II рівень від 2,11 до 3,2	Напруження механізмів адаптації	60,94	42,19
III рівень від 3,21 до 4,3	Незадовільна адаптація	6,25	-
IV рівень понад 4,3	Зрив адаптації	-	-

Аналіз отриманих результатів свідчить, що у юнаків спостерігалось збільшення кількості студентів з 21 до 37 осіб з I рівнем адаптаційного потенціалу (задовільна адаптація). Кількість осіб з II рівнем адаптаційного потенціалу, що відповідало стану напруженню механізмів адаптації, зменшився з 39 до 27 осіб. Натомість студенти з незадовільною адаптацією,

яких на початку дослідження було 4 особи, наприкінці дослідження перейшли на II рівень адаптаційного потенціалу.

Показники рівня фізичного стану юнаків та дівчат протягом експерименту представлені у таблиці 4.11.

Таблиця 4.11

Порівняльні середні показники рівня фізичного стану студентів на початку та наприкінці дослідження (n=112)

Показник	Дівчата (n=48)		p	Юнаки (n=64)		p
	До	Після		До	Після	
	$\bar{X} \pm S$	$\bar{X} \pm S$		$\bar{X} \pm S$	$\bar{X} \pm S$	
Рівень фізичного стану, у.о.	0,399±0,07	0,440±0,07	<0,05	0,616±0,10	0,671±0,09	<0,05

Встановлено, що протягом формувального експерименту були виявлені статистично достовірні відмінності у показнику рівня фізичного стану у представників обох статей. Так у дівчат показник рівня фізичного стану зріс на 0,41 у.о., у юнаків – на 0,55±0,01 у.о. ($p < 0,05$).

У таблиці 4.12. наведені показники рівня фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям на початку та наприкінці дослідження.

Таблиця 4.12

Показники рівня фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям на початку та наприкінці дослідження (n=112), %

Рівні фізичного стану	Дівчата (n=48)		Юнаки (n=64)	
	На початку дослідження	Наприкінці дослідження	На початку дослідження	Наприкінці дослідження
Низький	2,08	-	4,69	1,56
Нижче середнього	35,42	18,75	12,50	3,13
Середній	43,75	54,17	51,56	39,06
Вище середнього	18,75	27,08	31,25	56,25
Високий	-	-	-	-

Встановлено, що протягом експерименту зросла кількість дівчат, які мали «середній» рівень фізичного стану з 21 до 26 осіб та «вище середнього» з 9 до 13 осіб; зменшилась кількість осіб з рівнем «нижче середнього» / з 17 до 9. Дівчат з «високим» рівнем фізичного стану не було.

Аналогічна позитивна динаміка спостерігалась і у показниках РФС у юнаків. Так, протягом дослідження кількість юнаків, у яких відмічається «низький» РФС, зменшився з 3 до 1 особи. Також спостерігалось зменшення кількості осіб з 8 до 2 з РФС «нижче середнього» та з 33 до 25 з РФС «середній». У той ж час, з 20 до 36 осіб збільшилась кількість юнаків, у яких діагностовано рівень фізичного стану «вище середнього».

Таким чином, вдосконалення та упорядкування процесу дистанційної освіти з використанням, як існуючих сучасних платформ, так і розробленої нами вебплатформи «SMART-SKILLS» сприяло покращенню морфофункціональних показників студентів з послабленим здоров'ям наприкінці формувальної частини експерименту.

4.5. Особливості психічного стану студентів з послабленим здоров'ям

Порівняння середніх показників рівня депресії за методикою диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунге серед дівчат на початку та наприкінці дослідження наведені у таблиці 4.13.

Таблиця 4.13

Порівняння середніх показників рівня депресії за методикою диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунге у дівчат та юнаків на початку та наприкінці дослідження, бали

Показники	Стать	До	Після	t	p
		$\bar{X} \pm S$	$\bar{X} \pm S$		
Депресія, бали	Дівчата (n=48)	48,42±4,95	45,25±4,21	3,38	<0,05
	Юнаки (n=64)	48,34±6,08	45,70±5,01	2,68	<0,05

Отримані наприкінці дослідження дані рівня депресії за методикою диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунге у представників обох статей мали статистично достовірні відмінності. Так у дівчат зафіксоване зменшення показника депресії на $3,17 \pm 0,74$ бали, у юнаків – на $2,64 \pm 1,07$ бали ($p < 0,05$). Дані рівня депресії за методикою диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунге у юнаків, отримані наприкінці дослідження мають статистично достовірні значення ($p < 0,05$). На нашу думку, зменшення показника депресії у юнаків та дівчат пов'язано з використанням фізкультурно-оздоровчих засобів таких як: ранкова гігієнічна гімнастика, дихальні вправи, велопрогулянки, гра в бадмінтон, оздоровче плавання, пілатес, оздоровчий фітнес, скандинавська ходьба, теренкур, вправи вольової гімнастики, самомасаж, загартування тощо. Адже відомо, що застосування фізичних вправ є одним з потужних засобів у боротьбі з депресією.

У таблиці 4.14 представлені показники депресивних станів визначених за методикою В. Зунге у юнаків та дівчат у відсотковому співвідношенні.

Таблиця 4.14

Показники рівня депресії за методикою диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунге у студентів на початку та наприкінці дослідження, %

Рівні депресивних станів	Дівчата (n=48)		Юнаки (n=64)	
	На початку дослідження	Наприкінці дослідження	На початку дослідження	Наприкінці дослідження
Відсутність депресії	58,33	89,58	57,81	82,81
Легка депресія ситуативного або невrogenного генезу	41,67	10,42	42,19	17,19
Субдепресивний стан або замаскована депресія	-	-	-	-
Істинний депресивний стан	-	-	-	-

На фоні статистично достовірних даних рівня депресії за методикою диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунге наприкінці формувального експерименту встановлено, що з 20 до 5 осіб зменшилась кількість дівчат, у яких діагностовано «легку депресію ситуативного або невrogenного генезу». У той же час спостерігалось підвищення кількості дівчат (з 28 до 43 осіб), у яких діагностовано «відсутність депресії».

Серед юнаків також спостерігалась позитивна тенденція зниження рівня депресії. Так з 27 осіб, у яких на початку дослідження було діагностовано стан «легкої депресії ситуативного або невrogenного генезу», наприкінці дослідження залишилось 11 осіб. Протягом дослідження кількість осіб з «відсутністю депресії» збільшилась з 37 до 53 осіб.

У таблиці 4.15 представлено показники рівня особистісної тривожності за тестом Ч.Д. Спілбергера-Ю.Л. Ханіна у представників обох статей протягом експерименту.

Таблиця 4.15

Показники рівня особистісної тривожності за тестом Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна у дівчат та у юнаків на початку та наприкінці дослідження, бали

Показники	Стать	До	Після	t	p
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$		
Тривожність, бали	Дівчата (n=48)	38,23±9,94	34,35± 9,70	1,93	>0,05
	Юнаки (n=64)	36,28±11,37	32,89± 10,65	1,74	>0,05

З аналізу даних видно, що зміни, які відбулись у показниках рівня особистісної тривожності у представників обох статей не мали статистично достовірних змін ($p > 0,05$). Середні показники рівня тривожності у дівчат зменшились на $3,88 \pm 0,24$ бали, у юнаків – на $3,39 \pm 0,72$ бали.

Відсотковий розподіл представників обох статей за рівнями тривожності наведено у таблиці 4.16.

Таблиця 4.16

**Показники рівня особистісної тривожності за тестом Ч.Д. Спілбергера –
Ю.Л. Ханіна у студентів на початку та наприкінці дослідження, %**

Рівні тривожності	Дівчата (n=48)		Юнаки (n=64)	
	На початку дослідження	Наприкінці дослідження	На початку дослідження	Наприкінці дослідження
Низький рівень тривожності	25,00	60,42	35,94	64,06
Помірний рівень тривожності	43,75	27,08	37,50	21,88
Високий рівень тривожності	31,25	12,50	26,56	14,06

Встановлено, що діагностований «високий рівень» тривожності наприкінці дослідження у дівчат зменшився до 6 осіб, у юнаків – до 9 осіб;. Кількість осіб, які мали «помірний рівень тривожності» у дівчат знизилась з 21 до 13, у хлопців – з 24 до 14 осіб. Разом з цим кількість осіб з низьким рівнем тривожності збільшилась у дівчат з 12 до 29, у юнаків – 23 до 41.

Рейтинг термінальних цінностей студентів за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча серед дівчат та юнаків на початку та наприкінці дослідження представлено у таблиці 4.17

Рейтинг цінностей визначався за найменшою сумою балів, що відповідає більш високій оцінці. Наприкінці дослідження у дівчат спостерігається зміна позицій рейтингу за цінностями «здоров'я» з 5 на 3 місце рейтингу, «розвиток» з 7 місця на 5 та «пізнання» з 12 на 9 місце рейтингу.

У юнаків наприкінці дослідження спостерігається наступна зміна позицій рейтингу цінностей. Цінність «здоров'я» перемістилась з 7 на 4 місце рейтингу, «пізнання» – з 12 на 9 місце рейтингу.

Таблиця 4.17

Рейтинг термінальних цінностей студентів за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча серед дівчат на початку та наприкінці дослідження (n=112)

	Термінальні цінності	Юнаки (n=64)				Дівчата (n=48)			
		На початку дослідження		Наприкінці дослідження		На початку дослідження		Наприкінці дослідження	
		Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал	Рейтинг	Бал
1	Активна діяльне життя	12	12,05	12	12,02	11	11,23	10	10,98
2	Життєва мудрість	15	14,67	15	14,88	13	13,06	13	13,87
3	Здоров'я (фізичне і психічне)	7	7,58	4	4,64	5	5,44	3	3,85
4	Цікава робота	2	3,79	2	3,64	4	4,25	7	6,59
5	Краса природи і мистецтва	16	15,88	16	15,64	17	17,41	18	17,35
6	Любов	10	9,65	11	11,73	3	4,03	1	3,87
7	Матеріально забезпечене життя	1	3,54	1	3,42	2	3,99	4	4,21
8	Наявність хороших і вірних друзів	3	4,68	3	4,23	9	9,59	12	12,82
9	Суспільне визнання	14	13,92	14	13,69	15	14,87	11	11,94
10	Пізнання	11	10,98	8	8,38	12	12,04	9	9,38
11	Продуктивне життя	17	16,49	17	16,35	10	11,06	15	14,91
12	Розвиток	9	8,97	7	7,48	7	7,31	5	5,44
13	Свобода	4	5,34	5	5,67	8	9,13	8	8,92
14	Щасливе сімейне життя	8	8,53	9	9,75	1	3,72	2	3,94
15	Щастя інших	18	17,35	18	17,06	16	15,47	16	15,84
16	Творчість	13	13,06	13	13,03	14	14,38	14	14,19
17	Впевненість в собі	6	6,27	6	6,19	6	6,27	6	6,08
18	Розваги	5	5,87	10	10,12	18	17,53	17	16,78

Рейтинг показників цінностей студентів за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча серед дівчат та юнаків на початку та наприкінці дослідження представлено у таблицях 4.18 і 4.19.

Таблиця 4.18

Рейтинг показників цінностей студентів за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча серед дівчат на початку та наприкінці дослідження (n=48)

Показники	На початку дослідження	Наприкінці дослідження	t	p
Здоров'я	5,44±2,21	3,85±1,57	4,04	<0,05
Розвиток	7,31±3,17	5,44±2,13	3,4	<0,05
Впевненість у собі	6,27±4,21	6,08±3,93	0,23	>0,05
Пізнання	12,04±2,48	9,38±1,95	5,85	<0,05
Активне діяльне життя	11,23±4,23	10,98±3,92	0,3	>0,05
Творчість	14,38±3,08	14,19±2,97	0,3	>0,05

Наприкінці дослідження спостерігаємо збільшення значимості цінності «здоров'я», «розвиток» та «пізнання» у дівчат (<0,05).

Таблиця 4.19

Рейтинг показників цінностей студентів за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча серед юнаків на початку та наприкінці дослідження (n=64)

Показники	На початку дослідження	Наприкінці дослідження	t	p
Здоров'я	7,58±5,42	4,64±2,81	3,85	<0,05
Впевненість у собі	6,27±2,78	6,19±2,49	0,17	>0,05
Розвиток	8,97±4,76	7,48±3,70	1,97	>0,05
Пізнання	10,98±4,33	8,38±3,27	3,85	<0,05
Активне діяльне життя	12,05±2,81	12,02±2,89	0,06	>0,05
Творчість	13,06±4,11	13,03±4,13	0,04	>0,05

Серед юнаків статистично достовірні зміни відбулись за цінностями «здоров'я» та «пізнання» ($p < 0,05$).

Відмітимо, що при анкетуванні щодо визначення рівня освітнього компоненту більшість студентів зазначали, що покращують свій психофізичний стан для того, щоб впевнено почувати себе при спілкуванні з

іншими людьми та в своїй компанії. Щодо термінальних цінностей визначено, що цінності «Впевненості у собі» студенти надають велике значення. Про це свідчить отримані дані на початку дослідження, де цінність «Впевненість у собі» займає першу позицію в рейтингу визначених нами цінностей. А наприкінці дана цінність залишається у трійці лідерів.

4.6. Порівняльний аналіз показників самооцінки здоров'я студентів з послабленим здоров'ям на початку та наприкінці дослідження

Наприкінці дослідження проведено порівняльний аналіз показників самооцінки здоров'я студентів. Встановлено, серед дівчат жодна не набрала кількість балів, що відповідає незадовільному стану здоров'я. З 8,34 % до 47,92 %, тобто на 19 осіб відмічене збільшення кількості студенток, які при самооцінці відзначили добрий стан здоров'я. значно знизилась кількість респонденток, які зазначили свій стан як посередній з 56,25 % до 33,33 % та задовільний з 33,33 % до 16,67 % (рис. 4.18)

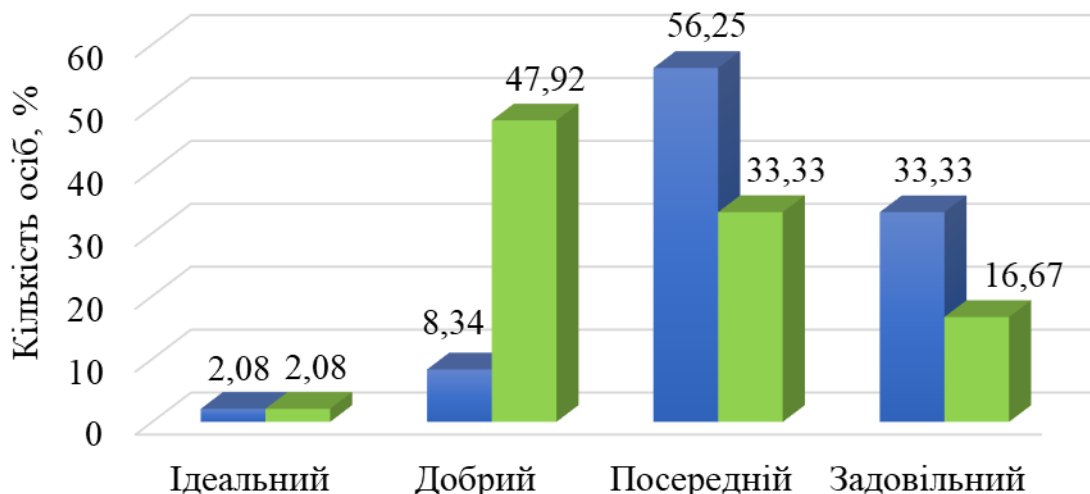


Рис. 4.18. Динаміка показників самооцінки здоров'я студенток на початку та наприкінці дослідження, %

Примітки:

■ – на початку дослідження, ■ – наприкінці дослідження

Динаміка показників самооцінки здоров'я серед юнаків свідчить про зниження кількості студентів, які відмічають «посередній» та «задовільний» стан здоров'я, відсутні студенти з «незадовільним» станом здоров'я. У той же час спостерігається збільшення кількості студентів, які наприкінці дослідження зазначили «добрий» стан здоров'я. (рис. 4.19)

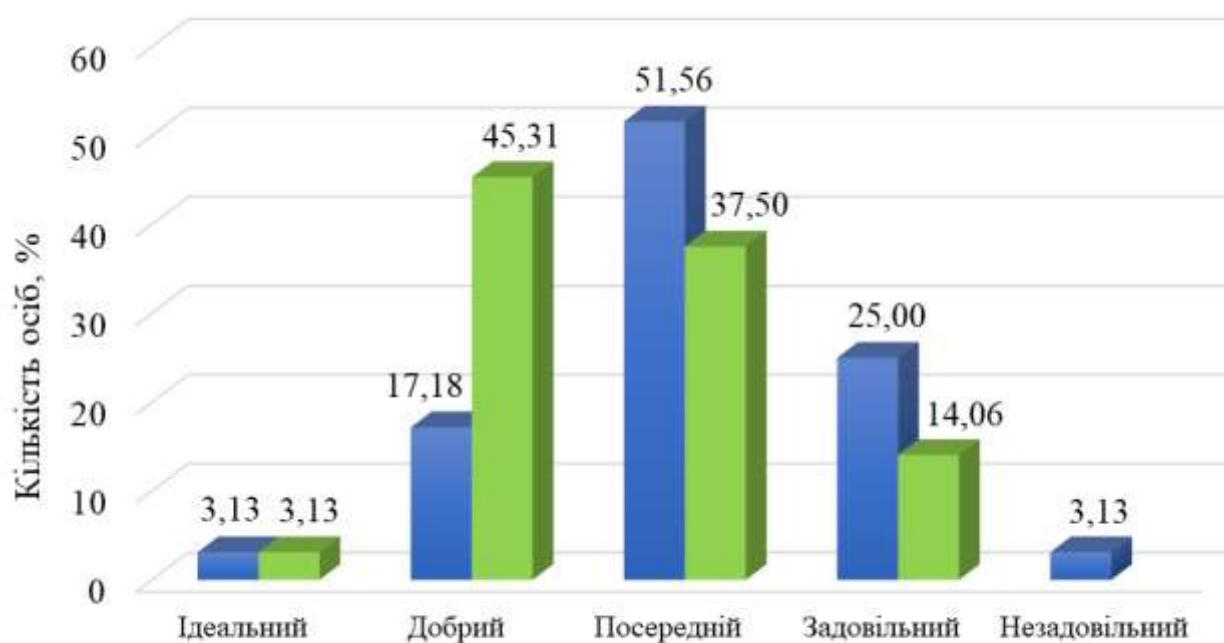


Рис. 4.19. Динаміка показників самооцінки здоров'я студенток на початку та наприкінці дослідження, %

Примітки:

■ – на початку дослідження, ■ – наприкінці дослідження

Виходячи з отриманих результатів динаміки самооцінки здоров'я студентів, як у дівчат, так і юнаків відмічено «добрий» стан здоров'я.

Отже впровадження в навчально-виховний процес інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям, яка включала в себе засоби фізичного виховання сприяла покращенню самопочуття студентів.

Висновки до розділу 4

Розроблено, обґрунтовано та визначено ефективність розробленої інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання з використанням вебплатформи «SMART-SKILLS».

Проведений аналіз даних, отриманий в ході формувального дослідження засвідчив статистично достовірне зменшення середнього значення показника ЧСС дівчат у стані відносного спокою на $4,08 \pm 2,22$ уд.·хв⁻¹ ($p < 0,05$), проте зміни у показниках артеріального тиску (сistolічного та діастолічного) не мали статистично достовірного значення ($p > 0,05$). Встановлено статистично достовірне підвищення показника проб Штанге та Генча на $3,95 \pm 0,96$ с та $3,87 \pm 0,16$ с і відповідно ($p < 0,05$). Приріст у показниках ЖЄЛ на рівні $146,25 \pm 10,58$ мл відбувся у межах вікових норм та не мав статистично достовірного покращення ($p > 0,05$)

Статистично достовірні зміни спостерігались у показниках функціонального стану серцево-судинної системи юнаків. Зафіксовано зменшення показників частоти серцевих скорочень – на $3,60 \pm 0,45$ уд.·хв⁻¹, систолічний артеріального тиску – на $4,41 \pm 6,27$ мм рт.ст., діастолічного артеріального тиску – на $3,29 \pm 2,02$ мм рт.ст. і мали відмінності ($p < 0,05$).

Встановлено достовірні зміни показників, які характеризують функціональний стан дихальної системи. У юнаків відмічене зростання середньогрупових показників проби Штанге на $8,30 \pm 0,10$ с, проби Генча – на $3,80 \pm 0,81$ с, ЖЄЛ – на $225,31 \pm 29,48$ мл та відношення фактичної до належної ємності легень – на $5,23 \pm 2,63$ % ($p < 0,05$).

Середні показники адаптаційного потенціалу у порівнянні з показниками на початку дослідження також мали статистично достовірну відмінність. Визначено зменшення показника адаптаційного потенціалу у дівчат на $0,09 \pm 0,07$ у.о., у юнаків – на $0,13 \pm 0,10$ у.о. ($p < 0,05$).

Встановлено, що протягом формувального експерименту були виявлені статистично достовірні відмінності у показнику рівня фізичного стану у

представників обох статей. Так у дівчат показник рівня фізичного стану зріс на 0,41 у.о., у юнаків – на $0,55 \pm 0,01$ у.о. ($p < 0,05$).

Відмічено зменшення відсотка дівчат, які не займаються фізичними вправами з 4,17 % до 2,08 %. Збільшився відсоток студенток, які почали займатися фізичними вправами 1-2 рази на тиждень з 25 % до 37,50% та 3-4 рази на тиждень з 12,50 % до 20,84 % і на 12,07% зросла частина дівчат, які перейшли від практики посезонних занять до занять протягом року без перерв.

Спостерігалась позитивна динаміка, що виражалась у збільшенні часу, присвяченому заняттям фізкультурно-оздоровчою діяльністю. Відмічалась планомірна позитивна динаміка у зміні кількості часу, який дівчата витрачають на фізкультурно-оздоровчі заняття, поступово збільшуючи час від 15-30 хвилин до 1,5 години. Відбувалась актуалізація мети занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю в частині збереження та зміцнення здоров'я. Ставили за мету збереження та зміцнення здоров'я 93,75 % осіб, що на 8,33 % більше, ніж на початку дослідження.

Зауважимо, що як у дівчат, так і у юнаків зменшилась кількість осіб, які взагалі не займаються фізичними вправами з 12,50% до 1,56%, тобто 7 юнаків залучилися до процесу фізкультурної діяльності.

Отже, результати щодо часу, який студенти витрачають на виконання фізичних вправ, отримані наприкінці дослідження свідчать про активне включення в оздоровчо-фізкультурну діяльність юнаків, що відбувалось на фоні актуалізації таких термінальних цінностей особи за М. Рокичем, як «Здоров'я», «Розвиток» та «Творчість».

Результати дослідження показали, що запропонована модель організації занять у ході дистанційного ДН забезпечила якісний контроль навчального процесу з дисципліни «Фізична культура і спорт» і збереження необхідного рівня рухової активності. Вона також значно підвищила рівень теоретичної підготовки студентів, забезпечила високий рівень самоконтролю, важливою умовою чого було врахування побажань студентів під час вибору

відділення згідно їх вподобань, формування бази медичних довідок, що уточнюють стан здоров'я контингенту студентів, які проходять навчання на кафедрі фізичного виховання та спорту.

За результатами проведених педагогічних спостережень можна зазначити, що запропонована модель в умовах дистанційної форми навчання сприяла підвищенню рівня зацікавленості студентів, актуалізації мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять і як наслідок, підвищення рівня показників фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям.

Застосування даної моделі в умовах дистанційної форми навчання з фізичного виховання забезпечила максимально ефективний контакт викладача та студента, сприяла регулюванню рівня фізичної активності студентів, покращенню показників психічного стану та більш ефективній адаптації до ЗВО в умовах карантинних обмежень і воєнного стану і в режимі ізоляції.

Як було доведено, значну увагу в організації освітнього процесу з «Фізичного виховання» слід приділяти використанню інформаційно-комунікаційних технологій, що забезпечує якісний процес навчання та підготовки висококваліфікованих спеціалістів. Також слід зазначити, що обрані технології які використовують у процесі навчання мають сприяти творчому підходу студентів до вивчення і засвоєння навчального матеріалу.

Таким чином, запропонована і перевірена впродовж навчального року інноваційна модель організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання забезпечила оптимальну взаємодію всіх учасників навчального процесу та підвищила ефективність самого процесу навчання з даної дисципліни.

Матеріали, представлені в даному розділі, відображені в публікаціях [69, 70].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Низький рівень фізичного стану студентської молоді в Україні привертає увагу сучасних науковців. До основних аспектів, які впливають на фізичний стан студентів відноситься: рівень фізичної активності, харчування, психоемоційний стан, доступ до медичної допомоги, здоровий спосіб життя тощо.

Протягом багатьох років спостерігається тенденція погіршення фізичного стану учнів старшої школи, майбутніх здобувачів вищої освіти.

Пошук шляхів більш ефективного залучення студентів до занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю стає актуальним у контексті зростання захворюваності. Ця проблема привертає увагу вчених та викладачів, які працюють на кафедрах фізичного виховання закладів вищої освіти. За останні роки в Україні зросла кількість студентів як з низьким рівнем фізичного так й психічного стану [28, 129].

Тому питання щодо поліпшення та збереження здоров'я української молоді шляхом залучення її до фізкультурної діяльності залишається актуальним, про що свідчать наведені напрямки наукових досліджень в Україні.

Питання покращення фізичного стану студентів під час навчання у закладах вищої освіти розглянуто у багатьох наукових дослідженнях [22, 43, 96, 125, 188]. Особливості фізичного стану студентів досліджували С. Марчук і Р. Римик [96], П. І. Павленко [125], А.В. Чередніченко та І.Д. Руденко [188]; морфофункціонального стану студентів з гіпермобільністю суглобів В.Б. Бакурідзе-Маніна [9, 114]; вплив практичних занять з фізичного виховання на фізичний стан студентів та систему його оцінки Г. Бойко, Д. Міщук [22]; різні підходи та методики з метою підвищення рівня фізичного стану [55, 119]. Також, дуже гостро стоїть питання щодо фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям. Даному

питанню присвячені дослідження І.М. Григуса, Л.А. Петрук [34], С.А. Чернігівської [190, 191]. Ряд досліджень свідчать про негативну тенденцію, щодо збільшення кількості студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи [89, 105, 126]. При цьому більшість з них має рівень соматичного здоров'я нижче за середній та низький [7, 8].

Для підвищення рівня фізичного стану науковці пропонують проведення занять з використанням різних видів рухової діяльності. Рекомендується включення в процес навчальних занять з фізичного виховання фітнес-технологій різної спрямованості [47, 57, 104, 119, 159, 196]; засобів ігрових видів спорту [55, 65, 181, 186]; засобами оздоровчо-рекреаційної спрямованості [37, 52, 111, 120, 160].

Проведені дослідження мотивації студентів, як основної, так і спеціальної медичної групи, свідчать про відсутність стійкої мотивації до фізкультурної діяльності з метою підтримання здоров'я. Більшість студентів відвідують заняття з фізичного виховання через потребу виконання вимог підсумкового контролю з дисципліни «Фізична культура і спорт». Частина студентів з послабленим здоров'ям зазначає, що через навчання не мають вільного часу для самостійних фізкультурних занять [17, 54, 97, 106]. Отже актуальним питанням залишається актуалізація мотивів студентської молоді щодо залучення до фізкультурної діяльності з метою покращення стану здоров'я. Особливо актуальним це питання постало з моменту переходу освітнього процесу на дистанційну форму навчання.

Треба зазначити, що умови дистанційного навчання створюють передумови для наукового пошуку нових підходів покращення рівня фізичного стану студентів із залученням їх до фізкультурної діяльності особливо під час дистанційного навчання.

Провідні українські науковці [112, 113, 139] зазначають, що дистанційне навчання, як одна з форм організації освітнього процесу повинно забезпечувати високу ефективність навчально-виховного процесу, в тому числі і фізичного виховання. Однак, слід зауважити, що недостатньо

досліджено питання наукового обґрунтування засобів фізичного виховання на рівень фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям під час дистанційної форми навчання.

Аналіз наукової та методичної літератури свідчить про потребу формування нових організаційно-методичних умов у закладах вищої освіти, метою яких було б покращення фізичного стану студентської молоді, особливо під час дистанційної форми навчання.

Визначено, що впровадження дистанційного навчання у фізичному вихованні та комп'ютерних технологій, повинно сприяти засвоєнню матеріалів, необхідних для формування знань та вмінь, з метою подальшого практичного застосування для покращення фізичного стану [29, 112, 200, 203].

Організації дистанційного навчання з фізичного виховання в закладах освіти присвячені роботи [11, 42, 107, 113, 171, 184]. Особлива увага прикута до проблематики організації занять студентів з послабленим здоров'ям [93, 126, 189, 203, 207, 210]. Дослідження організації рухової активності студентів саме в умовах дистанційного навчання розглянуті в роботах [68, 137, 138, 185]. Важливість формування знань та вмінь, як передумова для розгортання фізкультурної діяльності в процесі опанування фізичним вихованням розкрита в наукових працях [13, 14, 15, 16, 173]. Крім того, підготовлені перші методичні рекомендації щодо застосування ДН у фізичному вихованні [45, 177, 179]. Розкриті проблеми і недоліки застосування дистанційного навчання у процесі фізичного виховання [139, 200, 210]. Ж. Малахова розглядає комплекс питань з організації дистанційного навчання, що спонукає до формування алгоритмів програмування самостійних занять студентів та уніфікації цього процесу, але не розкриває завдання, які стоять перед викладачем і перед студентами, в ході організації самостійних фізкультурних занять в умовах дистанційного навчання з фізичного виховання [91]. С. Афанасьєв, Н. Москаленко із співавт. зауважують, що аналіз наукових досліджень з проблеми

вдосконалення організації та змісту занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи в умовах дистанційного навчання дозволяє визначити напрямки підвищення їх якості [5].

Проведений аналіз свідчить про необхідність розробки і впровадження таких методів і засобів опанування змістом «Фізичного виховання», які дозволяють розробити інноваційну модель індивідуалізованого дистанційного навчання студентів з послабленим здоров'ям. Також, необхідно забезпечити формування свідомої і діяльній особистості, вмотивованої до власних занять фізичною культурою, забезпечити комплексне використання різноманітних засобів фізичного виховання, які сприяють покращенню показників фізичного стану та самопочуття студентів. Створення сучасних інформаційних технологій, комп'ютерних програм різної спрямованості, які дозволяють студентам опанувати теоретичними знаннями, ознайомлюватися з сучасними видами оздоровчих програм, системами контролю за власним фізичним станом.

Розробка інноваційної моделі організації фізичного виховання в умовах дистанційної форми навчання забезпечить максимально ефективний контакт викладача та студента, дасть можливість регулювати фізичну активність, інтенсивність фізичного навантаження, впливати на настрій та самопочуття, знижувати відчуття тривоги і досягати більш ефективної адаптації до навчальної діяльності навіть в умовах воєнного стану.

Проведений констатувальний експеримент був спрямований на визначення фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційного навчання. В експерименті приймали участь 112 студентів, юнаків – 64 особи, дівчат – 48 осіб.

Мотиваційні пріоритети студентів з послабленим здоров'ям визначались за допомогою анкетування. Визначено, як у юнаків, так і у дівчат з послабленим здоров'ям основною метою відвідування занять з дисципліни «Фізична культура і спорт» виконання вимог підсумкового контролю з даної дисципліни (43,75 % дівчат та 59,38 % юнаків відповідно).

Отримані дані підтверджують та доповнюють результати досліджень Л. Азаренкової [2].

Проведено анкетування для визначення самооцінки знань щодо включення у фізкультурну діяльність студентів з послабленим здоров'ям в НТУ «Дніпровська політехніка». На початку дослідження поганий рівень знань мали 6,25 % юнаків і 8,33 % дівчат, середній рівень відповідно 75 % і 60,42 %, добрий – 18,75 % і 31,25 %, а відмінному рівню не відповідав жоден. Наші дослідження доповнюють дані М.В. Дудко, В.І. Матвійчука і співавт. [45]. А. Маркушина, А. Чередніченко, Л. Бондар [93].

У дівчат спеціальної медичної групи НТУ «Дніпровська політехніка» частота самостійних занять розподілялась наступним чином: взагалі не займались 2 дівчат (4,17 %), займались епізодично – 27 (56,25 %), займались 1 – 2 рази на тиждень – 12 (25 %), 3 – 4 рази на тиждень – 6 осіб (12,5 %), займалась 5 – 6 разів на тиждень – 1 особа (2,08 %). У юнаків регулярність занять фізичними вправами розподілялась наступним чином: взагалі не займались – 8 осіб (12,5 %), займались епізодично – 26 осіб (40,63 %), 1-2 рази на тиждень – 18 осіб (28,13 %), а 3-4 рази 9 осіб (14,06 %). Отримані дані співпадають з даними отриманими П. Петрицею, який проводив дослідження серед студентів груп фізичної реабілітації ТНПУ ім. В. Гнатюка згідно якого 47,3 % студентів займаються епізодично, 16 % зовсім не займаються фізичними вправами самостійно [128].

На початку дослідження було встановлено, що у 42,19 % юнаків спостерігалась легка депресія ситуативного або неврогенного генезу. Відсутність депресії зафіксовано у 57,81 % юнаків. Серед дівчат у 41,67 % обстежених було виявлено легку депресію ситуативного чи неврогенного генезу, а у 58,33 % відсутність депресії. Отримані дані доповнили дані досліджень науковців [7, 192].

Статистичний аналіз встановив такі показники рейтингу термінальних цінностей за методикою М. Рокіча в НТУ «Дніпровська політехніка»: у дівчат «здоров'я» лише $5,44 \pm 2,13$ бали, тоді як «впевненість у собі» –

6,27±4,21 бали, «розвиток» – 7,31±3,17 бали, «активне діяльне життя» – 11,23±4,23 бали, «пізнання» – 12,04±2,48 балу, «творчість» – 14,38±3,08 бали. У юнаків «здоров'я» 7,58±5,42 бали, «впевненість у собі» – 6,27±2,78 бали, «розвиток» – 8,97±4,76 бали, «пізнання» – 10,98±4,33 бали, «активне діяльне життя» 12,05±2,81 бали, «творчість» – 13,06±4,11 бали. Як видно у здобувачів обох статей цінність «здоров'я» не була у пріоритеті в рейтингу термінальних цінностей. У системі з вісімнадцяти цінностей цінність «здоров'я» у дівчат займала п'яте місце, а у юнаків – сьоме. Отримані результати підтверджуються дослідженнями О.Ю. Марченко [95], О. Свід, Л. Сокур'янською [166], С. А. Чернігівської, О.В. Шевякова [193].

Отримані середні показники індексу маси тіла у дівчат НТУ «Дніпровська політехніка» дорівнювали 23,91±1,96 кг/м², що відповідало нормі. Нормальна маса тіла спостерігалась у 35 студенток, а у 13 студенток спостерігалась надлишкова маса тіла. У юнаків, показник індексу маси тіла згідно дослідження становив 24,96±3,45 кг/м². Це відповідало нормальній масі тіла, але такий показник знаходився на межі з показниками надлишкової маси тіла. Загалом у 27 юнаків встановлена нормальна маса тіла, у 32 – надлишкова, у 2 спостерігалось ожиріння I ступеня, а у 3 ожиріння II ступеня. Отримані результати доповнюють дані досліджень [9, 43, 159].

У дівчат НТУ «Дніпровська політехніка» середньо групові результати досліджень частоти серцевих скорочень склали 73,56±10,22 уд·хв⁻¹, у юнаків – 74,66±8,08 уд·хв⁻¹, що здебільшого відповідало віковій нормі. У більшості юнаків та дівчат (51 та 38, відповідно) зафіксовані показники ЧСС в межах норми, у 7 дівчат та 11 юнаків спостерігалось прискорена ЧСС, а у 3 дівчат та 2 хлопців – тахікардія. Показники артеріального тиску у дівчат та юнаків були в межах вікової норми. Наші дані доповнюють дослідження [7, 22, 43]

Були оцінені також інші показники, що характеризують стан обстежених студентів НТУ «Дніпровська політехніка» з послабленим здоров'ям (динамометрія, силовий індекс, проба Штанге, проба Генча, життєва ємність легень, відношення фактичної до належної ємності легень,

адаптаційний потенціал, рівень фізичного стану), які в цілому погоджуються з даними по Україні. Отримані дані доповнюють дослідження [7, 114, 188, 190]

Крім того, проведена самооцінка здоров'я за методикою В.П. Войтенко. З 48 дівчат СМГ найбільший відсоток а саме 56,25 % (27 осіб) на початку дослідження оцінили рівень свого здоров'я як посередній, 33,33 % (16 осіб) набрали кількість балів, що відповідає задовільному стану здоров'я. І лише 8,33 % (4 особи) отримали кількість балів, що відповідає доброму стану здоров'я. Всього 2,08 % (1 особа – дівчина набрала бали, що відповідають ідеальному стану здоров'я). А жоден з респондентів СМГ не набрав кількість балів, яка відповідає незадовільному стану здоров'я. Визначено, також, що більшість дівчат та юнаків оцінюють рівень свого здоров'я, як посередній. Отримані дані підтверджують результати досліджень [8, 163, 190]

Отримані середні значення адаптаційного потенціалу: у юнаків – $2,32 \pm 0,33$ у.о., у дівчат – $2,20 \pm 0,25$ у.о. відповідали II групі здоров'я та свідчили про напруження механізмів адаптації. Отримані середні значення фізичного стану як у юнаків так і у дівчат відповідали середньому рівню фізичного стану та складали відповідно $0,616 \pm 0,10$ у.о. та $0,399 \pm 0,07$ у.о. Отримані дані підтверджують та доповнюють результати досліджень [7, 114, 190, 191]

На нашу думку, найбільш ефективним шляхом вирішення даної проблеми є впровадження інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання. В роботах українських науковців представлені окремі підходи, щодо застосування різноманітних засобів фізичного виховання студентів. Ж.В. Малахова зосереджує увагу викладачів на необхідності використання елементів та засобів фізичного виховання, спрямованих на розвиток у студентів свідомого відношення до себе, мотивації до занять та усвідомлення потреби у зміцненні здоров'я, прийняття здорового способу життя і

досягнення фізичної досконалості [91]. О. Кошелева пропонує для досягнення необхідного рівня рухової активності та енерговитрат використовувати розроблену модель тижневої спеціально організованої рухової активності на основі комплексного використання різних форм занять фізичними вправами в умовах дистанційного навчання [68]. У роботі С.А. Чернігівської основа ідея розробленої педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять фізичним вихованням полягає у тісній взаємодії викладачів і студентів з наступним включенням до оздоровчої діяльності на основі моделі будівничого власного здоров'я [190]. О.Т. Кузнєцова приділяє увагу проблемі підвищення рівня теоретичних знань з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп за рахунок впровадження в освітній процес інтерактивних та інформаційних технологій [79].

На відміну від цих наукових робіт нами запропоновано комплексний підхід, який забезпечує реалізацію інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання з використанням сучасних інформаційно-комп'ютерних технологій (MOODLE, MS «Teams», вебплатформа «SMART-SKILLS»), що поєднують теоретичну та практичну складову фізичного виховання, врахування особливостей стану здоров'я, моніторинг динаміки рівня фізичного стану, самостійну роботу студентів, контроль теоретичних та практичних знань та вмінь з визначенням організаційно-методичних умов.

На основі даних констатувального експерименту нами розроблено та обґрунтовано структуру та зміст інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання. Яка включає в себе наступні складові: мету, завдання, принципи, етапи, форми організації занять, засоби фізичного виховання оздоровчої спрямованості, форми медико-педагогічного контролю. Запропоновано використання розробленої авторської вебплатформи «SMART-SKILLS» у відповідності до вимог навчально-виховного процесу з урахування фізичного

стану студентів. Визначено організаційно-методичні умови організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання: організаційні – впровадження вебплатформи «SMART-SKILLS» в навчальний процес під час дистанційної форми навчання з фізичного виховання, регулярність проведення занять, доступність, особливості підбору комплексів вправ; соціально-педагогічні – врахування особливостей стану здоров'я; методичні – навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, особливості використання методів навчання; моніторинг динаміки рівня фізичного стану здобувачів вищої освіти.

З метою визначення впливу інноваційної моделі організації фізичного виховання на фізичний стан студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання проведено формувальний експеримент.

Формувальний експеримент проводився протягом року, в ході якого проведено перевірку інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання, її упорядкування та удосконалення, визначено ефективність та впроваджено в освітній процес НТУ «Дніпровська політехніка».

Одним із завдань дослідження була розробка структури, змісту і програмного забезпечення інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання через розробку та впровадження в освітній процес авторської вебплатформи. Складовими частинами моделі разом з MS «Teams» та «Moodle» стала авторська вебплатформа «SMART-SKILLS», яка дозволила поєднати в собі форми, методи та засоби навчання у вищій школі. Були впорядковані та взаємопов'язані шляхи та етапи взаємодії студента з викладачем, що сприяло розв'язанню навчально-виховних завдань.

В основу розробленої вебплатформи покладені основні принципи фізичного виховання, а саме гуманістичної орієнтації, пріоритет потреб, мотивів та інтересів особистості та її всебічного розвитку, оздоровчої

спрямованості та індивідуалізації занять. Освітня платформа складається з наступних основних блоків: освітнього блоку - дає можливість студенту сформувати систему знань щодо засобів фізичної культури та реабілітації, необхідну для розгортання відповідної діяльності; практичного – рекомендацій щодо комплектування комплексів вправ та їх дозування відповідно до фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям; діагностичного – дозволяє студенту відслідковувати в динаміці показники свого фізичного та психологічного стану протягом навчання.

Задля оцінки розробленої моделі проведено дослідження фізичного та психічного стану студентів з послабленим здоров'ям, рівня сформованості освітнього компоненту та самооцінки здоров'я.

Наприкінці дослідження отримані значно кращі показники фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям. За результатами формувального експерименту визначено статистично достовірне зменшення середнього значення показника ЧСС дівчат у стані відносного спокою ($p < 0,05$). Встановлено статистично достовірне підвищення показника проб Штанге та Генча ($p < 0,05$). Приріст у показниках ЖЄЛ на рівні $146,25 \pm 10,58$ мл відбувся у межах вікових норм.

Статистично достовірні зміни отримані у показниках функціонального стану серцево-судинної системи юнаків. Зафіксовано зменшення показників частоти серцевих скорочень ($p < 0,05$), систолічний артеріального тиску ($p < 0,05$), діастолічного артеріального тиску ($p < 0,05$).

Встановлено достовірні зміни показників, які характеризують функціональний стан дихальної системи. У юнаків відмічене зростання середньогрупових показників проби Штанге ($p < 0,05$), проби Генча ($p < 0,05$), ЖЄЛ ($p < 0,05$) та відношення фактичної до належної ємності легень ($p < 0,05$).

Середні показники адаптаційного потенціалу у порівнянні з показниками на початку дослідження також мали статистично достовірну

відмінність. Визначено зменшення показника адаптаційного потенціалу у дівчат ($p < 0,05$) та юнаків ($p < 0,05$).

Встановлено, що протягом формувального експерименту були виявлені статистично достовірні відмінності у показнику рівня фізичного стану у представників обох статей ($p < 0,05$).

Відбувалася актуалізація мети занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю в частині збереження та зміцнення здоров'я. Ставили за мету збереження та зміцнення здоров'я 93,75 % осіб, що на 8,33 % більше, ніж на початку дослідження.

У ході формувального експерименту доведено ефективність впливу на фізичний стан інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання.

Таким чином **набули подальшого розвитку** дані:

- В. Бакурідзе-Маніної [7, 8, 9], О.Б. Неханевича, В.Б. Бакурідзе-Маніної [114], С. Чернігівської [189, 190, 191, 192] О.З. Блавт, В.М. Корягіна, Е.Ю. Дорошенка, Л.І. Левченко, С.Г. Пузік, А.М. Гурєєва, О.Є. Черненко, М.О. Олійник [20], В.М. Корягіна, О.З. Блавт [66] щодо фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям;

- С. Афанасьєва, Н. Москаленко, О. Кошелевої, А. Сергєєва [5] щодо організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання в умовах дистанційного навчання;

- О.Т. Кузнєцової, Б.Д. Зубрицького щодо рівня теоретичних знань студентів з послабленим здоров'ям [82].

Розширено дані Я.В. Жерновнікової [49], Ж. Малахової [91], І.А. Салук та В.М. Трач [161], Ж.Л. Козіної зі співавт [212] щодо застосування інформаційно-комп'ютерних технологій у фізичному вихованні під час дистанційної форми навчання.

Доповнено дані Є.А. Захаріної [54], Ж.В. Малахової і Т.О. Белкової [92], М. Медведєва із співавт. [97], В.О. Мірошніченко [103] щодо мотивації студентів до занять фізичним вихованням.

Вперше:

- *вперше* науково обґрунтовано структуру та зміст інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання, яка включає в себе наступні складові: мету, завдання, принципи, етапи, форми організації занять, засоби фізичного виховання оздоровчої спрямованості, форми медико-педагогічного контролю;

- *вперше* визначено організаційно-методичні умови організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання: організаційні – впровадження вебплатформи «SMART-SKILLS» в навчальний процес під час дистанційної форми навчання з фізичного виховання, регулярність проведення занять, доступність, особливості підбору комплексів вправ; соціально-педагогічні – врахування особливостей стану здоров'я; методичні – навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, особливості використання методів навчання; моніторинг динаміки рівня фізичного стану здобувачів вищої освіти.

- *вперше* експериментально доведено позитивний вплив інноваційної моделі організації фізичного виховання на фізичний стан студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання;

- *додовнено дані* щодо особливостей мотивації, фізичного та психічного стану студентів з послабленим здоров'ям;

- *додовнено наукові дані* щодо застосування інформаційних комп'ютерних технологій в процесі фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання.

Набули подальшого розвитку результати наукових досліджень щодо напрямів оптимізації процесу фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання, перспективи використання інноваційної моделі організації фізичного виховання для покращення фізичного стану студентів.

Нами визначено ефективність розробленої інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання що дає підстави рекомендувати її до впровадження в навчальний процес кафедр фізичного виховання закладів вищої освіти для підвищення показників фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про погіршення фізичного стану студентів закладів вищої освіти. Особливу увагу науковців привертають студенти з послабленим здоров'ям, так як за останній час кількість таких студентів збільшується. Нові умови навчання, що склалися останнім часом, а саме: перехід на дистанційну форму навчання, великий обсяг навчального навантаження супроводжується зниженням рухової активності студентів, що призводить до формування компенсаторних механізмів, замість підвищення рівня їх фізичного стану. Тому, постає проблема пошуку сучасних моделей організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям з метою підвищення рівня їх фізичного стану саме під час дистанційної форми навчання. Аналіз літератури свідчить про постійний пошук вченими нових моделей вдосконалення фізичного стану студентів з використанням різних засобів фізичного виховання.

2. У ході констатувального експерименту визначено, що:

- 60,42 % дівчат та 53,13 % юнаків з послабленим здоров'ям не займаються або періодично займаються фізичною культурою і спортом. Так 69,56 % дівчат та 50 % юнаків відводять на заняття від 15-30 до 45 хвилин;

- помірний та високий рівні тривожності відмічаються у більшості дівчат (43,75 % та 31,25 % відповідно) та юнаків (37,50 % та 26,56 % відповідно);

- майже у 42 % дівчат та юнаків мають стан легкої депресії ситуативного або невrogenного генезу;

- середньо групові результати частоти серцевих скорочень склали $73,56 \pm 10,22$ уд·хв⁻¹, у хлопців – $74,66 \pm 8,08$ уд·хв⁻¹;

- показник відношення фактичної ЖЄЛ до належної у дівчат становив $64,51 \pm 13,81$ %, у хлопців – $78,90 \pm 9,64$ %;

– середні значення адаптаційного потенціалу: у юнаків – $2,32 \pm 0,33$ у.о., у дівчат – $2,20 \pm 0,25$ у.о. відповідали II групі здоров'я та свідчили про напруження механізмів адаптації;

– середні значення фізичного стану як у юнаків так і у дівчат відповідали середньому рівню фізичного стану та складали відповідно $0,616 \pm 0,10$ у.о. та $0,399 \pm 0,07$ у.о.

3. У юнаків з 18 термінальних цінностей, з яких було обрано шість найвагоміших для студентів з послабленим здоров'ям, позиції рейтингу розподілились наступним чином: цінність «впевненість у собі» займає 6 позицію рейтингу, «здоров'я» – 7, «розвиток» – 9, «пізнання» – 11, «активне діяльне життя» – 12, «творчість» – 13 позицію. У дівчат: цінність «здоров'я» на 5 позиції рейтингу, «впевненість у собі» на 6 позиції, «розвиток» – на 7, «активне діяльне життя» – 11, «пізнання» – 12 та «творчість» на 14 позиції;

4. Основною метою відвідування занять з дисципліни «Фізична культура і спорт» є виконання вимог підсумкового контролю з даної дисципліни (43,75 % дівчат та 59,38 % юнаків відповідно); підтримання та покращення здоров'я – 31,25 % дівчат та 25,00 % юнаків; бути освіченими у галузі фізичної культури – 18,75 % юнаків та 9,38 % дівчат. Найменші відсотки набирають: розвиток фізичних якостей, потрібних для виконання професійної діяльності у майбутньому – 4,69 % у юнаків та 4,17 % – у дівчат, а також заняття як нова форма спілкування – 2,08 % юнаків і у дівчат – 1,55 %;

5. Розроблено та науково обґрунтовано модель організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання, яка включає: мету, завдання, принципи, етапи, форми організації занять, засоби фізичного виховання оздоровчої спрямованості, форми медико-педагогічного контролю. Запропоновано використання розробленої вебплатформи «SMART-SKILLS» в навчальний процес під час дистанційної форми навчання з фізичного виховання, що включає: навчально-методичне

забезпечення освітнього процесу, застосування інтерактивних методів навчання, моніторинг фізичного стану та рівня опанування освітньої складової здобувачів вищої освіти.

6. Встановлено, що впровадження інноваційної моделі організації фізичного виховання вплинуло на покращення фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям, про що свідчать отримані статистично достовірні дані протягом експерименту за показниками:

– у дівчат частоти серцевих скорочень ($p < 0,05$), проби Штанге та Генча ($p < 0,05$), адаптаційного потенціалу ($p < 0,05$), рівня фізичного стану ($p < 0,05$);

– у юнаків частоти серцевих скорочень ($p < 0,05$); систолічного артеріального тиску ($p < 0,05$); діастолічного артеріального тиску ($p < 0,05$); проби Штанге ($p < 0,05$) та Генча ($p < 0,05$), ЖЄЛ ($p < 0,05$) та відношення фактичної до належної ємності легень ($p < 0,05$); адаптаційного потенціалу ($p < 0,05$), рівня фізичного стану ($p < 0,05$)

7. Визначено, що наприкінці формувального експерименту зменшився відсоток дівчат, які не займаються фізичними вправами з 4,17 % до 2,08 %. Встановлено, що збільшився відсоток студенток, які займаються фізичними вправами 1-2 рази на тиждень на 12,50 %, 3-4 рази на тиждень – на 8,34 % і на 12,07 % зросла частина дівчат, які почали займатись систематично. Серед юнаків кількість осіб, які взагалі не займаються фізичними вправами зменшилась на 10,94 %. Кількість юнаків, які займаються фізичними вправами 1-2 рази на тиждень збільшилась на 14,06 %, 3-4 рази на тиждень – на 4,69 % і на 29,96 % зросла частина юнаки, які почали займатись систематично.

8. За результатами формувального експерименту визначено зміну позицій цінностей студентів за методикою М. Рокіча «Ціннісні орієнтації». У дівчат встановлено зміну позицій: цінності «здоров'я» з 5 на 3 місце рейтингу, «розвиток» з 7 на 5 місце та «пізнання» з 12 на 9 місце рейтингу. У

юнаків: цінність «здоров'я» перемістилась з 7 на 4 місце рейтингу, «пізнання» – з 12 на 9 місце рейтингу.

9. Отримані результати дисертаційного дослідження дозволяють рекомендувати до впровадження в навчально-виховний процес кафедр фізичного виховання ЗВО запропонованої інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційного навчання.

Перспектива подальших досліджень пов'язана з потребою розробки інноваційної моделі організації самостійних занять з фізичного виховання студентів основної групи в умовах дистанційного навчання з використанням сучасних комп'ютерних технологій.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Велика відповідальність полягає на викладачів кафедр фізичного виховання закладів вищої освіти при заняттях зі студентами з послабленим здоров'ям, особливо в умовах дистанційного навчання. Тому дотримання практичних рекомендацій під час занять з даною категорією студентів є своєрідною профілактикою (запобіжним заходом) попередження погіршення здоров'я та травматизму. Розроблена методика вимагає дотримання практичних рекомендацій фахівцями кафедр фізичного виховання закладів вищої освіти. Адже застосування даних рекомендацій сприятиме покращенню організації освітнього процесу зі студентами з порушеннями у стані здоров'я в умовах дистанційного навчання і як результат, позитивно впливатиме на їх фізичний стан.

1. З метою постійного і дієвого контролю за станом здоров'я студентів потрібна інсталяція розробленої вебплатформи «SMART-SKILLS». Дана платформа забезпечує збір інформації за кожним студентом. Проходження анкетувань та внесення даних функціональних досліджень кардіо-респіраторної системи студентів (ЧСС, АТ, ЖЄЛ) з подальшим автоматичним розрахунком таких показників, як рівень фізичного стану та адаптаційний потенціалу, відношення належної життєвої ємності легень до фактичної, індексу маси тіла з побудовою наочних графіків, дозволяє як викладачу кафедри, так і самому студенту відслідковувати динаміку їх фізичного стану під час всього періоду навчання.

2. Отримані результати дослідження фізичного стану студентів дозволяють викладачу підібрати засоби фізичного виховання, що будуть відповідати їх наявному рівню фізичного стану.

3. Студенти, які зараховуються до спеціальної медичної групи зазвичай мають різні захворювання. При цьому заняття в умовах дистанційного навчання вимагають довготривалого перебування в сидячому положенні перед гаджетами, що призводить до порушення м'язового тону, зниження

сили та еластичності м'язових волокон тулуба, нижніх кінцівок, очей, що призводить до погіршення здоров'я та до зниження рівня їх фізичного стану. Тому викладачам важливо підбирати фізичні вправи, що будуть сприяти розвитку сили м'язів тулуба для попередження викривлень хребта, м'язів ніг для профілактики судинних захворювань нижніх кінцівок, гнучкості, покращенню настрою та самопочуття студентів.

4. Перед початком дистанційних занять з фізичного виховання зі студентами з послабленим здоров'ям потрібно обов'язково провести бесіду щодо профілактики травматизму при виконанні фізичних вправ в домашніх умовах.

5. У вступній, основній та заключній частині заняття обов'язковий контроль показників частоти серцевих скорочень, частоти дихання та оцінка самопочуття за зовнішніми ознаками стомлення.

6. З метою профілактики травматизму та функціональних ускладнень під час занять рекомендується навантаження з інтенсивністю 40-60 %.

7. При виконанні фізичних вправ навантаження дозується індивідуально для кожного студента. Це забезпечується вибором студентом вихідного положення. Для полегшення виконання обирається вихідне положення сидячи або лежачи.

8. Всі вправи виконуються в повільному або середньому темпі, з неповною або повною амплітудою, при захворюваннях опорно-рухового апарату – у безболісному діапазоні руху.

9. Ізометричні вправи для розвитку сили виконувати протягом 3-5 с.

10. Можливість відслідковувати динаміку свого фізичного стану, дає можливість студентам аналізувати ефективність та вносити корективи щодо тих засобів фізичного виховання, які вони використовують в своїх самостійних фізкультурно-оздоровчих заняттях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А., Коқун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Азаренкова Л. Мотивація студентів до занять фізичним вихованням засобами скандинавської ходьби. *International Science Journal of Education & Linguistics*, 2022. 1(3). С. 80-88. <https://doi.org/10.46299/j.isjel.20220103.8>
3. Аналіз нормативно-правового регулювання сфери вищої освіти щодо забезпечення системи якості освіти та основні аспекти його вдосконалення та подальшого розвитку. URL: <https://projects.lnu.edu.ua/quaere/wp-content/uploads/sites/6/2018/03/%D0%90%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%B7-%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%96%CC%88-%D0%B1%D0%B0%D0%B7%D0%B8-IFNUL-draft.pdf> (дата звернення 28.03.2020).
4. Аналітичний звіт відділення спортивної медицини № 2 комунального закладу «Дніпропетровський лікарсько-фізкультурний диспансер» ДОР за 2019 р. 5 с.
5. Афанасьєв С., Москаленко Н., Кошелева О., Сергєєв А. Особливості змісту та організації занять з «Фізичного виховання» студентів спеціальної медичної групи в умовах дистанційної форми навчання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 1. С. 4-14. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-004>
6. Бабич В.І., Дубовой О.В., Полулященко Ю.М. Методика викладання теоретичної складової фізичного виховання в контексті

формування соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*, 2019. № 4 (327). Ч. 1. С. 33-43

7. Бакурідзе-Маніна В.Б. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентів медичного закладу вищої освіти із гіпермобільністю суглобів : дис. ...канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Дніпро, 2019. 286 с.

8. Бакурідзе-Маніна В.Б. Дослідження рівня соматичного здоров'я студенток медичного вузу з різним ступенем гіпермобільності суглобів. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту та реабілітації в сучасних умовах : матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конференції*. Дніпро, 2018. С. 15-18.

9. Бакурідзе-Маніна В.Б. Особливості функціонального стану студентів медичного вузу з гіпермобільністю суглобів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вінниця, 2017. Вип. 4. С. 247-252.

10. Басенко О.В. Організація дистанційного навчання студентів ВНЗ спортивного профілю засобами інформаційно-комунікаційних технологій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2015. №11 (66) 15. С. 12–16.

11. Баштовенко О., Станєва С. Проблеми організації дистанційного навчання з фізичної культури в закладах освіти. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2021. Вип. 53. С. 9-22. [https://doi.org/10.31909/26168812.2021-\(53\)-1](https://doi.org/10.31909/26168812.2021-(53)-1) .

12. Белікова Н. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2015. № 1. С. 31–34

13. Белкова Т.О., Малахова Ж.В., Янушевський В.О., Лосік В.Г. Теоретичні аспекти дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання». *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 75. Т. 1. С. 55-58. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.75-1.10>

14. Белых С.И., Черниговская С.А. О формировании личностной физической культуры студентов в процессе физического воспитания (в аспекте наличия знаний). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 12. С. 20–27.

15. Белых С.И., Черниговская С.А. О формировании личностной физической культуры студентов в процессе физического воспитания (в аспекте наличия умений). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 1. С. 18–24.

16. Белых С.И., Черниговская С.А. О формировании личностной физической культуры студентов в процессе физического воспитания (в аспекте физкультурной деятельности). *Физическое воспитание студентов*. 2013. № 2. С. 18–24.

17. Березкіна О.О., Височина О.А. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом студентів технічного вузу. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2017. Вип. 11 (93). С. 17-21.

18. Блавт О.З. Диференційований підхід до рухового режиму студентів спеціальних медичних груп залежно від характеру і тяжкості захворювання: автореф. дис. ... канд. наук : 24.00.02. Львів, 2012. 20 с.

19. Блавт О.З. Теоретико-методичні основи системи контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп: автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2017. 41 с.

20. Блавт О.З., Корягін В.М., Дорошенко Е.Ю., Левченко Л.І., Пузік С.Г., Гурєєва А.М., Черненко О.Є., Олійник М.О. Контроль фізичних станів студентів спеціальних медичних груп із порушеннями опорно-рухового апарату як передумова розробки програм фізичної терапії. *Актуальні питання фармацевтичної і медичної науки та практики*. 2020. Т. 13. № 1(32). С. 147–155. <https://doi.org/10.14739/2409-2932.2020.1.198190>

21. Боднар І.Р. Теоретико-методичні основи інтегративного фізичного виховання школярів I-III груп здоров'я: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Львів, 2014. 37 с.

22. Бойко Г., Міщук Д. Вплив практичних занять з фізичного виховання на фізичний стан студентів та система його оцінки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. С. 5-8.

23. Борейко Н.Ю., Азаренкова Л.Л. Використання змішаної форми дистанційного навчання на спеціальності «Фізична культура і спорт». *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2017. № 1. С. 16–19.

24. Борейко Н., Азаренкова Л. Мотивація до занять фізичним вихованням у студентів спеціальної медичної групи НТУ «ХП». *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 15-19.

25. Борисова Ю.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні школярів на основі використання комп'ютерних технологій : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2009. 20 с.

26. Галій Л.В., Шульга Л. І., Якущенко В.А., Нартов П.В., Бур'ян К.О., Баган С.О. Впровадження дистанційної форми навчання в систему післядипломної освіти: проблемні питання сьогодення. *Проблеми безперервної медичної освіти та науки*. 2019. № 3 (35). С. 14–20.

27. Галузевий стандарт вищої освіти. Освітньо-кваліфікаційна характеристика бакалавра. Освітньо-професійна програма підготовки бакалавра Напрямку підготовки 0903 «Гірництво» кваліфікації 2147.2 «Інженер з гірничих робіт». Київ, 2005. 190 с. URL : https://www.nmu.org.ua/ua/content/infrastructure/structural_divisions/met_komisi_a_a_galuzi_0503/050301%20girnistvo.pdf

28. Гасимова М.М., Гасимов Р.В. Особливості реалізації диференційованого підходу у фізичному вихованні студентів СМГ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. № 3К. С. 117-120.

29. Глядя С. О. Зміни у системі фізичного виховання студентів в умовах дистанційної форми навчання. *Здоров'я нації і вдосконалення*

фізкультурно-спортивної освіти : матеріали 2-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 22-23 квітня 2021 р. (Health of nation and improvement of physical culture and sports education : 2nd Intern. Sci. and Practical Conf., April 22-23, 2021) / гол. ред. А.В. Кіпенський ; Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». Харків : Мадрид, 2021. С. 195-200.

30. Головійчук І. Впровадження засобів йоги в навчальний процес фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 3 (1). С. 110-112.

31. Головійчук І.М. Фізична рекреація студентів спеціальної медичної групи засобами аквафітнесу : навч.-метод. посіб. Дніпро: Акцент, 2018. С. 75.

32. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 279 с .

33. Гончарова Н.М. Автоматизовані системи контролю фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02. Київ, 2009. 22 с.

34. Григус І.М., Петрук Л.А. Оцінка показників фізичного розвитку та функціонального стану студенток спеціальної медичної групи. С. 158-169. URL : <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://core.ac.uk/download/pdf/214927131.pdf>

35. Гринчук А., Чехівська Ю. Застосування інноваційних технологій як засобу підвищення мотивації студентів до занять фізичним вихованням. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка*. Мелітополь, 2018. №1. С. 145–150.

36. Данилюк В., Назарова І. Застосування сучасних інформаційних технологій в навчальному та тренувальному процесі з фізичної культури та спорту в вищих навчальних закладах. *Фізична культура, спорт та здоров'я*

нації: зб. наук. праць. 2016. Вип. 2. С. 44-50.
<https://doi.org/0.5281/zenodo.1293531>

37. Деделюк Н., Ковальчук Н., Ващук Л., Томащук О., Санюк В., Савчук С. Модель організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. 2018. № 1, 41. С. 46–50.

38. Дистанційна освіта. URL: <http://vnz.org.ua/dystantsijna-osvita/pro> (дата звернення 12.11.2020).

39. Дистанційна освіта. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/visha-osvita/distancijna-osvita> (дата звернення 09.11.2020).

40. Долженко Л., Погребняк Д. Формування мотивації до рухової активності студентів з різним рівнем фізичного здоров'я. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 4. С. 52–56.

41. Долинїна М.М., Павлюк І.С. Фізичне навантаження студентів при захворюванні на цукровий діабет. *Сучасні проблеми теорії та практики фізичного виховання, спортивних дисциплін і туризму*: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції : зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2016. Ч. 2. С. 132-136..

42. Дорошенко Е.Ю., Гурєєва А.М., Черненко О.Є., Шаповалова І.В., Сазанова І.О. Дистанційні форми навчання у процесі викладання дисципліни «Фізичне виховання» в ЗДМУ. *Досвід впровадження змішаної форми навчання у ЗДМУ, траєкторія розвитку та місце в системі вищої медичної освіти* : матер. навч.-метод. відеоконференції Центральної методичної ради (26 травня 2021 року, м. Запоріжжя). Запоріжжя, 2021. С. 102-104.

43. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція : автореф. дис. ...канд. наук з виховання та спорту : 24.00.02. Луцьк, ВДУ ім. Л. Українки, 1999. 21 с.

44. Дубовой О.В. Формування соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи у процесі фізичного виховання : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.07. Старобільськ, 2019. 246 с.

45. Дудко М.В., Матійчук В.І., Хрипко І.В., Домашенко Н.О. Організація фізичного виховання студентської молоді в умовах дистанційної освіти. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 11 (157). С. 68-71. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).16)

46. Єрохова А.А. Особливості організації та проведення занять із фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп. URL : http://www.rusnauka.com/4_SND_2014/Sport/3_157484.doc.htm (дата звернення 23.06.2020).

47. Жамардій В.О. Теоретико-методичні засади застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти: дис...д-ра пед. наук : 13.00.02.Чернігів, 2021. 630 с.

48. Жара Г. Напрямки збереження здоров'я студентів факультету фізичного виховання під час їх адаптації до умов навчання у ВНЗ. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2011. Т. 4. С. 30-36.

49. Жерновнікова Я.В. Шляхи впровадження інформаційних технологій в процес 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 : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. Вип. 5 (99)18. С. 96-99.

50. Жиле Л.І. Застосування інформаційних технологій у процесі виховання школярів. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми* : зб. наук. пр. Вип. 43. Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2015. С. 38-42.

51. Житомирський Л. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2021. Вип. 56. С. 113-119. [https://doi.org/10.31909/26168812.2021-\(56\)-12](https://doi.org/10.31909/26168812.2021-(56)-12)

52. Журавльов Ю., Маліков М. Ефективність використання засобів аквааеробіки у процесі секційних занять з плавання студентів 18–19 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2019. №о 2(70), С. 59-63, <https://doi.org/10.15391/snsv.2019-2.010>

53. Засоби та інструментарій дистанційного навчання. URL: <https://naurok.com.ua/zasobi-ta-instrumentariy-distanciynogo-navchannya-206050.html> (дата звернення 18.12.2021).

54. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02. Київ, 2008. 21 с.

55. Зеніна, І. В., Гаврилова, Н. М., & Кузьменко, Н. 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)*, (1(145)), 47-50. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1\(145\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).12)

56. Ільченко С.С. Вплив самоконтролю фізичного стану студентів упродовж навчального року на мотивацію до занять фізичним вихованням: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Дніпро, 2018. 20с.

57. Кібальник О.Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. На здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02 / Львівський держ. ун-т фізичної культури. Львів, 2008. 18 с.

58. Ковтун А., Шипіло Т. Формування мотивації до здорового способу життя в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 143-147.

59. Колос О.А. Формування мотивації для занять фізичною культурою і спортом. URL: <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/29567/9738.pdf?sequence=3> (дата звернення 19.03.2020).

60. Кондратенко В.В., Зайцев І.А., Любимов В.А., Гомон Л.В., Чикольба Г.М. Оптимізація організації фізичного виховання у ЗВО: моніторинг фізичного стану студентів у процесі фізичного виховання. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series «Pedagogy and Psychology»*. 2020. Vol. 6, No. 2. С. 137-144. [https://doi.org/10.52534/msu-pp.6\(2\).2020.137-144](https://doi.org/10.52534/msu-pp.6(2).2020.137-144).

61. Коновальчук Б.Б., Грибан Г.П., Пилипчук П.Б. Формування мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання. URL : http://ir.znau.edu.ua/bitstream/123456789/8622/1/snzu_2017_54-60.pdf

62. Концепція розвитку дистанційної освіти в Україні. Міністерство освіти і науки України, 20 груд. 2000 р. Київ, 2003. URL : https://vnmu.edu.ua/downloads/other/konc_rov_dystan_osv.pdf (дата звернення 17.04.2020).

63. Корж Н.Л. Формування ціннісного ставлення у студентів спеціальностей до фізичної культури в процесі самостійних занять : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Дніпро, 2016. 21 с.

64. Корж Ю.М. Практикум з теорії і методики лікувальної фізичної культури : навч. посіб. для студентів спец. «Фізична реабілітація». Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2007. 184 с.

65. Корзан Т., Смірнова Л., Павлось Г., Зелікова Т. (2021). Корекційний вплив на стан психофізіологічних функцій студентів у фізичному вихованні засобами дистанційних технологій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (3 (133), 2021, С. 61-65.

66. Корягін В.М., Блавт О.З. Диференційований підхід до рухового режиму студентів спеціальних медичних груп: монографія. Львів : Вид-во Львів. політехніки, 2014. 270 с.

67. Корягін В.М., Блавт О.З. Оптимізація фізичної підготовленості студентів спеціальних медичних груп засобами інноваційних технологій. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків, 2019. С. 108-115

68. Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. Особливості організації рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2021. № 2. С. 51-60. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2021-2-051>

69. Кравченко К. Модель організації занять студентів з фізичного виховання у дистанційній формі навчання. *Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал*. 2022. № 2. С. 37-44. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-2-037>

70. Кравченко К. Організаційно-педагогічні та організаційно-методичні умови розробки і впровадження дистанційного навчання з «фізичного виховання». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. (10(155)). С. 100-105. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).23](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).23)

71. Кравченко К. Особливості мотивації студентів з порушеннями у стані здоров'я до занять «фізичним вихованням». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. (3(161)). С. 98-103. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).23](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).23)

72. Кравченко К. Особливості розподілу студентів для занять «фізичним вихованням» за медичними групами у період 2014-2022 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. (5(164)). С. 80-85. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5\(164\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).18)

73. Кравченко К. Особливості стану здоров'я осіб спеціальної медичної групи закладів вищої освіти міста Дніпра. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. (4(163)), 113-118. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).22)

74. Кравченко К.Г. Проблема дистанційних занять з фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям. Наука, освіта, технології та суспільство: нові дослідження і перспективи: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції (Полтава, 2 липня 2022 р.). Полтава: ЦФЕНД, 2022. С. 79

75. Кравченко К., Приходько В. Законодавче і нормативне забезпечення дистанційної форми навчання з «Фізичного виховання» студентів з послабленим здоров'ям. *Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал*. 2022. № 3. С. 122-135. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-3-122>

76. Краснов В.П., Присяжнюк С.І.. Здоров'я студентської молоді та шляхи його формування в системі 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. К.: Видавництво НПУ М.П. Драгоманова, 2019. Вип.3.К (110) 19. С. 475-481.

77. Кривенцова І.В., Клименченко В.Г., Іванов О.В. Дистанційна освіта з фізичного виховання в період карантину. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2020. № 5(2). С. 98-103

78. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.

79. Кузнецова О.Т. Впровадження інноваційних технологій в навчальний процес фізичного вдосконалення студентів спеціальних медичних груп. *Фізичне виховання та спорт у контексті державної*

програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. Житомир, 2014. С. 124-126.

80. Кузнєцова О.Т. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів : автореф. дис. ...д-ра пед. наук : 13.00.02. Київ, 2018. 43 с.

81. Кузнєцова О.Т. Методичне забезпечення системи фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2017. Вип. 143. С. 285–290.

82. Кузнєцова О.Т., Зубрицький Б.Д. Діагностика рівня теоретичних знань студентів спецмедгруп та звільнених від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання». *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation) : науковий журнал НУВГП*. Рівне : НУВГП, 2017. № 1. С. 37-40.

83. Кулик Н.А., Гудим С.В. Рівень здоров'я студентів-першокурсників при вступі до закладів вищої освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : зб. наукових праць*. Харків, 2018. С. 144-151.

84. Лахтадир О.В., Соланик Т.В. Мотиваційні фактори до рухової активності студентів ВНЗ. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення*. Матер. Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 31 жовтня 2014 р.). 2014. С. 39-44.

85. Лист Міністерства освіти і науки № 1/9-154 від 11.03.2020 р. URL : <https://vspu.edu.ua/content/hot/n2.pdf> (дата звернення 28.03.2020).

86. Літвінова А.М., Тимченко Г.М. Використання інформаційних технологій у фізичному вихованні студентів ХНУ імені В. Н. Каразіна. *Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії : зб. наук. праць за матеріалами XI Міжнародної наук.-метод. конф. (4-5 квітня 2021р.)*. Харків, 2021. Вип. 11. С. 17-19.

87. Літвінова А.М., Пеню В. В., Тимченко Г.М. Використання інформаційних технологій у фізичному вихованні студентів. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2020. № 4. С. 47-51.

88. Ляшенко В.М., Туманова В.М., Мариськіна Т.В. Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи Фізична культура і здоров'я людини: історія, сьогодення, майбутнє (до 100-річчя першого київського диплома вчителя фізичної культури): матер. Міжнар. наук.-практ. конфер., 18-19 жовт. 2012 р. С. 154-161.

89. Максимова К.В. Моніторинг стану соматичного здоров'я студенток І курсів вищих навчальних закладів м. Харкова. *Міжнародний науковий журнал «Інтернаука». Педагогічні науки.* 2017. № 7 (29). С. 30-34.

90. Максимова К.В. Формування культури здоров'я студентів з використанням фітнес-технологій: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.02. Харків, 2021. 241 с.

91. Малахова Ж. Організація фізичного виховання під час дистанційного навчання у закладах вищої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2022. № 1. С. 49-59. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-1-049>

92. Малахова Ж.В., Белкова Т.О. Мотивація студентів з різним рівнем здоров'я до занять з фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2020. Вип. 8 (128). С. 111-116. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).24)

93. Маракушин А., Чередніченко А., Бондар Л. Фізичне виховання студентів в умовах загальнонаціонального карантину. *Актуальні питання гуманітарних наук.* 2021. Вип 35. Т. 4. С. 203-209. <https://doi.org/10.24919/2308-4863/35-4-30>

94. Марченко О.Ю. Вплив занять спортом на формування загальних життєвих та ціннісних орієнтацій студентів ВНЗ. *Педагогіка, психологія та*

медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 3. С. 108–111.

95. Марченко О.Ю. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури у школярів: дис...д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Київ, 2019. 590 с.

96. Марчук С., Римар Р. Констатувальний зріз показників фізичного стану студентів міста Івано-Франківська. URL : <chrome-extension://efaidnbnmnibpcjpcglclefindmkaj/https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/11616/1/Svetlana%20Marchuk.pdf>

97. Медведєва І.М., Нестерова Т.І., Радзієвський В.П. Формування усвідомленої мотивації до занять з фізичного виховання студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2020. Вип. 4 (124). С. 62-67. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.4\(124\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.4(124).13)

98. Медведєва І. М., Радзієвський В. П., Новікова І. В. Теоретичні та методичні основи навчання технологій оздоровчої спрямованості в системі фізичного виховання студентів ВНЗ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2016. Вип. 3 К (80) 16. С. 67–72.

99. Методика проведення фізичної культури в спеціальних медичних групах : навч.-метод. посібник / укл. О.Д. Гауряк, Л.Г. Доцюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2021. 156 с.

100. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи /укл. Н. А. Олійник, В. Б. Бочарова: Методичний посібник для студентів всіх спеціальностей ВНАУ. Вінниця: ОЦ ВНАУ, 2015. 290 с.

101. Методичні рекомендації про викладання фізичної культури у 2021/2022 навчальному році. Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 22.09.2021, № 1/9-482. URL :

<https://www.schoollife.org.ua/metodychni-rekomendatsiyi-pro-vykladannya-fizychnoyi-kultury-u-2021-2022-navchalnomu-rotsi/> (дата звернення 08.10.2021).

102. Мирошніченко В.О. Провідні мотиви до занять фізичним вихованням у студентів аграрних закладів вищої освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2019. № 66, Т. 2. С. 62–67.

103. Мирошніченко В.О. Формування мотивації студентів до фізичного виховання у освітньому процесі аграрних закладів вищої освіти : дис. ...д-ра філософії : 015; 01. Київ, 2021. 203 с.

104. Митчик О. Особливості використання системи кросфіт у фізичному вихованні студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (3(161) 2023, 114-117. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).26)

105. Мозговий О.І., Донченко І.С. Загальна характеристика стану здоров'я студентів ВНЗ. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2012. № 2 (8). С. 92-97.

106. Мозолев О.М. Розвиток мотивації до занять фізичною культурою у студентів спеціальних медичних груп. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2013. №1(7). С. 159-162.

107. Мозолев О.М. Фітнес технології дистанційного навчання студентів з фізичного виховання. *Proceedings of the 4th International Scientific and Practical Conference «Scientific Paradigm in the Context of Technologies and Society Development» (December 16-18, 2022). Geneva, Switzerland. № 138. С. 414-418. URL : <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/1963/1992>*

108. Москаленко Н., Корж Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. №1. С.201-206.

109. Москаленко Н., Яковенко А., Сидорчук Т., Марченко О. Європейські стандарти шкільного фізичного виховання : *Історія фізичної культури і спорту народів Європи* : зб. тез доповідей III Міжнар. наук. конгресу істориків фізичної культури, 10-12 вересня 2019 р. Луцьк-Світязь, 2019. С. 38.

110. Москаленко Н.В., Борисова Ю.Ю., Сидорчук Т.В., Лядська О.Ю. Інформаційні технології у фізичному вихованні : навч. посіб. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 127 с.

111. Мулик К. В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів: автореф. дис. ... д-ра пед. наук зі спец. 13.00.02 / Чернігів, 2016. 40 с.

112. Мунтян В.С. Імплементация дистанционного обучения как условие повышения эффективности физического воспитания. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. ЗК 2 (71) 16, 216–219.

113. Мунтян В.С. Питання організації дистанційного навчання з фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. ЗК (131). С. 279-284. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3K\(131\).68](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3K(131).68)

114. Неханевич О.Б., Бакурідзе-Маніна В.Б. Рівень фізичного розвитку, функціонального стану і здоров'я студентів медичного вищого навчального закладу з гіпермобільністю суглобів. *Спортивна медицина*. 2014. № 1. С. 71–74.

115. Носко М., Вужина І., Бережна Т. Здоров'язбережувальні технології в закладах вищої освіти в сучасних умовах. Теорія і методика професійної освіти : колективна монографія. Редакційна колегія: С.В.

Грищенко, О.О. Лілік, І.В. Вужина, Н.Н. Завидівська, О.І. Завидівська. Чернігів : Десна Поліграф, 2023. Вип. 1. С. 203-229.

116. Носко М.О., Гаркуша С.В., Воеділова О.М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. Київ, 2014. 300 с.

117. Огієнко О.І. Дистанційна педагогічна освіта: зарубіжний та вітчизняний досвід : метод. реком. Київ, 2012. 75 с.

118. Огірко О.І., Галайко Н.В. Теорія ймовірностей та математична статистика: навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 292 с.

119. Олексієнко Я.І. Дудник І.О., Субота В.В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 74. Т. 3. С. 49-54 <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.74-3.9>

120. Омельченко Т.Г, Боженко-Курило О.В. Формування здорового способу життя студентської молоді засобами оздоровчо-рекреаційних занять. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, Випуск, (3К (162) 2023. С. 308-313 [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).63](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).63)

121. Освіта під час воєнного стану – 30 запитань та відповідей. 18.04.2022. URL : <https://eo.gov.ua/osvita-pid-chas-voyennoho-stanu-30-zapytannya-vidpovidey/2022/04/18> (дата звернення 24.04.2022).

122. Особливості фізичного виховання студентів у спеціальних медичних групах: навчально-методичний посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О. В. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас держ. технол. ун-т – Черкаси: ЧДТУ, 2018. – 116 с.

123. Отравенко О.В., Шинкарьова О.Д. Підвищення мотивації студенток ВНЗ до занять фізичною культурою та установки на здоровий спосіб життя. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2017. № 3 (308). С. 62-70.

124. Павленко І. Реалізація оздоровчого потенціалу фізичної культури на заняттях зі студентами спеціальної медичної групи. *Педагогічні науки:*

теорія, історія, інноваційні технології. 2019. № 2 (86). С. 72-81.
<https://doi.org/10.24139/2312-5993/2019.02/072-081>

125. Павленко І.О. Фізичний стан як показник здоров'я студентів вищих навчальних закладів. II Всеукраїнська науково-практична конференція, Харків, 2016, С. 135-139

126. Павлун Т., Кондратенко В., Гомон Л., Зайцев І., Любімов В., Чекольба Г. Оптимізація занять із фізичного виховання дистанційно в спеціальних медичних групах закладів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 1 (53). С. 26-32.
<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-01-26-32>

127. Пакет статистичного аналізу даних STATISTICA : навч. посіб. / В. С. Фетісов. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. 114 с.

128. Петрица П. Значення самостійних занять фізичними вправами для студентів груп фізичної реабілітація. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць №2 (30), 2015*. С. 91-94

129. Півень О. П., Іщенко О. А. Особливості фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. № 5. С. 126-129.

130. Півень О.П. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності. *Young Scientist*. 2018. № 4.2 (56.2). С. 29-32.

131. Пічурін В.В. Особливості особистості студентів спеціального відділення. *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 : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. Вип. 3 К (110)19. С. 452-455.

132. Положення «Про бально-рейтингову систему оцінювання успішності студентів з дисципліни «Фізична культура і спорт». Кафедра фізичного виховання та спорту, НТУ «Дніпровська політехніка». 2020 р. 4 с.

133. Положення про дистанційне навчання. Наказ Міністерства освіти і науки від 25.04.2013 р. № 466. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text> (дата звернення 11.11.2022).

134. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту Володимир-Волинського агротехнічного коледжу. Наказ від 04.05.2017 р., № 28. URL : <https://vvak.in.ua/attachments/article/190/Положення%20про%20організацію%20Фіз.%20вихов.%20і%20масового%20спорту.pdf> (дата звернення 19.05.2020).

135. Положення про Спортивний комплекс Харківського національного університету міського господарства імені О.М. Бекетова (нова редакція). 2021. URL : https://www.kname.edu.ua/images/Files/Normativny_Dokumenty/Положення_про_Спортивний_комплекс_ХНУМГ_compressed.pdf

136. Положення про організацію фізичного виховання та спорту в Харківському національному університеті міського господарства імені О.М. Бекетова. Наказ від 21.04.2021 р., № 140-01. URL : https://www.kname.edu.ua/images/Files/Normativny_Dokumenty/Положення_про_організацію_ФВіС_2021.pdf (дата звернення 12.06.2021).

137. Попрошаєв О.В., Мунтян В.С., Гоєнко М.І. Особливості організації процесу дистанційного навчання з фізичного виховання. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2020, № 4. С. 70-75.

138. Попрошаєв О., Чумаков О. Досвід організації навчальної роботи на кафедрі фізичного виховання № 1 НЮУ імені Ярослава Мудрого під час змішаної або дистанційної форми організації навчального процесу. С. 128-

136. URL : <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/91c9ec1b-82c6-494c-8d2e-d755e704332e/content> (дата звернення 03.03.2022).

139. Порохнявий А.В., Крюковська О.С. Переваги та недоліки при дистанційній формі навчання з фізичного виховання у ЗВО. Електронний архів (репозитарій) Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ. URL : <http://er.dduvs.in.ua/handle/123456789/3462> (дата звернення 07.12.2022).

140. Постернак І. В. Особливості фізичного виховання студентів спецмедгруп при захворюваннях органів травлення та печінки. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2015. Вип. 8. С. 281-288.

141. Поташнюк І. Стан психологічного здоров'я учнів загальноосвітніх закладів і стратегія його зміцнення. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського ; гол. редактор В. М. Костюкевич. Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. Вип. 18. Т. 1. С. 229–235.

142. Присяжнюк С.І. Формування культури фізичної у студентів спеціальної медичної групи. *Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія* / за заг. Ред. Г.П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. С. 278-285.

143. Приходько В., Салов В., Чернігівська С., Вілянський В., Кравченко К. Реформа фізичного виховання майбутніх бакалаврів у вітчизняній вищій школі (компетентнісний підхід) : монографія ; вид. друге виправлене та доп. Дніпро : Інновація, 2021. 350 с.

144. Про вищу освіту. Закон України (зі змінами). Відомості Верховної Ради, 2014, № 37-38, ст. 2004. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>

145. Про деякі питання організації роботи закладів фахової передвищої, вищої освіти на час воєнного стану. Наказ Міністерства освіти і науки № 235 від 07.03.2022 р. URL :

<https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0235729-22#Text> (дата звернення 29.03.2022).

146. Про запобігання поширенню на території України коронавірусу COVID-19. Постанова Кабінету Міністрів України № 211 від 11.03.2020 р. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/211-2020-п#Text> (дата звернення 26.03.2020).

147. Про затвердження Положення про дистанційне навчання. Наказ Міністерства освіти і науки України від 25.04.2013 № 466. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text> (дата звернення 14.03.2020).

148. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах. Наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006, № 4. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06#Text>

149. Про затвердження протиепідемічних заходів у закладах освіти на період карантину у зв'язку з поширенням коронавірусної хвороби (COVID-19). Постанова Кабінету Міністрів України № 10 від 06.09.2021 р. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0010488-21#Text> (дата звернення 26.10.2021).

150. Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року. Наказ Міністерства освіти і науки України від 15.02.2021 р., № 193. URL : <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-rekomendacij-shodo-strategichnogo-rozvitku-fizichnogo-vihovannya-ta-sportivnoyi-pidgotovki-sered-uchnivskoyi-molodi-na-period-do-2025-roku> (дата звернення 20.03.2022).

151. Про організаційні заходи для запобігання поширенню коронавірусу COVID-19. Наказ Міністерства освіти і науки України № 406 від 16.03.2020. URL : <https://vspu.edu.ua/content/hot/n7.pdf> (дата звернення 28.03.2020).

152. Про організацію трудових відносин в умовах воєнного стану. Закон України від 15.03.2022 р., № 2136-IX. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2136-20#Text> (дата звернення 21.03.2022).

153. Про освіту. Закон України (зі змінами). Відомості Верховної Ради, 2017, № 38-39, ст.380. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення 29.03.2020).

154. Про правовий режим воєнного стану. Закон України. Відомості Верховної Ради (ВВР), 2015, № 28, ст.250. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text> (дата звернення 25.02.2022).

155. Про практику застосування трудового законодавства у галузі освіти і науки під час дії правового режиму воєнного стану. Лист Міністерства освіти і науки України від 07.03.2022 р., № 1/3378-22. URL : <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-praktiku-zastosuvannya-trudovogo-zakonodavstva-u-galuzi-osviti-i-nauki-pid-chas-diyi-pravovogo-rezhimu-voyennogo-stanu> (дата звернення 18.03.2020).

156. Про фізичну культуру і спорт. Закон України (зі змінами). Відомості Верховної Ради, 1994. № 14. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення 29.03.2020).

157. Родигіна В.П. Мотивація студентів до занять з фізичного виховання в умовах дистанційної форми навчання. *Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я*. 2022. С. 764-765. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/cf36af2e-c804-4876-bd05-e36236d07cd1/content>

158. Роз'яснення МОН: особливості застосування норм трудового законодавства, дистанційної форми роботи під час дії правового режиму воєнного стану. Опубліковано 17.03.2022 р. URL : <https://mon.gov.ua/ua/news/rozyasnennya-mon-osoblivosti-zastosuvannya-norm-trudovogo-zakonodavstva-distancijnoyi-formi-roboti-pid-chas-diyi-pravovogo-rezhimu-voyennogo-stanu> (дата звернення 20.03.2022).

159. Рудницький О.В. Корекція тілобудови студенток засобами оздоровчого фітнесу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / НУФВСУ. Київ, 2016. 24 с. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/653>.

160. Садовський О.О. Формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / НУФВСУ. Київ, 2017. 24 с. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/206>.

161. Салук І.А., Трач В.М. Застосування комп'ютерної програми «DIFFERENT» для розподілу студентів на різні типологічні групи в залежності від рівня фізичного здоров'я. URL : http://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/123456789/1079/1/Saluk_KONF_TCHERNIGI_V.pdf (дата звернення 18.05.2021).

162. Самостійні заняття з фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп: методичні рекомендації ; [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]. Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2019. 48 с.

163. Самохвалова І.Ю., Мелюшкіна В.В., Клименченко Т.Г. Оцінка стану соматичного здоров'я студенток спеціальної медичної групи аграрного університету. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія Педагогічні науки*. Чернігів: ЧНПУ, 2017. Вип. 143. С. 211 – 215.

164. Самохвалова І.Ю., Мелюшкіна В.В. Фізичне виховання в спеціальних медичних групах аграрного університету. URL : http://repo.snau.edu.ua/bitstream/123456789/5258/1/Самохвалова_стаття.pdf

165. Самусь А.І. Динаміка показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості студенток під впливом занять зі спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах ЗВО. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2018. Вип. 11. С.317-325.

166. Свід О., Сокур'янська Л. Динаміка ціннісних орієнтацій українських студентів часів незалежності: назад до «матеріалізму»? *Український соціологічний журнал*. 2017. №1-2. С.135-139
167. Система методів і методика педагогічного дослідження. URL :https://pidru4niki.com/17681209/pedagogika/sistema_metodiv_metodika_pedagogichnogo_doslidzhennya (дата звернення 21.06.2020).
168. Сороколит Н., Зорик М. Аналіз стану здоров'я студентської молоді України. *Молода спортивна наука України*, 2018. Т. 2. С. 38-39.
169. Стратегічні пріоритети молодіжної політики: освіта, зайнятість, житло. Щорічна доповідь Президентові України, Верховній раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2013 року). URL : chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Mizhnarodna_dijalnist/shorichni_dopovidi/dopovid-molod-za-pidsumkamyu-2013.pdf
170. Теорія та методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю.Круцевич]. [3-тє вид. без змін]. Київ: Олімпійська література, 2018. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.
171. Тимошенко О.В. Особливості організації дистанційної форми навчання майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118(2). С. 237-242.
172. Трудові відносини у сфері освіти під час воєнного стану: роз'яснення МОН. 09.03.2022. URL : <https://profpressa.com/news/trudovi-vidnosini-u-galuzi-osviti-pid-chas-voiennoho-stanu-roziasnennia-mon> (дата звернення 19.03.2022).
173. Тулайдан В. Самостійна робота студентів з фізичного виховання. Львів: «Фест-Прінт». 2015. 123 с.

174. Турчина Н.І. Моделі організаційно-педагогічних умов фізичного виховання студентів I-IV курсів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* № 5, 2011 С. 90-93

175. Турчина Н. І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів ВНЗ на різних курсах навчання : дис. ...канд. наук : 24.00.02. Київ, 2008. 228 с.

176. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів; за ред. професора Абрамова В.В., доцента Смирнової О.Л. Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. 456 с.

177. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. / уклад.: Согоконь О.А., Донець О.В., Гогоць В.Д. ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В.Г. Короленка. Полтава : Сімон, 2021. 120 с.

178. Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи : робоча програма з навчальної дисципліни «фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи із захворюванням на вегето-судинну дистонію за змішаним типом» / уклад. А.В. Ольховик, О.М. Бурла. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2014. 160 с.

179. Фізичне виховання. Методичні рекомендації щодо модернізації системи проведення практичних занять з фізичного виховання під час дистанційного навчання для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр» спеціальності 072 «Фінанси, банківська справа та страхування» / уклад. Петренко Н. В. Миколаїв, 2022. 33 с.

180. Фізичне виховання. Стретчинг: практикум / уклад. : В.В. Білецька, Ю.О. Усачов, Л.В. Ясько. Київ: НАУ, 2015. 44 с.

181. Хлус Н.О., Цись Д.І., Цись, Н.О. Корекція фізичного стану студенток у процесі фізичного виховання засобами волейболу. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (Серія: Педагогічні науки)*, 2020. 10 (166), 240-245.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.4513841>

182. Христова Т.Є., Пюрко В.Є., Казакова С.М. Стан здоров'я студентів вищих навчальних закладів та шляхи його поліпшення. URL : chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpegclclefindmkaj/http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/2460/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F_%20%D0%A5%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%A2.%D0%84.pdf

183. Цевух Л.Б., Новікова Ж.О., Тарасенко І.Й. Педагогічні технології у дистанційному навчанні. Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії. Збірник наукових праць. Харків, НАГУ, 2021 С. 22-24

184. Церковна О.В., Єгорова О.В., Строкач С.Г. Реалізація дистанційного навчання на платформі Moodle з дисципліни «Фізичне виховання» в закладі вищої освіти технічного профілю. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2020. №4. С. 88-93.

185. Цибулько Л.Г., Глоба Г.В. Особливості дистанційного навчання студентів факультету фізичного виховання в умовах карантину. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2021. № 6 (344), Ч. II. С. 84-97

186. Цись Д., Цись Н. Фізичний стан студентів закладів вищої освіти та можливості його корекції засобами футболу. *Спортивні ігри, 2023. Вип. 3(29)*, 113–122. <https://doi.org/10.15391/si.2023-3.11>

187. Цьось А.В., Балахнічова Г.В., Заремба Л.В. Сучасні технології викладання спортивних дисциплін : навч. посіб. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2010. 132 с

188. Чередніченко А.В., Руденко І.Д. Фізичний стан студентської молоді. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК, 2019. С. 218-224

189. Череповська О.А. Фізичне виховання в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Науково-*

педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 4 (134). С. 116-120. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.4\(134\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.4(134).29)

190. Чернігівська С.А. Інноваційна технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання»: дис. ...канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2012. 290 с.

191. Чернігівська С.А. Особливості функціонального та фізичного стану студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання». *Педагогіка*. 2012. № 2. С. 125-127

192. Чернігівська С.А. Шевяков О.В. Особливості психічних станів студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання» *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. Випуск 91. Серія: Педаг. науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів: ЧНПУ, 2011. С. 491-495.

193. Чернігівська С.А., Шевяков О.В. Термінальні цінності і усвідомлення сенсу життя студентами, звільненими від «Фізичного виховання» *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. Випуск 91. Серія: Педаг. науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів: ЧНПУ, 2011. С. 484-490.

194. Шандригось В.І. Комп'ютеризація праці вчителя фізичного виховання: автореф. дис. ...канд. наук з фіз. вих. : спец. 24.00.02. Львів, 2002. 16 с.

195. Шанковський А.З. Корекція тілобудови студентів в процесі фізичного виховання з урахуванням стану їх постави : автореф. дис. ... канд.наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / НУФВСУ. Київ, 2018. 24 с. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1560>.

196. Школа О.М., Осіпцов А.В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с. URL:

<http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/975/1/Сучасні%20фітнес-технології%20ПОСИБНИК.pdf>.

197. Шуневич Б.І. Розвиток дистанційного навчання у вищій школі країн Європи та Північної Америки : автореф. дис. ...д-ра пед. наук : 13.00.01. Київ, 2008. 38 с.

198. Щодо окремих питань діяльності закладів освіти під час карантину. Лист Міністерства освіти і науки № 1/9-164 від 17.03.2020 р. URL : <https://vspu.edu.ua/content/hot/n17.pdf> (дата звернення 28.03.2020).

199. Щодо організації дистанційного навчання. Лист Міністерства освіти і науки № 1/9-224 від 27.04.2020 р. URL : <https://vspu.edu.ua/content/hot/n6.pdf> (дата звернення 28.03.2020).

200. Шоробура І.М. Інноваційні педагогічні технології дистанційного навчання студентів з фізичного виховання. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту* : зб. тез доп. II регіон. наук.-практ. інтернет-конф., присвяченої 60-річчю Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, 20 жовт. 2022 р.). Хмельницький : ХНУ, 2022. С. 3-4.

201. Юшковська О.Г., Круцевич Т.Ю., Середовська В. Ю., Безверхня. Г. В. Самостійні заняття з фізичного виховання: навчальний посібник. Одеса: ОНМедУ, 2012. — 364 с.

202. Ashanin V., Filenko L., Pasko V. et. al. Informatization on the physical culture of students using the «Physical education» computer program. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. №17(3). P. 1970-1976.

203. Bodnar I., Pavlova I., Dukh T., Wąsik J., Mosler D., Svyshch Y. Effects of mutual learning in physical education to improve health indicators of Ukrainian students. *Physical education of students*. 2019. № 23(5). P. 229–235.

204. Boyko G.L., Kozlova T.G., Sharafutdinova S.U. The features of a distance learning of higher education recipients in the discipline of physical education. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти*: Матер. XVI Міжнародної науково-методичної конференції / заг. Ред .І. І. Вржеснєвського. Київ : НАУ, 2021. С. 9-11.

205. Cao W., Fang Z., Hou G., Han M., Xu X., Dong J., Zheng J. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2020. Vol. 18.
206. Dubbert P.M. Physical activity and exercise: Recent advances and current challenges. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2002. Vol. 70(3). P. 526-536.
207. Dukh T., Bodnar I., Pavlova Iu., Svysch Ya., Pavlos O. Perspectives of using athletics means for improving the level of physical health of students. Society. Integration. Education : proceedings of the International Scientific Conference. 2019. Vol. 4. P. 123–133.
208. Filiz B., Konukman F. Teaching strategies for physical education during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 2020. Vol. 91(9). P. 48–50.
209. Juan A. Siordia Jr. Epidemiology and clinical features of COVID-19: A review of current literature. *Journal of Clinical Virology*. 2020. Vol. 127.
210. Kalashchenko S., Lutsak O., Hrynzovskyi A., Kovalchuk O., Martynenko S., Kondratiuk M. Assessment level of physical activity and psycho-emotional health status of the bogomolets national medical university students under conditions of distance learning organization. Ukrainian. *Scientific Medical Youth Journal*. 2021. Issue 4 (127). P. 116-123. [https://doi.org/10.32345/USMYJ.4\(127\).2021.116-123](https://doi.org/10.32345/USMYJ.4(127).2021.116-123)
211. Koryahin V., Blavt O. Pedagogical technologies of test control in physical education of students with chronic health conditions. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матер. IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE», (Вінниця, 29 січня 2021 р.). Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського / ред. А. А. Дяченко. Вінниця, 2021. С. 379-382.
212. Kozina Zh.L., Ol'khovyj O.M., Temchenko V.A. Influence of information technologies on technical fitness of students in sport-oriented physical education. *Physical education of student*. 2016. №1. P. 21-27.

213. Matviyiv-Lozynska Y. Use of information technologies in educational extracurricular activities in higher tourist institutions. *Information Technologies and Learning Tools*. 2013. № 2. P. 28-35. <https://doi.org/10.33407/itlt.v34i2.801>

214. Olkhovy O.M., Petrenko Y.M., Temchenko V.A., Timchenko A.N. Model of students' sportoriented physical education with application of information technologies. *Physical education of students*. 2015. P. 29-37.

215. Pavlova Iu. A Comparison of Depression and Anxiety among University Students in Nine Countries during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Clinical Medicine*. 2021. Vol. 10(3). P. 1–22. <https://doi.org/10.3390/jcm10132882>

216. Pavlova I., Petrytsa P., Andres A., Khurtenko O., Osip N., Yednak V., Naumchuk V., Mashtaler. I. Assessment of Student's Competence in Physical Education: Approaches and Methodology. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*. 2020. 12(4). P. 338-356. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.4/349>

217. Petrusic T., Stemberger V. Effective physical education distance learning models during the Covid-19 epidemic. *Centre for Educational Policy Studies Journal*. 2021. Vol 11. P. 291-308.

218. Regina Celia A. Silva, Vera Lucia de F. F. e Silva, André Pontes Silva. Distance learning for teaching in physical education. Motriz, Rio Claro. 2019. vol. 25. № 1.

219. Tamozhanskaya A.V. Substantiation of time periods of information technologies' application in mini-football trainings of universities' first and second year girl students. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2016. <https://doi.org/10.15561/18189172.2016.0507>

220. Vass Z, Boronyai Z, Csanyi T. European Framework of Quality Physical Education. European Physical Education Association. 2018. 24 c.

221. Williams B., Mancia G., Spiering W. et al.; ESC Scientific Document Group (2018) 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. *Eur. Heart J.*, 39(33). P. 3021–3104

ДОДАТКИ

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ***Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації***

1. Кравченко К. Модель організації занять студентів з фізичного виховання у дистанційній формі навчання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 2. С.37-44. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-2-037>

2. Кравченко К., Приходько В. Законодавче і нормативне забезпечення дистанційної форми навчання з «фізичного виховання» студентів з послабленим здоров'ям. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 3. С. 122-135. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-3-122>

3. Кравченко К. Організаційно-педагогічні та організаційно-методичні умови розробки і впровадження дистанційного навчання з «фізичного виховання». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. (10(155), 100-105. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).23](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).23)

4. Кравченко К. Особливості мотивації студентів з порушеннями у стані здоров'я до занять «фізичним вихованням». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. (3(161), 98-103. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).23](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).23)

5. Кравченко К. Особливості стану здоров'я осіб спеціальної медичної групи закладів вищої освіти міста Дніпра. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023 (4(163), 113-118. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).22)

6. Кравченко К. Особливості розподілу студентів для занять «фізичним вихованням» за медичними групами у період 2014-2022 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*.

Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. (5(164), 80-85. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5\(164\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).18)

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Кравченко К.Г. Проблема дистанційних занять з фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям. Наука, освіта, технології та суспільство: нові дослідження і перспективи: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції (Полтава, 2 липня 2022 р.). Полтава: ЦФЕНД, 2022. С. 79

ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЙНОГО
ДОСЛІДЖЕННЯ

№	Назва конференції	Форма участі
1	Круглий стіл «Розширення спортивних горизонтів» (Львів, 2021)	Доповідь
2	Міжнародна науково-практична конференція «Наука, освіта, технології та суспільство: нові дослідження і перспективи» (Полтава, 2022)	Публікація, доповідь
3	Міжнародна науково-практична конференція «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії» (Дніпро, 2022, 2023)	Публікація, доповідь
4	Регіональна науково-методична конференція молодих вчених «Молоді науковці–спорту Придніпров'я» (Дніпро, 2023)	Доповіль

Диференціальна діагностика депресивних станів

В. Зунга (адаптація Т.І. Балашової)

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Академічна група _____ Факультет / інститут _____

Медична група _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____

Інструкція: “Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як ви себе почуваєте останнім часом. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає. Варіанти відповіді:

- ніколи або інколи;
- іноді;
- часто;
- майже завжди або постійно.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ніколи або інколи	Іноді	Часто	Майже завжди або постійно
1	Я відчуваю пригніченість, тугу	1	2	3	4
2	Вранці я відчуваю себе найкраще	1	2	3	4
3	У мене бувають періоди, коли я плачу, або на очі навертаються сльози	1	2	3	4
4	У мене поганий нічний сон	1	2	3	4
5	Апетит у мене не гірше звичайного	1	2	3	4

6	Мені приємно дивитись на привабливих жінок/чоловіків, спілкуватися з ними, знаходитись поруч	1	2	3	4
7	Я помічаю, що втрачаю вагу	1	2	3	4
8	Мене турбують закрепи	1	2	3	4
9	Серце б'ється швидше, ніж зазвичай	1	2	3	4
10	Я втомлююся без будь-яких причин	1	2	3	4
11	Я мислю так само ясно, як завжди	1	2	3	4
12	Мені легко виконувати те, що я вмію	1	2	3	4
13	Відчуваю неспокій і не можу всидіти на місці	1	2	3	4
14	У мене є надії на майбутнє	1	2	3	4
15	Я більш дратівливий, ніж раніше	1	2	3	4
16	Мені легко приймати рішення	1	2	3	4
17	Я відчуваю, що корисний і потрібний людям	1	2	3	4
18	Я живу досить повним життям	1	2	3	4
19	Я відчуваю, що іншим людям стане краще, якщо я помру	1	2	3	4
20	Я і досі радію від того, від чого радів завжди	1	2	3	4

Дякуємо за відповіді!

Оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності

Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____
 Академічна група _____ Факультет / інститут _____
 Медична група _____
 Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____

Шкала самооцінки особистісної тривожності Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає».

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
2	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
3	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
4	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
5	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
6	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
7	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
8	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
9	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
10	Я цілком щасливий	1	2	3	4
11	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
12	Мені не вистачає впевненості в	1	2	3	4

	собі				
13	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
14	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15	У мене буває хандра	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
18	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
19	Я врівноважена людина	1	2	3	4
20	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Дякуємо за відповіді!

Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча

Система ціннісних орієнтацій виділяє змістовну сторону спрямованості особистості та утворює основу її відносин до оточуючого світу, до інших людей, до себе, являється основою світогляду та ядром мотивації життєвої активності, основою життєвої концепції та „філософії життя”. Методика вивчення зміни ціннісних орієнтацій М. Рокіча, заснована на прямому аранжуванні списку цінностей. М. Рокіч виділив 2 класи цінностей:

- термінальні – твердження про те, що якась кінцева ціль індивідуального існування варта того, аби до неї прагнути;
- інструментальні – твердження про те, що якийсь образ дій або якість особистості є кращими для неї у будь-якій ситуації.

Це розподілення належить до традиційного розділення на цінності–цілі та цінності–засоби. Респонденту пропонується два списки цінностей (по 18 у кожному) на аркушах в алфавітному порядку, або на картках. У списках студент присвоює кожній цінності ранговий номер, а картки розкладає по порядку за ступенем значенням цінностей для себе. Остання форма опитування (картками) дає більш надійні результати. Спочатку пропонується набір термінальних, а потім набір інструментальних цінностей.

Інструкція. Кожна цінність виписана на окремій картці. Необхідно вивчити картки та вибрати ту, яка є найбільш значущою. Потім треба помістити її на перше місце. Далі обирається друга за значимістю цінність і розташовується за першою. Теж саме треба зробити з наступними картками.

Найменш важлива цінність залишиться останньою і буде на 18-му місці.

Список А (термінальні цінності):

- активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя);
- життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що досягається життєвим досвідом);
- здоров'я (фізичне та психічне);
- цікава робота;
- краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі та мистецтві);
- любов (духовна та фізична близькість з коханою людиною);
- матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);
- наявність хороших та вірних друзів;
- суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, співробітників);

- пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток);
- продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил та здібностей);
- розвиток (робота над собою, постійне фізичне та духовне вдосконалення);
- розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків);
- свобода (самостійність, незалежність в судженнях та вчинках);
- щасливе сімейне життя;
- щастя інших (добробут, розвиток та вдосконалення інших людей, всього народу, людства);
- творчість (можливість творчої діяльності);
- впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).

Список Б (інструментальні цінності):

- акуратність, вміння тримати в порядку речі, порядок у справах;
- вихованість (гарні манери);
- високі запити (високі вимоги до життя та високі домагання);
- життєрадісність (чуття гумору);
- ретельність (дисциплінованість);
- незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);
- непримиренність до недоліків у собі та інших;
- освіченість (широта знань, висока загальна культура);
- відповідальність (відчуття обов'язку, вміння тримати своє слово);
- раціоналізм (уміння розсудливо і логічно мислити, приймати обдумані та раціональні рішення);
- самоконтроль (стриманість, самодисципліна);
- хоробрість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів;
- тверда воля (уміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами);
- терпимість (до поглядів та думок інших, уміння прощати іншим їх помилки, хибні думки);
- широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, обряди, звичаї, звички);
- чесність (правдивість, щирість);
- ефективність у справах (продуктивність в роботі);
- чуйність (турботливість).

АНКЕТА
Шановний студенте!

Ми звертаємося до Вас з проханням відповісти на питання анкети, яка присвячена проблемам поліпшення і підтримки власного здоров'я. Відповівши на питання, Ви допоможете викладачам кафедри «Фізичного виховання та спорту» більш глибоко вивчити проблему залучення студентів до фізкультурно-оздоровчих занять, розробити і застосувати сучасні і ефективні способи збереження і покращення стану здоров'я студентів за рахунок більш досконалої роботи з фізичного виховання студентської молоді.

Звертаємо Вашу увагу на те, що анкета анонімна, своє прізвище Ви вказуєте за бажанням. Перш ніж відповісти на питання, уважно кожне з них прочитайте, а потім визначте одну найбільш прийнятну для Вас відповідь.

П.І.Б. (повністю) _____
 Академічна група _____ Факультет / інститут _____
 Медична група _____
 Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____

I. Яка регулярність Ваших занять фізичними вправами? (Підкресліть)

1. Фізичним вправами і спортом я не займаюся.
2. Займаюся від випадку до випадку.
3. 1-2 рази на тиждень.
4. 3-4 рази на тиждень.
5. 5-6 разів на тиждень.

II. Яка систематичність Ваших занять фізичними вправами? (Підкресліть)

1. Посезонно (може бути, влітку або в іншу пору року).
2. Цілий рік, без перерв.

III. Якщо Ви займаєтеся фізичним вправами і спортом, скільки часу Ви витрачаєте на ці заняття? (Підкресліть)

1. До 15-30 хв на одне заняття.
2. До 45 хв.
3. До 1 години
4. До 1,5 годин і більше.

IV. Якщо Ви займаєтеся, хто вплинув на Ваше рішення займатися обраними видами оздоровлення, фізичної активності та спорту? (Підкресліть)

1. Батьки.

2. Викладачі кафедри «Фізичного виховання та спорту» у закладі вищої освіти.
3. Друзі.
4. Засоби масової інформації.
5. Вибрав (ла) сам (а).

V. Якщо Ви займаєтеся, який безперервний стаж Ваших занять оздоровленням, фізичними вправами і спортом? (Підкресліть)

1. Менше ніж півроку.
2. Менше 1 року.
3. 1 рік.
4. 1-1,5 року.
5. До 2 років.
6. Більше 2 років.

VI. Чи вважаєте Ви себе обізнаним і в якій мірі по темах, поданих у графі «Варіанти відповідей» (дайте відповідь по кожному рядку, обвівши кружком цифру з варіантом відповіді 1, 2 або 3, і так по кожному з варіантів відповідей з 1-го по 13-тий)

№ п/п	Варіанти відповідей	Знаю добре	Знаю, але недостатньо	Не знаю
1.	Про фізичні і психічні якості, про рухові здібності людини, необхідні випускнику ЗВО для оптимальної життєдіяльності	1	2	3
2.	Про позитивний вплив засобів фізичної культури на здоров'я людини	4	5	6
3.	Свою вагу, ріст, артеріальний тиск та їх відповідність Вашій віковій нормі	7	8	9
4.	Рівень розвитку своїх фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації рухів) та рухових здібностей, а також їх відповідність статево-віковій нормі	10	11	12
5.	Про ефективні способи організації та проведення самостійних занять фізичними вправами	13	14	15
6.	Основні принципи і методики проведення процедур, що гартують сонцем, повітрям і водою	16	17	18
7.	Основні правила і прийоми гігієни тіла, волосся, порожнини рота, одягу і взуття, житла	19	20	21
8.	Про корисні для здоров'я продукти харчування і способи їх приготування	22	23	24
9.	Про шкідливий вплив куріння, алкоголю, наркотиків, переїдання, сексуальних надмірностей (безладних статевих зв'язках,	25	26	27

	педофілії і т. п.)			
10.	Про способи саморегуляції психічного стану	28	29	30
11.	Про способи раціоналізації режиму навчання, розумової праці та відпочинку	31	32	33
12.	Про способи оцінки стану власного здоров'я, фізичного розвитку і розвитку фізичних якостей	34	35	36
13.	Про заходи з оздоровлення молоді, здійснюваних у ЗВО, де ви навчаєтеся, та в інших сегментах міської інфраструктури	37	38	39

VII. Чи вмієте Ви і в якій мірі виконувати заходи, важливі для підтримки власного здоров'я (відповідь дайте по кожному рядку від 1 до 10, обводючи відповідну цифру)

№ п/п	Варіанти відповідей	Вмію добре	Вмію, але недостатньо	Не вмію
1.	Вибрати раціональний час для занять фізичними вправами в процесі навчання і відпочинку	1	2	3
2.	Підібрати місце занять, спортивну форму та інвентар в залежності від виду фізичних вправ	4	5	6
3.	Скласти комплекс фізичних вправ для розвитку власних фізичних якостей впродовж тижня	7	8	9
4.	Скласти комплекс ранкової гігієнічної гімнастики	10	11	12
5.	Визначити обсяг фізичного навантаження при заняттях фізичними вправами в залежності від Вашої статі і стану здоров'я	13	14	15
6.	Визначити ефективність занять фізичними вправами по пульсу, диханню, самопочуттю та за показниками фізичного розвитку та розвитку фізичних якостей	16	17	18
7.	Підібрати і приготувати корисні для здоров'я продукти харчування	19	20	21
8.	Виконувати правила особистої та громадської гігієни	22	23	24
9.	Впливати на свій психічний стан засобами психорегуляції	25	26	27
10.	Провести бесіду з питань оздоровлення з членами сім'ї, друзями	28	29	30

VIII. Чи вдовольняє Вас обсяг теоретичних і практичних знань з питань оздоровлення, фізичного розвитку і фізичної підготовленості в ході занять з дисципліни «Фізична культура і спорт»? (Підкресліть)

1. Цілком задовольняє.
2. Не зовсім задовольняє.
3. Не задовольняє.

ІХ. Чи ставите Ви перед собою цілі в частині збереження і зміцнення здоров'я? (Підкресліть)

1. Так.
2. Ні.
3. Важко відповісти.

Х. Від чого, на Вашу думку, залежить стан здоров'я людини? (Підкресліть не більше трьох відповідей – найбільш прийнятних для Вас)

1. Від якості і режиму харчування.
2. Екологічних умов життя.
3. Спадковості.
4. Обраного людиною способу життя, включаючи режим дня.
5. Гігієнічних умов життя в родині, дотримання особистої гігієни.
6. Відсутність шкідливих звичок (куріння, зловживання алкоголем і вживання наркотиків).
7. Уваги батьків до загартовування, занять фізичними вправами своїх дітей.
8. Обсягу рухової (фізичної) активності.
9. Навчальних (виробничих) навантажень впродовж дня (семестру).
10. Кількості стресових ситуацій, в які потрапляє людина.
11. Якості діяльності установ охорони здоров'я.
12. Психосексуальної і статевої культури (безпечного сексу).
13. Мені важко відповісти на це питання

ХІ. Якщо Ви дбаєте про свій психофізичний стан, то для чого Ви це робите? (Підкресліть не більше трьох відповідей – найбільш прийнятних для Вас)

1. Щоб впевненіше почувати себе у спілкуванні з іншими людьми.
2. Щоб впевненіше почувати себе в своїй компанії.
3. Щоб бути фізично привабливим.
4. Щоб моє тіло, психофізичний стан не сковували мені в повсякденному житті.
5. Вважаю за доцільне строго слідувати рекомендаціям лікаря, інших фахівців.
6. Щоб мати емоційну розрядку.
7. Для поліпшення самопочуття, настрою.
8. Бо так є сучасно.
9. Щоб довго жити.
10. Мені важко відповісти на це питання

ХІІ. Як Ви оцінюєте своє ставлення до шкідливих звичок? (Підкресліть)

1. Курите.
2. Вживаєте спиртні напої.
3. Вживаєте тонізуючі препарати.
4. Ведете здоровий спосіб життя.
5. Важко відповісти.

ХІІІ. Щоб поліпшити свій психофізичний стан Ви вже тепер використовуєте наступні заходи (дайте відповідь по кожному рядку, для цього обведіть відповідну цифру)

№ п/п	Засоби	Так, часто	Так, але рідко	Ні
1.	Заняття фізичними вправами, спортом	1	2	3
2.	Регулярні прогулянки	4	5	6
3.	Самомасаж (масаж)	7	8	9
4.	Парну лазню (сауну)	10	11	12
5.	Розвантажувальну дієту, голодування	13	14	15
6.	Загартовувальні процедури	16	17	18
7.	Тренажери	19	20	21
8.	Лікарські засоби	22	23	24
9.	Засоби нетрадиційної медицині	25	26	27
10.	Снодійні, заспокійливі засоби	28	29	30
11.	Збуджуючі та тонізуючі засоби	31	32	33
12.	Алкоголь	34	35	36
13.	Куріння тютюну	37	38	39

Дякуємо за участь у дослідженні!

АНКЕТА
ШАНОВНИЙ СТУДЕНТ!

Просимо Вас, прийняти участь в анкетуванні та відповісти на наступні запитання анкети самооцінки здоров'я за В.П. Войтенко. **На перші 26 запитань передбачені відповіді «Так» або «Ні», на останнє – «добрий», «задовільний», «поганий».**

П.І.Б. (повністю) _____
 Академічна група _____ Факультет / інститут _____
 Медична група _____
 Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____

№	Питання	Відповіді	Оцінка
1	Чи турбує Вас головний біль?		
2	Чи можна сказати, що Ви легко прокидаєтесь від будь-якого шуму?		
3	Чи турбує Вас біль у ділянці серця?		
4	Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився зір?		
5	Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився слух?		
6	Чи намагаєтесь Ви вживати кип'ячену воду?		
7	Чи турбує Вас біль у суглобах?		
8	Чи впливає на Ваше самопочуття зміна погоди?		
9	Чи бувають у Вас періоди, коли після хвилювання Вам необхідно заснути?		
10	Чи турбує Вас затвердіння?		
11	Чи турбує Вас біль у ділянці печінки (в правому підребер'ї)?		
12	Чи буває у Вас запаморочення?		
13	Чи стало Вам складніше зосереджуватись ніж раніше?		
14	Чи турбує Вас послаблення пам'яті?		
15	Чи відчуваєте Ви у різних ділянках тіла поколювання, „ковзання мурашок”?		
16	Чи турбує Вас дзвін або шум у вухах?		
17	Чи триваєте Ви для себе в домашній аптечці один із наступних медикаментів: нітрогліцерин, валідол, серцеві каплі?		
18	Чи бувають у Вас набряки ніг?		
19	Чи доводиться Вам відмовлятися від деяких страв?		
20	Чи буває у Вас задуха при швидкій ходьбі?		
21	Чи турбує Вас біль у ділянці попереку?		
22	Чи вживаєте Ви у лікувальних цілях мінеральну воду?		
23	Чи можна сказати, що Вам не важко у певній ситуації розплакатися?		
24	Чи ходите Ви на пляж?		
25	Чи бувають у Вас періоди, коли Ви відчуваєте себе радісно збудженим, щасливим?		
26	Чи вважаєте Ви, що зараз Ви такі ж працездатні, як і раніше?		
	Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?		

Дякуємо за участь у дослідженні!

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»

Затверджено

Вченою радою Національного технічного
університету «Дніпровська політехніка»
(від 30.06.2020 року протокол № 7)

Голова Вченої ради, ректор

 Геннадій ПІВНЯК

ПОЛОЖЕННЯ
про організацію навчально-виховного процесу з дисципліни
«Фізична культура і спорт»

Дніпро
2020

ПЕРЕДМОВА

Розробники

Вілянський Володимир Миколайович, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту;

Кравченко Катерина Геннадіївна, старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Нормативні посилання

1. Закон України «Про освіту» – <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19/ed20230101> .
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» – <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> .
3. Наказ Міністерства молоді та спорту «Про затвердження Положення про дистанційне навчання» від 25.04.2013 № 466
4. Постанова Кабінету міністрів України «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» №1045 від 09.12.2015.
5. Указ Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація"» №42/2016 від 09.02.2016 р.
6. Наказ Міністерства молоді та спорту «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» №4665 від 15.12.2017 р.
7. Постанова Кабінету Міністрів України від 06 червня 2018 року «Про внесення змін до постанови Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України

1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»

Метою організації навчально-виховного процесу з дисципліни «фізична культура і спорт» є:

- визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді України;
- створення належних умов для фізичного розвитку різних груп студентської молоді, покращення її здоров'я;
- забезпечення здатності до високопродуктивної праці, захисту суверенітету і територіальної цілісності України;
- сприяння у вихованні патріотизму та громадської позиції.

Основним завданням організації навчально-виховного процесу з дисципліни «фізична культура і спорт» є :

- сприяння розвитку фізичної культури серед студентської молоді України;
- формування у студентської молоді України потреби у руховій активності;
- актуалізація у студентської молоді віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи та звільнених від практичних занять потреби до включення в оздоровчо-фізкультурну діяльність
- спрямування діяльності навчальних закладів, зокрема на фізичний розвиток студентської молоді, фізкультурно-спортивних організацій на забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентської молоді України;
- визначення рівня фізичної підготовленості студентської молоді України;
- сприяння формуванню здорового способу життя, патріотизму та національної свідомості студентської молоді України.

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»

2.1. Загальну організацію навчально-виховного процесу з дисципліни «Фізична культура і спорт» здійснює завідувач кафедри, який забезпечує:

- прийняття управлінських рішень щодо створення необхідних умов для здійснення та організації навчально-виховного процесу з дисципліни «Фізична культура і спорт»;
- контроль за станом фізичного виховання і здоров'я студентів
- виконання інших повноважень, передбачених чинним законодавством щодо розвитку фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

2.2. Безпосередню організацію навчально-виховного процесу з дисципліни «Фізична культура і спорт» здійснює кафедра фізичної виховання та спорту.

2.3. Організацію в поза навчальний час спортивних заходів (змагань, семінарів, спортивних вечорів, тощо) здійснює кафедра фізичної виховання та спорту.

2.4. Форми організації освітнього процесу з дисципліни «фізична культура і спорт»: очна (денна), дистанційна, змішана. Освітній процес з фізичного виховання здійснюється в таких формах: практичні заняття, контрольні нормативи (загальні та спеціальні), диференційований залік.

2.5. Спортивні відділення кафедри фізичного виховання та спорту та відповідні медичні групи формуються на початку навчального року з урахуванням медичної документації та побажань студентів, їх стану здоров'я, фізичної та рухової підготовленості, спортивної кваліфікації.

Кількість, спеціалізацію, наповнення спортивних відділень визначає кафедра фізичного виховання та спорту відповідно до вимог цього Положення, робочої програми навчальної дисципліни «Фізична культура і спорт» та наявності необхідних спортивних споруд для проведення навчальних занять з цими відділеннями.

2.5.1. До спортивних спеціалізацій зараховуються студенти, які відповідно до наданих медичних документів (довідка форми 086-1) віднесені за станом здоров'я до основної чи підготовчої медичної групи.

2.5.2. До спеціальної медичної групи та до звільнених від практичних занять зараховуються студенти, які за даними медичного обстеження віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, групи лікувальної фізичної культури або звільнені від практичних занять.

2.5.3. З однієї спортивної спеціалізації до іншої студенти можуть переводитися, після закінчення семестру або навчального року в установленому кафедрою фізичного виховання та спорту порядку.

2.6. Систему оцінювання в умовах очного та дистанційного навчання, а також в умовах змішаної форми навчання регламентує Положення «Про бально-рейтингову систему оцінювання успішності студентів з дисципліни «Фізична культура і спорт».

3. КЕРІВНИЦТВО ПРОВЕДЕННЯ ТЕСТУВАНЬ

Організація проведення щорічного тестування студентів університету виконується за наказом ректора та згідно з інструкцією Міністерства молоді та спорту України.

Керівництво організацією, проведенням тестування та звітністю покладається на комісію у складі:

- проректора;
- начальника навчального відділу;
- начальника навчально-методичного відділу;
- деканів факультетів;
- завідувача кафедри фізвиховання та спорту;
- лікаря ОЛФД

Безпосереднє проведення (прийом тестів згідно інструкції Міністерства молоді та спорту) покладається на робочу комісію (суддів) із числа викладачів кафедри фізичного виховання та спорту, яка визначається розпорядженням по кафедрі.

4. УМОВИ УЧАСТІ У ТЕСТУВАННІ

Щорічне оцінювання фізичної підготовленості студентської молоді України (далі - тестування) передбачає виконання особами різної статі та віку комплексу тестів і нормативів для визначення рівня їх фізичної підготовленості.

До тестування допускаються учасники, які систематично займаються фізичною культурою і спортом, у тому числі самостійно, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до тестування, а також ознайомлені з вимогами правил безпеки.

5. ПРОГРАМА ТЕСТУВАНЬ

Щорічне оцінювання проводиться згідно з відповідними тестами і нормативами

Тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів до 18 років

№ п/п	Нормативи (тести)	Стать	Нормативи, бали			
			2	3	4	5
1.	Швидкість: біг на 100 м, с	ч	15,5	15,0	14,5	14,0
		ж	17,8	17,2	17,4	16,4
2.	Витривалість: рівномірний біг 1500 м, хв, с	ч	8,00	7,20	6,50	6,10
		ж	8,80	8,50	8,20	7,40
3.	Сила: підтягування, разів; згинання розгинання рук в упорі лежачи, разів	ч	6	8	10	12
		ж (від лави)	8	9	13	16
4.	Гнучкість: нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	6	9	11	14
		ж	11	12	15	18
5.	Спритність: човниковий біг 4x9 м, с	ч	10,3	10,0	9,8	9,1
		ж	10,8	10,6	10,4	10,2
6.	Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця, см	ч	165	190	200	225
		ж	160	175	185	205

Тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти (18-20 років)

№ п/п	Види випробувань (тестів)	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1.	Рівномірний біг 1500 м, хв, с	ч	8,00	7,20	6,50	6,10
		ж	8,80	8,50	8,20	7,40
2.	Біг на 100 м, с або Біг на 60 м, с	ч	13,3	13,7	14,2	15,2
		ж	15,0	15,5	16,5	17,9
		ч	8,3	8,8	9,3	9,9
		ж	9,5	9,8	10,2	10,6
3.	Підтягування на перекладені, разів Згинання розгинання рук в упорі лежачи, разів	ч	14	12	10	7
		ж	22	18	15	7
4.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	14	11	9	4
		ж	21	18	15	8
5.	Стрибок у довжину з місця, см	ч	240	225	215	200
		ж	205	180	165	140

Комплекс вправ з елементами аеробіки

Вправи виконуються під музичний супровід.

1. Step-touch - це звичайний приставний крок. Кроки на два рахунки, як правило (не завжди), робляться мінімум за два. Тобто крок в один бік і крок в інший бік.

В. п. – ноги на ширині плеч. На раз – крок правою ногою в бік, на 2 – ліву ногу приставити до першої, на 3 – ліву ногу в бік, 4 – в. п. На наступний крок йдемо з тієї ноги, якій закінчили попередній крок.

2. Double Step-touch - це два приставних кроки, які робляться в одному напрямку (з однієї ноги).

В. п. – ноги на ширині плеч. На раз робимо крок правою ногою в бік, на 2 – приставляємо ліву ногу, на 3 – робимо ще раз крок в бік правою ногою, 4 – ліву ногу приставити до лівої, 5 – ще крок в бік правою ногою, 6 – лівою ногою торкнутися підлоги перед першою ногою (зробивши так званий крок-дотик) і вийти у в. п.

3. Chasse – варіант приставного кроку. У цього кроку так званий «ламаний» ритм. Потрібно зробити три рухи на два рахунки. Раз – це один рахунок «і-два» — це другий рахунок, на який потрібно виконати два більш швидких рухи.

В. п. – ноги на ширині плеч. На раз робимо крок однією ногою в бік, на «і-два» приставляємо другу ногу до першої і швидко робимо крок першої ногою на місці.

4. Step-lift – це приставний крок, при якому в певному напрямку виноситься пряма нога (робиться мах ногою в потрібну сторону: (front – вперед, side – в сторону, back – назад).

В. п. – ноги на ширині плеч. Однією ногою робимо крок в бік, іншою ногою мах в потрібну сторону – в. п.

5. Step-kick – це крок, що дослівно перекладається як «стусан».

В. п. – ноги на ширині плеч. Виконуємо крок однією ногою в бік, другу ногу розгинаємо в коліні вперед перед першою (робимо «стусан»), наступний ще крок однією ногою в бік, другу ногу згинаємо в коліні назад (робимо «захльост»)

6. Step-plies – присідання.

В. п. – ноги на ширині плеч. Виконуємо крок однією ногою в бік, а другу ногу випрямляємо, не відриваючи від підлоги, одночасно присідаючи на першій нозі.

7. Knee-up – це варіація кроку на 4 рахунки.

В. п. – ноги на ширині плеч. На раз виконуємо крок однією ногою вперед (або вперед в протилежну сторону: якщо крокуємо правою, то вперед, вліво, якщо лівою, то вперед, вправо), 2 – другу ногу згинаємо в коліні, 3 – повертаємо другу ногу у вихідне положення, 4 – повертаємо першу ногу у вихідне положення.

8. Grape-wine – це крок з назвою «виноградне вино». Виконується на основі кроку «double step-touch» (подвійний приставний крок).

В. п. – ноги на ширині плеч. На раз виконуємо крок однією ногою в бік, 2 – другу ногу ставимо навхрест ззаду від першої, 3 – першою ногою ще один крок у бік, 4 – другу ногу підставляємо до першої ноги.

9. Repeat – це не якийсь конкретний крок, а команда, що закликає повторити один крок кілька разів. Так, наприклад, фраза «Repeat 2 knee» означає, що треба два рази зробити крок «knee» в одну сторону. В розкладці на рахунок це буде виглядати наступним чином: крок однією ногою в бік, другу ногу згинаємо в коліні, другу ногу повертаємо в початкове положення, другу ногу згинаємо в коліні.

Орієнтовний комплекс вправ для формування м'язового корсету Комплекс № 1

Вправи для рівноваги

1. В. п. – основна стійка (п'яти разом, носки порізно) по черзі виконуємо рух прямою ногою вперед, вбік, назад. Кількість повторень – 6-8 на кожную ногу.

2. В. п. – о. с., руки за голову, по черзі виконуємо рух прямою ногою вперед, вбік, назад. Кількість повторень – 6-8 на кожную ногу.

3. В. п. – о. с., руки до плечей, по черзі виконуємо рух прямою ногою вперед, вбік, назад. Кількість повторень – 6-8 на кожную ногу.

4. В. п. – о. с., руки вверху, по черзі виконуємо рух прямою ногою вперед, вбік, назад. Кількість повторень – 6-8 на кожную ногу.

5. В. п. – о. с., руки вздовж тулуба. На рахунок 1 зігнути праву (ліву) ногу у кульшовому та колінному суглобах, одночасно розвести руки в сторони. На 2 – прийняти в. п. Кількість повторень – 6-8 на кожную ногу.

6. В. п. – о. с., руки вздовж тулуба. На рахунок 1 зігнути праву (ліву) ногу у кульшовому та колінному суглобах, одночасно виконати рух руками вперед. На 2 – прийняти в. п. Кількість повторень – 6-8 на кожную ногу.

7. В. п. – о. с., руки вздовж тулуба. На рахунок 1 зігнути праву (ліву) ногу у кульшовому та колінному суглобах, одночасно виконати рух руками вбік. На 2 – прийняти в. п. Кількість повторень – 6-8 на кожную ногу.

8. В. п. – о. с., руки вздовж тулуба. На рахунок 1 зігнути праву (ліву) ногу у кульшовому та колінному суглобах, одночасно виконати рух руками вгору над головою. На 2 – прийняти в. п. Кількість повторень – 6-8 на кожную ногу.

9. В. п. – о. с., руки на пояс. Виконати підйом на носки. Кількість повторень – 10-12 раз. Те ж саме виконати з закритими очима.

10. В. п. – о. с., виконати підйом на носки руки вперед. Кількість повторень – 10-12 раз. Те ж саме виконати з закритими очима.

11. В. п. – о. с., виконати підйом на носки руки вгору. Кількість повторень – 10-12 раз. Те ж саме виконати з закритими очима.

12. В. п. – о. с., виконати підйом на носки руки вбік. Кількість повторень – 10-12 раз. Те ж саме виконати з закритими очима.

13. В. п. – о. с., руки вбік, при підйомі на носки голову повернути праворуч (ліворуч). Кількість повторень – 10-12 раз. Те ж саме виконати з закритими очима.

14. В. п. – упор присів, встати, зігнути праву (ліву) ногу у кульшовому та колінному суглобах, руки вбік. Кількість повторень – 4-6 раз.

15. В. п. – упор присів, встати, зігнути праву (ліву) ногу у кульшовому та колінному суглобах, руки вгору. Кількість повторень – 4-6 раз.

16. В. п. – упор присів, піднятися на носок однієї ноги, іншу ногу зігнути у кульшовому та колінному суглобах, положення рук чергуються: вгору, вбік, вперед. Кількість повторень – 4-6 раз.

17. В. п. – о. с., одна ступня попереду в одній лінії, виконуються різні рухи руками.

18. В. п. – о. с., одна ступня попереду в одній лінії, виконуються підйом на носки та різні рухи руками.

19. В. п. – стоячи на одній нозі, обхватити обома руками стопу іншої ноги. Кількість повторень – 4-6 раз.

20. В. п. – стоячи на одній нозі, обхватити стопу іншої ноги протилежною рукою. Кількість повторень – 4-6 раз.

Комплекс № 2
Вправи з власною вагою тіла, зі снарядами та додатковим
обтяженням

1. В. п. – лежачі на животі, руки вперед. На рахунок 1 прогнутися в спині, піднімаючи руки і ноги «човник», на 2 – в. п..

2. В. п. – лежачі на животі, в руках гімнастична палка (верхній або нижній хват), витягнуті вперед. Прогнутися в спині, підіймаючи руки і ноги.

3. В. п. – лежачі на животі, в руках гімнастична палка (верхній або нижній хват), витягнуті вперед. Прогнутися в спині, підіймаючи руки і ноги. В такому положенні виконати відведення гімнастичної палки за голову 10-12 раз.

4. В. п. – лежачі на животі, руки витягнуті вперед. На рахунок 1 прогнутися в спині, підняти руки і ноги, на рахунок 2 – відвести руки вбік-назад, на рахунок 3 – руки вперед, на 4 – прийняти в. п. Кількість повторень 10-12 раз.

5. В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, в руках гімнастична палка, руки опущені вниз. На рахунок 1 прогнутися в спині, підняти руки і завести палку за голову і відвести праву (ліву) ногу назад, на рахунок 2 повернутися у вихідне положення. Кількість повторень 12 раз.

6. В. п. – лежачі на животі, руки витягнуті вперед, на руках резинка. На рахунок 1 прогнутися в спині, підняти руки і ноги, на рахунок 2 – згинаючи руки в ліктях відвести руки вбік-назад, зводячи лопатки, на рахунок 3 руки вперед, на 4 – прийняти в. п. Кількість повторень 10-12 раз. Темп повільний.

7. В. п. – лежачі на животі, підборіддя на тильній поверхні кистей, покладених один на одне. Прогнутися у спині, припіднявши голову і плечі, звести лопатки, руки перевести на пояс. Дихання вільне. Утримувати позу до певного рахунку. Кількість повторень 8-10 раз.

8. В. п. – лежачі на животі, підборіддя на тильній поверхні кистей, покладених один на одне. Прогнутися у спині, припіднявши голову і плечі, звести лопатки, руки перевести за голову. Дихання вільне. Утримувати позу до певного рахунку. Кількість повторень 8-10 раз.

9. В. п. – лежачі на животі, підборіддя на тильній поверхні кистей, покладених один на одне. Прогнутися у спині, припіднявши голову і плечі, звести лопатки, руки привести до плечей. Дихання вільне. Утримувати позу до певного рахунку. Кількість повторень 8-10 раз.

10. В. п. – лежачі на животі, підборіддя на тильній поверхні кистей, покладених один на одне. Прогнутися у спині, припіднявши голову і плечі, звести лопатки, руки відвести вбік, виконувати колові рухи за годинниковою

(проти годинникової) стрілкою. Дихання вільне. Виконуємо вправу до певного рахунку. Кількість повторень 8-10 раз.

11. В. п. – сидячі або стоячи, спина рівна, руки підняті вгору, стрічка в натягнутому стані фіксована в ділянці кистей. На видиху звести лопатки повільно опускаючи руки так, щоб резинка знаходилась на рівні підборіддя. На вдиху підняти руки вгору. Повторювати вправу 10-12 разів. Темп повільний.

12. В. п. – стоячи, руки опущені вниз стрічка в натягнутому стані фіксована в ділянці кистей. Піднімаємо руки вгору, виконуючи ритмічні відведення рук в бік з невеликою амплітудою, натягуючи таким чином стрічку. Потім виконуємо ті ж руки тільки опускаючи руки вниз. Кількість повторів – 10-12 раз. Темп повільний.

13. В. п. – стоячи правою (лівою) ногою на гумовій стрічці, другий кінець у правій (лівій) руці, рука витягнута впродовж тулуба. Виконувати згинання у ліктьовому суглобі 10-15 разів.

14. В. п. – сидячі, ноги прямі, на стопах фіксується один край резинки, руки випрямлені тримають інший край гумової стрічки (стрічка повинна бути в натягнутому стані). Відводимо лікті назад зводячи лопатки і повертаємося у вихідне положення. Кількість повторів 10-12 раз. Темп повільний.

15. В. п. - стоячи біля опори, гумова стрічка фіксована в нижній третині гомілок. Виконуємо відведення вбік правою (лівою) ногою. Кількість повторень 10-12 раз. Темп повільний.

16. В. п. - стоячи біля опори, гумова стрічка фіксована в нижній третині гомілок. Виконуємо відведення назад правою (лівою) ногою. Кількість повторень 10-12 раз. Темп повільний.

17. В. п. – лежачи на спині, руки за голову в замок, ноги зігнуті в кульшових та колінних суглобах під кутом 90° до тулуба, гумова стрічка в слабкому натяжінні фіксується на стопах. Припідняти голову та плечі і утримуючись в даному положенні по черзі випрямляти ноги по 8-10 раз.

18. В. п. – стоячи, стрічка фіксована в нижній третині гомілки. По черзі робимо випади ногою вперед. Кількість повторень 10-12 раз.

19. В. п. – стоячи, ноги на ширині плеч, гумова стрічка фіксована посередині стегна, ноги напівзігнуті, спина пряма. Виконуємо три приставних шага праворуч, а потім ліворуч. Вправа виконується протягом 1 хвилини. Поступово можна збільшувати час.

20. В. п. – упор на лікті та носки, в області нижньої третини гомілки гумова стрічка. По черзі відводимо ногу вбік. Кількість повторень 10-12 раз.

21. В. п. – упор на лікті та носки. Положення утримувати 5-7 с.

22. В. п. – упор о стіну на прямих руках, тіло під кутом 300-450 до стіни. Положення утримувати 5-7 с.

23. В. п. - вис на перекладині. Положення утримувати 5-7 с.

24. В. п. – стоячи, руки витягнуті вперед, утримання якогось предмета. Положення утримувати 5-7 с.

25. В. п. – стоячи на балансувальній подушці утримувати спину прямо, положення рук вперед (вбік, вздовж тулуба, вгору). Кожне положення утримувати 1 хв.

26. В. п. – стоячи на балансувальній подушці, спина прямо, в руках гімнастична палка, опущені вниз. На рахунок 1 присісти, руки вперед, на 2 – в. п. Кількість повторень 10-12 раз.

27. В. п. – стоячи на балансувальній подушці, спина прямо, в руках гімнастична палка, опущені вниз. На рахунок 1 присісти, руки вперед-вверх, на 2 – в. п. Кількість повторень 10-12 раз.

28. В. п. – стоячи на їжачках, гумова стрічка над колінами, в руках гімнастична палка, опущені вниз, спина пряма. На рахунок 1 присісти, руки вперед-вверх, на 2 – в. п. Кількість повторень 10-12 раз.

29. В. п. – основна стійка, гантелі знаходяться в руках. Виконувати нахили тулуба в бік. При нахилі одна рука, згинаючись, піднімається вздовж тулуба вище поясу, інша, опускається вниз до коліна. Кількість повторень 10-12 раз.

30. В. п. – широка стійка, руки з гантелями опущені вниз. З нахилом тулуба вперед на 90° піднімаємо одну руку вгору через сторону, іншу руку – опускаємо вниз і дотикаємо підлоги. При виконанні вправи дивитися у гору. Кількість повторень 10-12 раз.

31. В. п. – стоячи, руки з гантелями перехрещені позаду таза. Виконуємо повний присід з одночасним відриванням п'ят від підлоги не нахилиючи тулуб вперед. Вдих на присяді, видих – випрямляючись. Кількість повторень 10-12 раз.

Комплекс вправ стретчингу

1. В. п. – стійка ноги на ширині плеч, руки вгору. Розподілити вагу тіла рівномірно на дві ноги. Потягнутись догори, не відриваючи стопи від підлоги. Затриматися в цьому положенні до 30 с.

2. В. п. – стійка ноги на ширині плеч, руки заведені за спину, долоні зчеплені в замок. Втягнути живіт та максимально нахилитися вперед. Затриматися в положенні нахилу до 30 с.

3. В. п. – стійка ноги на ширині плеч, ліва рука на стегні, права піднята над головою. Нахил тулуба максимально вліво, витягуємо хребет. Фіксуємо положення, затримуємось на 20-30 с. Те саме в інший бік.

4. В. п. – стійка ноги на ширині плеч, живіт втягнутий. Нахилитись уперед, трохи зігнувши коліна. Дотягнутися руками (долонями) до підлоги, повільно випрямити ноги в колінах. Утримувати положення розтягування до 30 с.

5. В. п. – широка стійка. Нахилитися вперед, дістати підлогу руками. Зігнути ліве коліно, правою прямою ногою виконати випад в сторону. Виконувати до відчуття розтягування м'язів стегна. Зафіксувати та утримувати положення 15-30 с.

6. В. п. – лежачи на спині. Підтягнути до себе зігнуту ногу, намагатися коліном дістати до грудей, допомагати руками. Затримати положення 10–15 с. Після цього випрямити ногу та повільно підтягнути пряму до грудей. Затримати положення 10-15 с. Те саме з другою ногою. Потім те саме з обома ногами одночасно.

7. В. п. – сидячи на підлозі, ноги розведені максимально в сторони, долоні на потилиці, лікті в сторони. Нахилитися до правого коліна, затриматися в положенні 10-15 с, повернутися у в. п. Потім нахилитися вперед, затриматися 10-15 с, повернутися у в. п. Потім те саме до лівого коліна. Живіт весь час втягнутий.

8. В. п. – стоячи на колінах, опора на кисті рук. Витягнути ліву руку вперед, а праву ногу назад. Потягнутися, затриматися в положенні до 30 с. Потім те саме для правої руки та лівої ноги.

9. В. п. – сидячи зі схрещеними ногами, руки на колінах. Нахилити голову до лівого плеча. Затриматися на 10-15 с. Те саме до правого плеча. Потім нахилити голову вперед, тягнути підборіддя до живота. Затриматися на 10-15 с. Повернутися у в. п. Задерти голову та тягнутися підборіддям угору. Затриматися на 10-15 с. Повернутися у в. п. Озирнутися назад через ліве плече, затриматися на 10-15 с. Те саме через праве плече. Живіт весь час втягнутий.

10. В. п. – широка стійка, руки вгору. Нахилитися вперед, згинаючись лише в тазостегнових суглобах, голова, тулуб та руки на одній лінії. Потягнутися вперед. Утримувати положення 30 с.

11. В. п. – широка стійка. Розвести руки в сторони, потім витягнути їх вгору. Спина пряма, коліна не згинати. Залишатися в цьому положенні 20-30 с. Повторити 2 рази.

12. В. п. – сидячи на підлозі, спина пряма, ноги витягнути вперед. Тягнутися тулубом угору 20 с. Потім нахилитися вперед, згинаючись у

тазостегнових суглобах (спина пряма) та взятися руками за пальці ніг. Затриматися в цьому положенні 30 с. Якщо не вдається дістати ноги руками, закинути за ступні скакалку та триматися за її кінці.

Спеціальні вправи, що рекомендується використовувати при плоскостопості у різних вихідних положеннях

У вихідному положенні – лежачи на спині:

1. Зігнути ноги, впертися стопами в підлогу. Розведення і зведення п'яток. Після серії рухів – розслаблення.
2. Почергове й одночасне незначне піднімання п'яток від опори.
3. Ноги зігнуті у колінних суглобах і розведені, стопи торкаються одна одної підшвами. Відведення і приведення п'яток з упором на пальці.
4. Покласти зігнуту в коліні ногу на коліно другої, напівзігнутої, ноги. Колові рухи стопи в одну та іншу сторону. Те саме, змінивши положення ніг.
5. Ковзні рухи стопою однієї ноги по гомілці іншої, «охопивши» гомілку. Те саме другою ногою.
6. У вихідному положенні – сидячи:
7. Ноги зігнуті, стопи паралельно. Одночасне і почергове піднімання п'яток.
8. Одночасне і почергове тильне згинання стоп.
9. Піднімання п'ятки однієї ноги з одночасним тильним згинанням стопи другої ноги.
10. Захват пальцями ніг дрібних предметів і перекладання їх на інше місце.
11. Сидячи по-турецьки, підігнути пальці ніг. Нахиляючись уперед, встати з опорою на тильну поверхню стоп.
12. У вихідному положенні – стоячи:
13. Стопи паралельно на ширині ступні, руки на пояс. Підніматися на носках одночасно і почергово. Піднімати пальці ніг з опорою на п'ятки одночасно і почергово. Перекат із п'ятки на носок і навпаки.
14. Напівприсідання і присідання на носках, руки в боки, вгору, уперед.
15. Стопи паралельно. Перекат на зовнішні краї стопи і навпаки.
16. Носки разом, п'ятки нарізно. Напівприсідання і присідання у поєднанні з рухами рук.
17. Стопи паралельно, руки на пояс. Почергове піднімання п'яток.

18. Стоячи на гімнастичній палиці, стопи паралельно. Напівприсідання і присідання в поєднанні з рухами рук.

19. Стоячи на рейці гімнастичної стінки, хват руками на рівні грудей, напівприсідання і присідання.

20. Стоячи на рейці гімнастичної стінки. Піднімання на носки і повернення у в. п.

У вихідному положенні – у русі:

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на зовнішніх краях стоп.
3. Ходьба в положенні носки всередину, п'ятки назовні.
4. Ходьба в положенні носки всередину, п'ятки назовні з почерговим підніманням на носки.
5. Ходьба на носках на напівзігнутих ногах.
6. Ходьба на носках із високим підніманням колін.
7. Ковзні кроки з одночасним згинанням пальців.
8. Ходьба по ребристій дошці.
9. Ходьба вниз по похилій поверхні.
10. Ходьба на носках вгору і вниз по похилій поверхні.

Орієнтовний комплекс вправ для формування пози і правильної постави

(за О. Д. Дубогай, В. І. Завацьким, Ю. О. Коропом, 1995)

Біля вертикальної площини:

1. Набути положення правильної постави біля вертикальної площини (стіни, дверей). Запам'ятати це положення і, не порушуючи його, зробити крок уперед, а потім назад.
2. Те саме, але зробити 4–8 кроків.
3. Те саме, але перевірити положення постави перед дзеркалом, щоб його запам'ятати зорovo.
4. Притиснувшись до стіни потилицею, шиєю, сідницями і п'ятками, присісти з прямою шиєю, руки вгору, повернутися у вихідне положення.
5. Стоячи біля стіни в положенні правильної постави, підняти руки вгору, в сторони, вперед, покласти на пояс, не втрачаючи правильної пози і не відходячи від стіни.

6. В. п. – те саме. Зігнути праву ногу вперед, захопити гомілку руками і притиснути до тулуба, не втрачаючи правильної постави і не відходячи від стіни. Те саме — лівою ногою.

7. В. п. – те саме. Підняти вперед руки й випрямлену ліву ногу, не відходячи від стіни. Те саме — правою ногою.

8. В. п. – те саме, руки на пояс, лікті притиснуті до стіни. Підняти ліву ногу вліво до горизонтального положення, не відходячи від стіни. Те саме — правою ногою.

9. В. п. – те саме, руки в сторони. Нахилитися до лівої ноги, не змінюючи положення рук і не відходячи від стіни. Те саме — до правої ноги.

10. Кожну вправу виконувати по 8–10 разів.

11. Із предметами на голові:

12. У положенні правильної постави біля стіни покласти на голову мішечок з піском (200–300 г), книжку або інший предмет, пройти до протилежної стіни і назад, обминувши стілець, стіл тощо, утримуючи предмет і зберігаючи позу.

13. Із положення стоячи з предметом на голові сісти на підлогу, встати на коліна і сісти на п'ятки, повернутися у в.п., не втративши предмет і зберігши позу. Те саме — із заплющеними очима.

14. Із предметом на голові стати на стілець і зійти з нього.

15. В. п. — ступні на одній лінії (одна за одною), утримуючи правильну позу й предмет на голові, виконати різні рухи руками — в боки, вгору, вперед, лицьові кола тощо. Те саме — із заплющеними очима.

16. Тримаючи гімнастичну палицю на пальцях і предмет на голові, пройти 8–10 кроків, не втративши предметів. Те саме — з поворотом кругом.

17. Тримаючи гімнастичну палицю на долоні вертикально і предмет на голові, сісти на стілець, встати, не втративши предметів.

18. Із предметом на голові зігнути ліву ногу вперед якомога вище, не втративши предмет. Те саме — правою ногою.

19. В. п. — те саме. Зігнути праву ногу вперед, лівою рукою захопити коліно, праву руку відвести назад, не втративши предмет. Те саме — лівою ногою і правою рукою.

20. Стати на коліна з предметом на голові за півметра від стіни, впертися руками в стіну, тулуб тримати прямо. Поставити праву ногу в упор, не скинувши предмет. Те саме — лівою ногою.

Кожну вправу виконувати по 8–10 разів.

Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики

Після прокидання відразу виконуємо дихальні вправи. Лежачи в ліжку, почніть з потягування та глибокого вдиху. Потім зробіть повний видих через ніс, поступово втягуючи живіт, зводячи плечі всередину і опускаючи грудну клітку наскільки можна. Потім у тій же послідовності зробіть вдих через ніс, випинаючи живіт та груди. Спочатку, розучуючи вправу, повторюйте її 3-4, а потім 5-6 раз.

Потім починайте виконання комплексу РГГ.

1. Вихідне положення (в. п.) – основна стійка руки на поясі, обертальні рухи головою за годинниковою та проти годинникової стрілки (темپ повільний; повторити 8 разів в кожную сторону).

2. В. п. - основна стійка руки до плечей, обертальні рухи руками вперед і назад (темп помірний; повторити 8 – 10 разів).

3. В. п. - Руки вперед, пальці з'єднати в «замок». Обертальні рухи кистями вправо та вліво.

4. В. п. - основна стійка, 1 - стиснути пальці в кулак, 2 - розтиснути (7-8 разів, вдих - виконання вправи (в. в.), видих - в. п.).

5. В. п. - основна стійка, 1-2-стиснути пальці в кулак, зігнути лікті, підняти руки вгору, на 3-4-в.п. (7-8 разів, вдих - в. в., видих - в. п.).

6. В. п. - основна стійка, на 1-2 піднімаючись на носки, руки в сторони, 3-4-повернення в п.п. (6-8 разів, вдих - в. в., видих - в.п.).

7. В. п. - основна стійка, 1-2 піднімаючись на носки, руки через сторони вгору, 3-4-в.п. (5-6 разів, вдих - в. в., видих - в. п.).

8. В. п. - теж, ноги разом, руки в сторони, 1-2 - нахил тулуба вправо, відставляючи праву ногу на носок, руки вправо, 3-4-повернення у в.п. Те саме в інший бік (5-6 раз, вдих - в. в., видих - в. п.).

9. В. п. - основна стійка руки на поясі, обертальні рухи в кульшових суглобах за годинниковою та проти годинникової стрілки (темп повільний, амплітуда рухів не глибока; повторити 6 разів на кожную сторону).

10. В. п. - ноги нарізно, руки в сторони, 1-2 прогнути в грудному та поперековому відділі, 3-4 - в.п. (3-6 разів, вдих - в. в., видих - в. п.).

11. В. п. - ноги нарізно, руки вздовж тулуба, на 1 випад вправо, руки вперед, 2 – в.п., 3- випад вправо, руки вперед, 4 – в.п. (4-6 раз, дихання довільне).

12. В. п. - основна стійка руки на поясі, присідання не відриваючи п'яти від підлоги (темп середній; повторити 5-10 разів).

13. Ходьба на місці (10-15 секунд, дихання довільне).

14. В. п. - основна стійка, руки в сторони та вгору – вдих, видих – руки через сторони вниз. Видих подовжений (повторити 4 - 5 разів).

Загальна тривалість близько 10-15 хвилин.

Комплекс вправ для покращення зору

1. Горизонтальні рухи очей: праворуч, ліворуч, праворуч-ліворуч.
2. Рух очними яблуками вертикально вгору-вниз.
3. Кругові рухи очима: за годинниковою стрілкою та у протилежному напрямку.
4. Інтенсивне зажмурювання та розплющування очей у швидкому темпі.
5. Рух очей по діагоналі: скосити очі в лівий нижній кут, потім прямо перевести погляд вгору. Аналогічно у протилежному напрямку.
6. Зведення очей до носа. Для цього до перенісся піднесіть палець і подивіться на нього – очі легко «зводяться в погляді на палець».
7. Часте кліпання очима.
8. Робота очей «на відстань». Біля вікна, уважно подивіться на близьку, добре видиму деталь: гілку дерева, що росте за вікном, або на подряпину на склі. Можна наклеїти на скло крихітний шматочок з паперу. Потім переведіть погляд в далечінь, намагаючись побачити максимально віддалені предмети.
9. Кожну вправу слід повторювати щонайменше 6 разів у кожному напрямі.

Для профілактики короткозорості (міопії) корисні наступні вправи (початкове положення - сидячи, кожне повторюється 5-6 разів):

1. Обпертися на спинку стільця, зробити глибокий вдих, потім, нахилившись уперед, видих.

2. Обпертися на спинку стільця, прикрити повіки, міцно заплющити очі, відкрити повіки.

3. Руки на пояс, повернути голову праворуч, подивитися на лікоть правої руки; повернути голову ліворуч, подивитися на лікоть лівої руки, повернутися у вихідне положення.

4. Підняти очі догори, зробити ними кругові рухи за годинниковою стрілкою, потім проти годинникової стрілки.

5. Руки вперед, подивитися на кінчики пальців, підняти руки вгору (вдих), стежити за рухом рук, не піднімаючи голови, руки опустити (видих).

Вказані вправи бажано повторювати через кожні 40-50 хвилин роботи за комп'ютером. Тривалість одноразового тренування 3-5 хвилин.

Гімнастика для «втомлених очей»

1. Дивіться вдалину перед собою 2-3 секунди. Відведіть палець на відстань 25-30 см від очей, подивіться на нього 3-5 секунд. Опустіть руку, знову подивіться в далечінь. Повторити 10-12 разів.

2. Переміщайте олівець від відстані витягнутої руки до кінчика носа та назад, стежачи за його рухом. Повторити 10-12 разів.

3. Прикріпіть на шибці, на рівні очей, круглу мітку діаметром 3-5 мм. Перекладайте погляд із віддалених предметів за вікном на мітку та назад. Повторити 10-12 разів.

4. Відкритими очима повільно, в такт дихання, плавно малюйте очима «вісімку» у просторі: по горизонталі, по вертикалі, по діагоналі. Повторити 5-7 разів у кожному напрямі.

5. Відведіть великий палець руки на відстані 20-30 см від очей, дивіться двома очима на кінець пальця 3-5 секунд, закрийте одне око на 3-5 секунд, потім знову дивіться двома очима, закрийте інше око. Повторити 10-12 разів.

6. Дивіться 5-6 секунд на великий палець витягнутої на рівні очей правої руки. Повільно відводьте руку праворуч, стежте поглядом за пальцем, не повертаючи голови. Те саме виконайте лівою рукою. Повторити 5-7 разів у кожному напрямі.

7. Не повертаючи голови, переведіть погляд у лівий нижній кут, потім у правий верхній. Потім у правий нижній, а потім у лівий верхній. Повторити 5-7 разів, потім – у зворотному порядку.

8. Глибоко вдихніть, заплющивши очі якомога сильніше. Напружте м'язи шиї, обличчя, голови. Затримайте дихання на 2-3 секунди, потім швидко видихніть, широко розкривши очі на видиху. Повторити 5 разів.

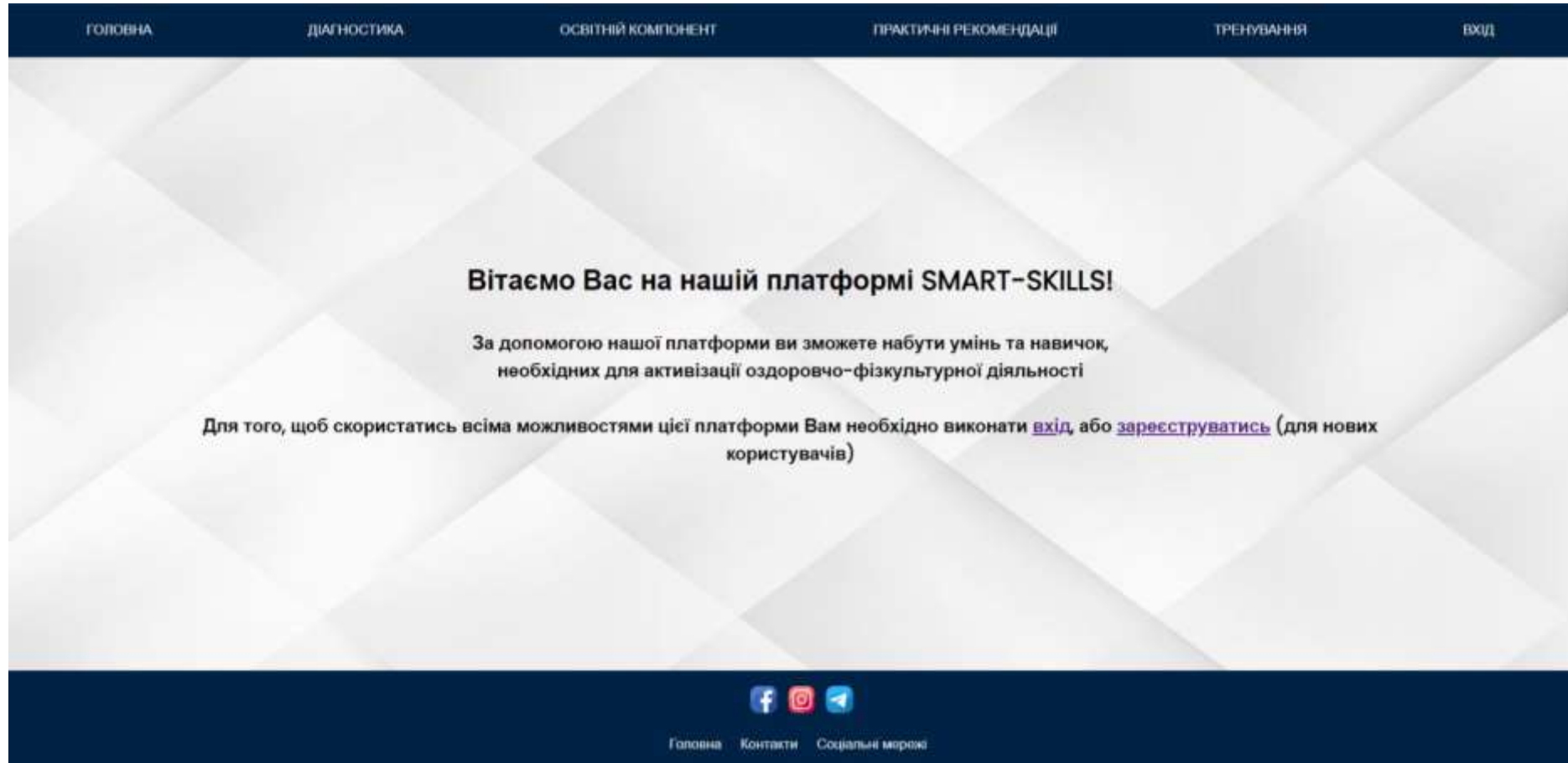
9. Закрийте очі, масуйте надбрівні дуги та нижні частини очних ямок круговими рухами - від носа до скронь.

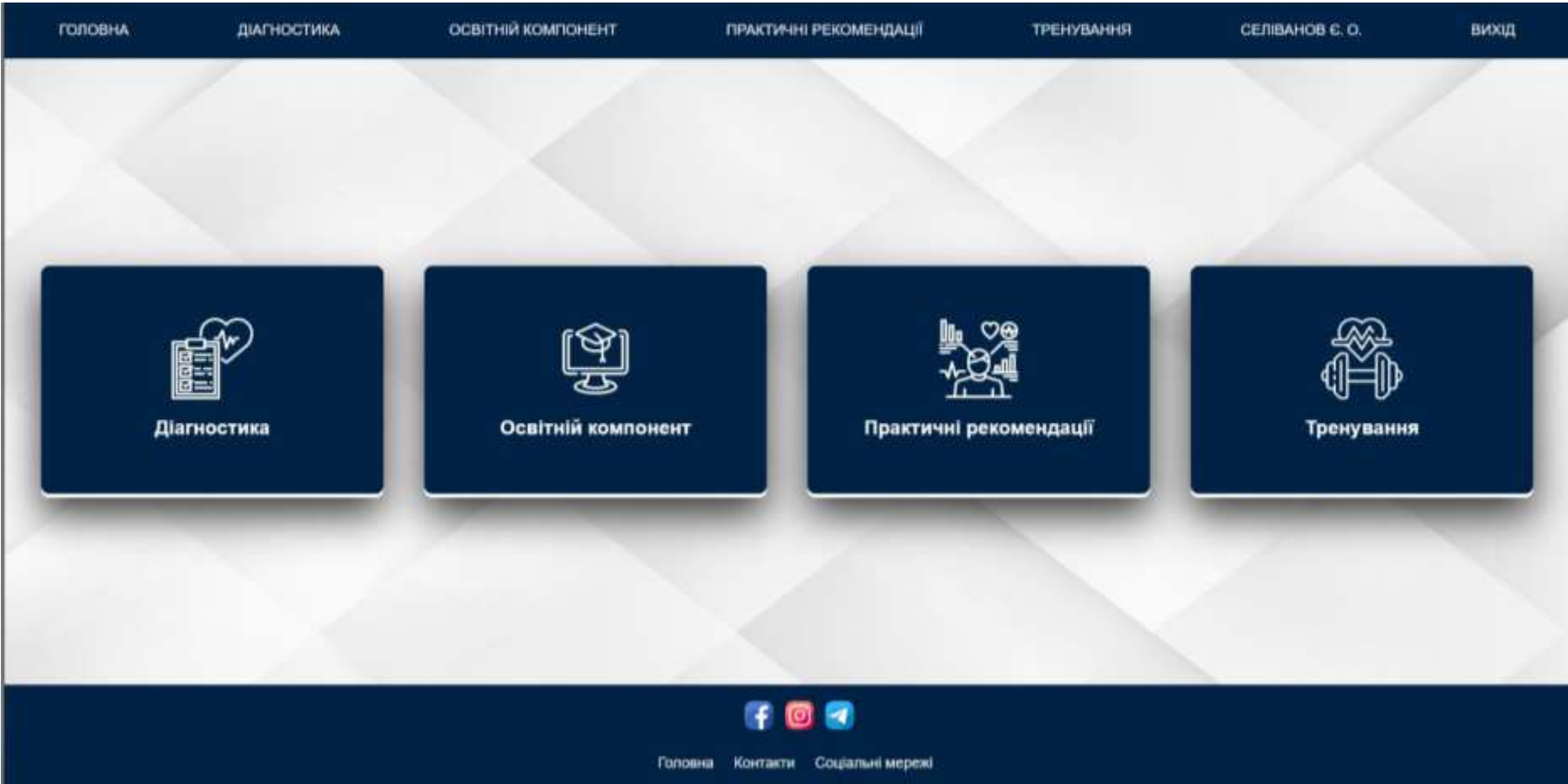
10. Заплющте очі, розслабте брови. Повертайте очними яблуками зліва направо та з права на ліво. Повторити 10 разів.

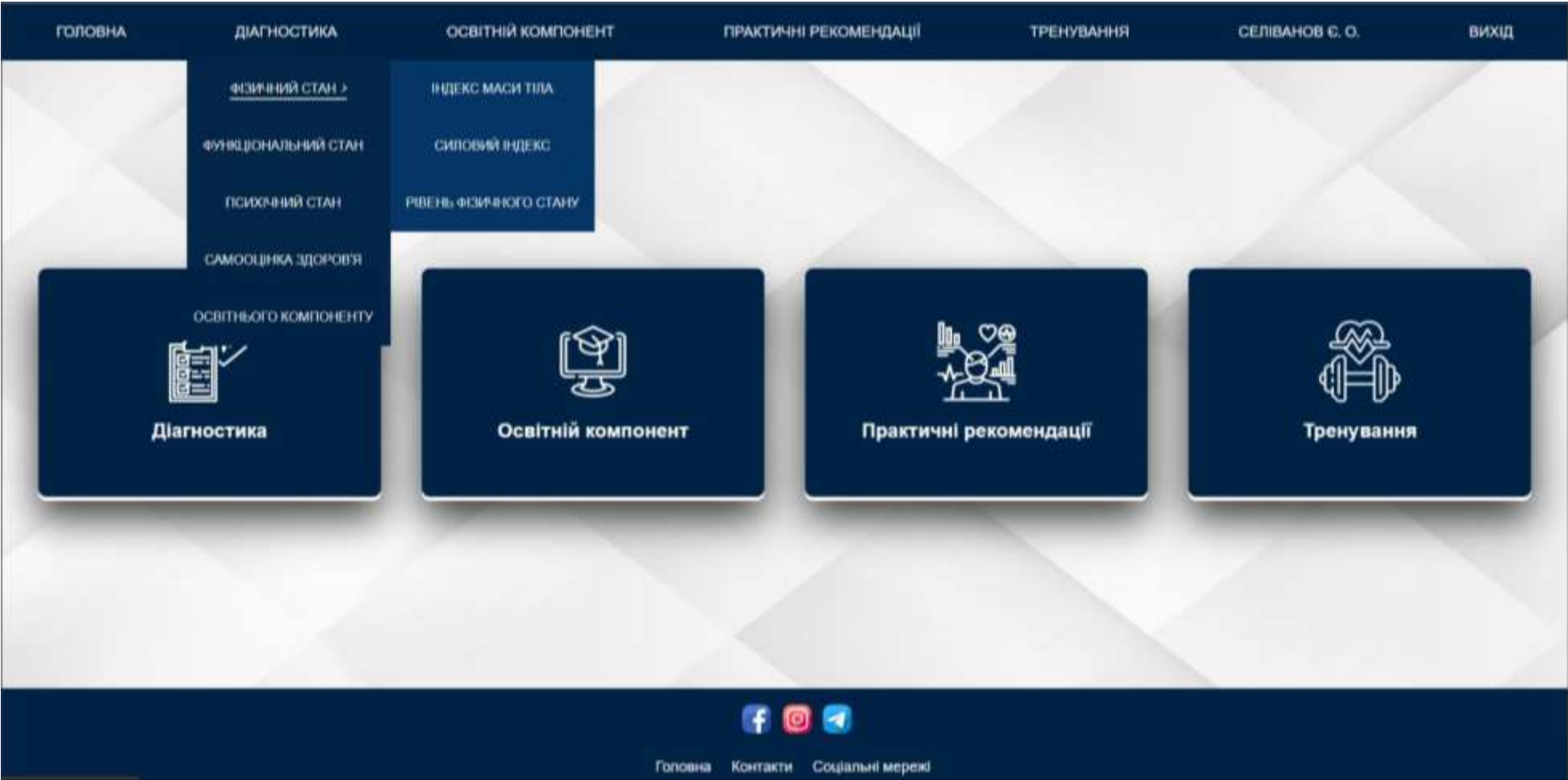
11. Відведіть великий палець руки на відстань 25-30 см від очей, дивіться двома очима на кінець пальця 3-5 секунд, закрийте одне око на 3-5 секунд, потім знову дивіться двома очима, закрийте інше око. Повторити 10 разів.

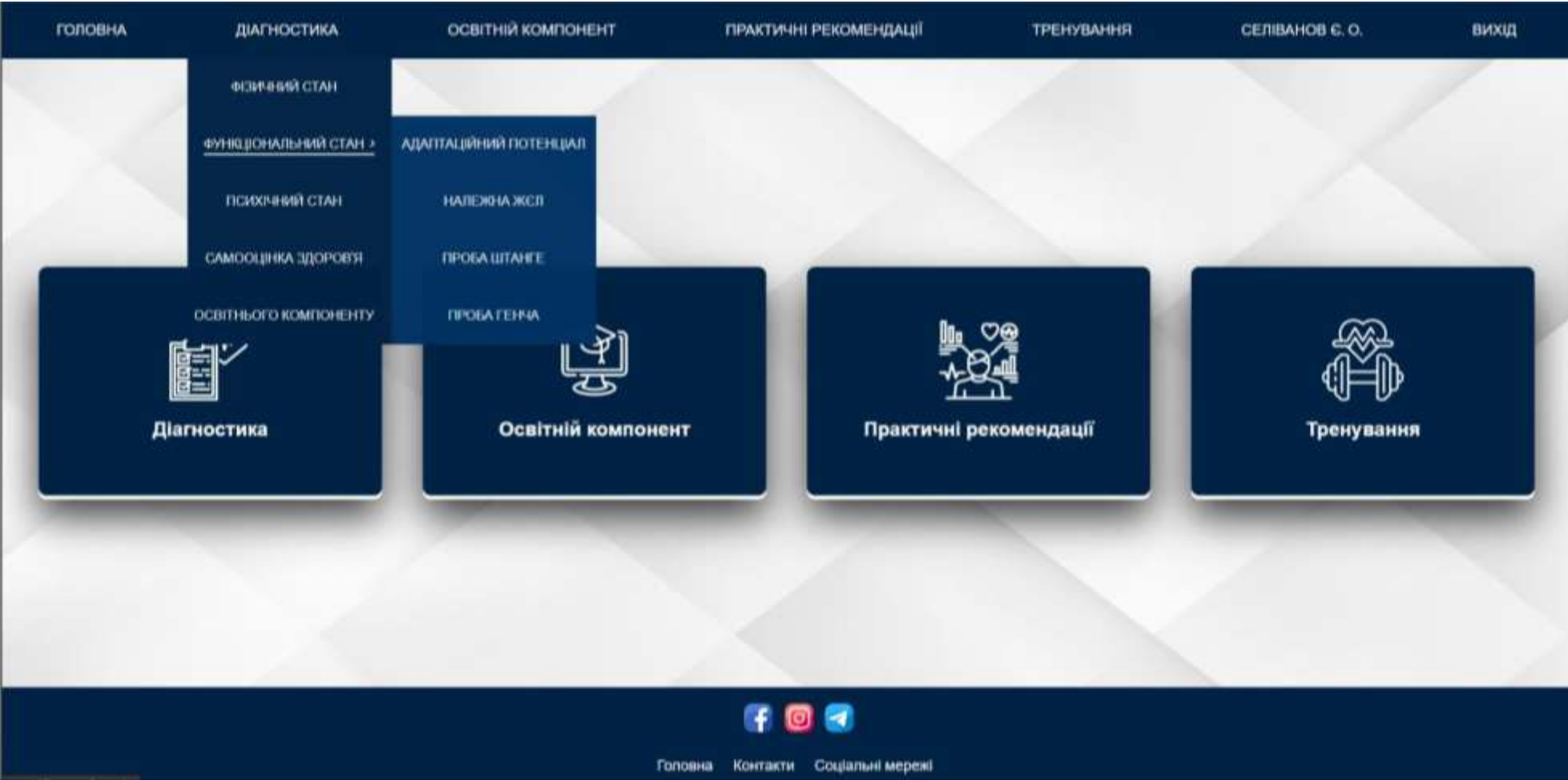
12. Покладіть кінчики пальців на скроні, трохи стиснувши їх 10 разів швидко і легко моргніть. Заплющте очі і відпочиньте, зробивши 2-3 глибоких вдихи. Повторити 3 рази.

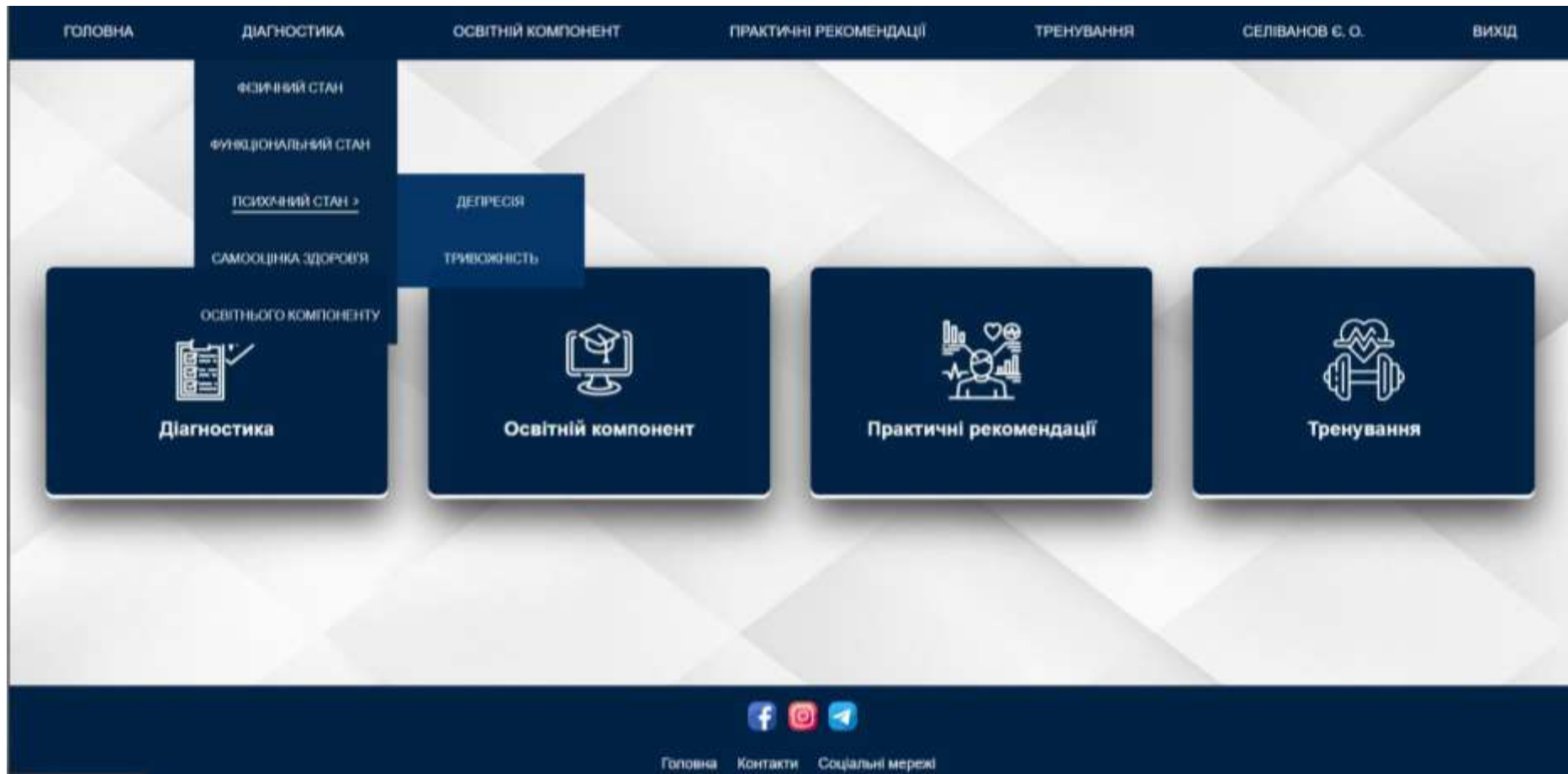
Вебплатформа «SMART-SKILLS»











Освітній компонент

Навчальна, навчально-методична література

Розподіл на медичні групи за станом здоров'я людини

Медичне забезпечення оздоровчих тренувань

Дослідження та оцінка фізичного стану

Методи визначення і оцінки функціональних резервів організму

Анатомія м'язів людини

Міофасціальний реліз

Захворювання



Практичні рекомендації

Профілактика травматизму та техніка безпеки під час занять фізичними вправами

Показання та протипоказання до оздоровчих тренувань

Дозування навантажень під час оздоровчих тренувань

Вибір рухового режиму під час оздоровчих тренувань

Добова доза рухової активності

Фізична активність під час пандемії (рекомендації ВООЗ)

Практичні поради МОЗ



Готові комплекси вправ та тренувань

Комплекси вправ для розминки

Комплекси вправ при різних захворюваннях

Комплекси загальнорозвиваючих вправ

Комплекси вправ на різні групи м'язів

Створіть свій власний тренувальний комплекс

Вправи для м'язів рук

Вправи для м'язів ніг


Вправи для м'язів черевного пресу

Вправи для м'язів спини

Створити тренування



ГОЛОВНА ДІАГНОСТИКА ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТРЕНУВАННЯ СЕЛІВАНОВ Є. О. ВИХІД



Селіванов Євгеній Олександрович

ID-студента: 69
Стать: Чоловіча
Ел.адреса: Selivanov.Y.O@nmu.one
Дата народження:
Факультет: ФІТ
Навчальна група:

Медична довідка: [Завантажити](#)
Самостійна робота студента: [Ознайомитись](#)

[Перейти до мого курсу](#)

Медична група за станом здоров'я: Спецмедгрупа

Результати діагностики

[Діаграма](#) [Вихідні дані](#)

Фізичний стан
Функціональний стан
Психічний стан
Самооцінка здоров'я
Освітній компонент

АКТ
впровадження результатів наукових досліджень у навчальний процес
Запорізького національного університету

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи відповідно до Тематичним планом наукових досліджень Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2021-2025 рр. за темою: «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U108320) за період з 2022 року по 2023 рік, виконавець часткової теми «Підвищення фізичного стану здобувачів вищої освіти з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання» Кравченко Катерина внесла такі рекомендації та пропозиції:


Назва та автори розробки	Показники результативності, переваги над аналогами, економічний, соціальний ефект	Місце впровадження (назва організації, відомча належність, адреса)	Результати, які отримано від впровадження
«Інноваційна модель організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання» Кравченко К.Г.	Вперше науково обґрунтовано структуру та зміст інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання, яка включає в себе наступні складові: мету, завдання, принципи, етапи, форми організації занять, засоби фізичного виховання оздоровчої спрямованості, форми медико-педагогічного контролю	Запорізький національний університет Міністерство освіти і науки України, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя	Покращення рівня теоретичних знань, практичних умінь та навичок здобувачів першого рівня вищої освіти під час вивчення дисципліни «Теорія та методика фізичної культури».

Результати впровадження обговорено та схвалено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту (протокол № 3 від 10.10.2023 р.).

Автор-розробник

 Катерина КРАВЧЕНКО

Завідувач
теорії та методики фізичної культури і спорту

 Анатолій КОНОХ

Проректор з науково-педагогічної та навчальної роботи
Запорізького національного університету

 Олександр ГУРА



АКТ

**впровадження результатів наукових досліджень у навчальний процес
Національного технічного університету «Дніпровська політехніка»**

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи відповідно до Тематичним планом наукових досліджень Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2021-2025 рр. за темою: «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U108320) за період з 2022 року по 2023 рік, виконавець часткової теми «Підвищення фізичного стану здобувачів вищої освіти з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання» Кравченко Катерина внесла такі рекомендації та пропозиції:

№	Назва та автори розробки	Показники результативності, переваги над аналогами, економічний, соціальний ефект	Місце впровадження (назва організації, відомча належність, адреса)	Результати, які отримано від впровадження
1	«Інноваційна модель організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання» Кравченко К.Г.	Вперше науково обґрунтовано структуру та зміст інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання, яка включає в себе наступні складові: мету, завдання, принципи, етапи, форми організації занять, засоби фізичного виховання оздоровчої спрямованості, форми медико-педагогічного контролю; Експериментально	Національний технічний університет «Дніпровська політехніка» Міністерство освіти і науки України, пр. Д. Яворницького, 19 м. Дніпро	Запропоновані засоби і методи дозволили підвищити фізичний стан студентів з послабленим здоров'ям

		<p>доведено позитивний вплив інноваційної моделі організації фізичного виховання на фізичний стан студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання; Визначено організаційно-методичні умови забезпечення впровадження платформи «SMART-SKILLS» в навчальний процес під час дистанційної форми навчання з фізичного виховання, що включає в себе навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, застосування інтерактивних методів навчання, моніторинг фізичного стану та рівня опанування освітньої складової здобувачів вищої освіти.</p>		
--	--	--	--	--

Автор-розробник



Катерина Кравченко

Завідувач кафедри
фізичного виховання та спорту



Володимир Вілянський

Представник установи,
де здійснювалося впровадження,
проректор з наукової роботи



Ігор Нікітенко

АКТ

**впровадження результатів наукових досліджень у навчальний процес
Університету Григорія Сковороди в Переяславі**

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи відповідно до Тематичного плану наукових досліджень Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2021-2025 рр. за темою: «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U108320) за період з 2022 року по 2023 рік, виконавець часткової теми «Підвищення фізичного стану здобувачів вищої освіти з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання» Кравченко Катерина внесла такі рекомендації та пропозиції:

№	Назва та автори розробки	Показники результативності, переваги над аналогами, економічний, соціальний ефект	Місце впровадження (назва організації, відомча належність, адреса)	Результати, які отримано від впровадження
1	«Інноваційна модель організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання» Кравченко К.Г.	Вперше науково обґрунтовано структуру та зміст інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання, яка включає в себе наступні складові: мету,	Університет Григорія Сковороди в Переяславі, Міністерство освіти і науки України, вул. Сухомлинського, 30, м. Переяслав	Результати дослідження дозволили підвищити рівень теоретичних знань студентів 4 курсу факультету фізичної культури, спорту і здоров'я з дисципліни «Організація і методика оздоровчої фізичної

		завдання, принципи, етапи, форми організації занять, засоби фізичного виховання оздоровчої спрямованості, форми медико- педагогічного контролю		культури»
--	--	--	--	-----------

Автор-розробник

Катерина Кравченко

Завідувач кафедри
теорії та методики фізичного
виховання і спорту
Університету Григорія Сковороди
в Переяславі

Наталія Пангелова

Проректор з наукової
та інноваційної діяльності
Університету Григорія Сковороди
в Переяславі



Василь Дудар

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у практику Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи відповідно до Тематичним планом наукових досліджень Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2021-2025 рр. за темою: «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U108320) за період з 2022 року по 2023 рік, виконавець часткової теми «Підвищення фізичного стану здобувачів вищої освіти з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання» Кравченко Катерина внесла такі рекомендації та пропозиції:

№	Назва та автори розробки	Показники результативності, переваги над аналогами, економічний, соціальний ефект	Місце впровадження (назва організації, відомча належність, адреса)	Результати, які отримано від впровадження
1	«Інноваційна модель організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання» Кравченко К.Г.	Вперше науково обґрунтовано структуру та зміст інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання, яка включає в себе наступні складові: мету,	Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту Міністерство освіти і науки України, вул. Набережна Перемоги, 10, м. Дніпро	Результати дослідження дозволили підвищити рівень теоретичних знань студентів з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»

		завдання, принципи, етапи, форми організації занять, засоби фізичного виховання оздоровчої спрямованості, форми медико- педагогічного контролю		
--	--	---	--	--

Автор-розробник



Катерина Кравченко

Завідувач кафедри
теорії і методики фізичного виховання,
к.фіз.вих., доцент



Олена Кошелева

Представник установи,
де здійснювалося впровадження:
перший проректор з науково-
педагогічної роботи, д.фіз.вих.,
професор



Сергій Афанасьєв



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені А. С. МАКАРЕНКА

вул. Роменська, 87, м. Суми, 40002, факс (0542) 22-15-17, тел. (0542) 68-59-02

e-mail: rector@sspu.edu.ua, www.sspu.edu.ua

Код ЄДРПОУ 02125510

28.09.2023 № 2240 На № _____ від _____

АКТ

**впровадження результатів наукових досліджень у навчальний процес
Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка**

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи відповідно до Тематичним планом наукових досліджень Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2021-2025 рр. за темою: «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U108320) за період з 2022 року по 2023 рік, виконавець часткової теми «Підвищення фізичного стану здобувачів вищої освіти з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання» Кравченко Катерина внесла такі рекомендації та пропозиції:

№	Назва та автори розробки	Показники результативності, переваги над аналогами, економічний, соціальний ефект	Місце впровадження (назва організації, відомча належність, адреса)	Результати, які отримано від впровадження
1	«Інноваційна модель організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання»	Вперше науково обґрунтовано структуру та зміст інноваційної моделі організації фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в умовах дистанційної форми навчання, яка включає в себе наступні складові: мету, завдання,	Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка, Міністерство освіти і науки України, вул. Роменська, 87, м. Суми	Результати дослідження дозволили підвищити рівень теоретичних знань студентів з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»

	Кравченко К.Г.	принципи, етапи, форми організації занять, засоби фізичного виховання оздоровчої спрямованості, форми медико- педагогічного контролю		
--	-------------------	--	--	--

Автор-розробник





Катерина Кравченко

Завідувач кафедри

Олександр Томенко

Проректор з науково-педагогічної
(наукової) роботи
Сумського державного педагогічного
університету імені А. С. Макаренка




Ольга Кудріна