

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

**ХОМИЧ АНАТОЛІЙ ВІКТОРОВИЧ**

УДК 37.016:796:37.091.322(043.3)

**МЕТОДИКА ПРОГРАМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ У ПОЗААУДИТОРНІЙ РОБОТІ  
ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

13.00.02 – теорія та методика навчання  
(фізична культура, основи здоров'я)

**АВТОРЕФЕРАТ**

дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата педагогічних наук

Луцьк – 2016

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана у Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки Міністерства освіти і науки України.

**Науковий керівник** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
**САВЧУК Сергій Ананійович**,  
Луцький національний технічний університет,  
завідувач кафедри фізичного виховання.

**Офіційні опоненти:** доктор педагогічних наук, професор  
**КУЦ Олександр Сергійович**,  
Херсонський державний університет, професор  
кафедри теорії та методики фізичного виховання;  
  
кандидат педагогічних наук, доцент  
**ГЛАДОЩУК Олександр Григорович**,  
Дніпродзержинський державний  
технічний університет,  
завідувач кафедри фізичного виховання.

Захист відбудеться 12 лютого 2016 року о 14<sup>00</sup> годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 32.051.04 Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки за адресою: вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43021.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (вул. Винниченка, 30 а, м. Луцьк, 43021).

Автореферат розіслано 11 січня 2016 року.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради



В. В. Захожий

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** Один із основних чинників життєдіяльності людини – раціональна рухова активність, що визначається сукупністю рухів, які виконують у процесі певного проміжку часу. Доступні форми спеціально організованої рухової активності, з огляду на негативні тенденції у стані здоров'я населення України, стають особливо необхідними і затребуваними. Заняття фізичними вправами – досить дієвий засіб профілактики найбільш розповсюджених захворювань, поліпшення фізичного, психічного та соціального здоров'я, збільшення тривалості життя (М. М. Амосов, 1984; Е. Г. Буліч, 2000; О. С. Куц, 2005; І. В. Муравов, 2002). Систематичне виконання фізичних навантажень покращує якість функціонування систем організму людини, підвищує адаптацію до несприятливих чинників зовнішнього середовища (О. Д. Дубогай, 2007, 2008; Л. Я. Іващенко, 1994; А. Г. Сухарев, 1991).

Сучасні наукові студії доводять, що оптимальний оздоровчий ефект дають не будь-які фізичні навантаження, а лише ті, які відповідають індивідуальним особливостям організму людини (Л. Я. Іващенко, О. Л. Благій, Ю. А. Усачев, 2008). Тому особливо актуальні дослідження безпечних і ефективних параметрів фізкультурно-оздоровчих занять (В. А. Шаповалова, 1992; Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня, 2010). На думку вчених (О. Г. Гладощук, 2008; М. Д. Зубалій, 2011; О. С. Сабіров, 2015; А. В. Цьось, 2014), щоб досягти помітних результатів у поліпшенні фізичного здоров'я потрібні принципово нові підходи і технології, що базуються на морфофункціональних особливостях молоді й максимально реалізують їхні інтереси та схильності. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять для студентів має ґрунтуватися на адекватних методах педагогічного контролю і раціональних параметрах фізичних навантажень.

Проте, незважаючи на численні наукові дослідження про шляхи вдосконалення фізичного виховання у вищих навчальних закладах (О. А. Іщук, 2015; В. Я. Ковальчук, 2015; М. О. Носко, 2013; О. О. Рєпко, 2014; В. І. Романова, 2010; О. Г. В. Толчєва, 2013; Р. Є. Черкашин, 2011; І. Ю. Хіміч, 2011), досі недостатньо розроблені величини регламентації рухової активності студентів, оптимальні параметри фізичних навантажень. Розробка основ програмування фізкультурно-оздоровчих занять студентів з урахуванням їхнього рівня фізичного стану дозволить ефективніше здійснювати здоров'язбережувальну діяльність.

Аналіз наукових джерел, практики фізичного виховання у вищих навчальних закладах дозволили виявити об'єктивні суперечності програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі, які посилюють актуальність дисертації, як-от:

- між рівнем вимог до здоров'я, функціональних можливостей та фізичної підготовленості студентів і результативністю фізичного виховання у вищих навчальних закладах;
- між необхідністю підвищення рівня здоров'я студентів та розробленими параметрами рухової активності в аудиторних і позааудиторних формах фізичного виховання вищих навчальних закладах;

– між потребою програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу й недостатнім його науково-методичним обґрунтуванням.

Необхідність розв'язання зазначених суперечностей, а також недостатнє теоретичне та практичне вивчення обраної теми зумовили актуальність дослідження.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.**

Дисертацію виконано згідно з тематичним планом науково-дослідної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки за темою «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0115U002344). Роль автора полягає в розробці програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу.

Тема дисертації затверджена вченою радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 6 від 27.12.2013 р.), узгоджена в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних та психологічних наук в Україні (протокол № 7 від 27.10.2015 р.)

**Мета дослідження** полягає в розробці й експериментальній перевірці ефективності методики навчання студентів програмувати індивідуальні фізкультурно-оздоровчі заняття в позааудиторній роботі вищого навчального закладу.

**Завдання дослідження:**

1) виявити сучасні підходи науковців до програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів вищих навчальних закладів;

2) визначити рівень фізичного стану студентів як основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять;

3) розробити алгоритм програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу;

4) розробити й експериментально перевірити ефективність методики навчання студентів програмувати індивідуальні фізкультурно-оздоровчі заняття в позааудиторній роботі вищого навчального закладу.

**Об'єкт дослідження** – фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів.

**Предмет дослідження** – програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу.

Для розв'язання поставлених завдань використано такі **методи дослідження**:

– *теоретичні* – аналіз психолого-педагогічної літератури, систематизація інформації (для аргументування вихідних положень дослідження, узагальнення наявних даних, обґрунтування понятійно-термінологічного апарату);

– *емпіричні* – педагогічне тестування, антропометричні вимірювання, анкетування (для визначення рівня фізичного стану студентів); педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний); педагогічне спостереження (для розробки програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу). Визначення

рівня рухової активності молоді здійснювали за міжнародним опитувальником The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), фізичний і психологічний компоненти здоров'я якості життя – з використанням анкети SF-36. Кількісну оцінку стану соматичного здоров'я студентів проводили за методикою Г. Л. Апанасенко;

– *статистичні* (для обробки емпіричних даних, перевірки вірогідності одержаних результатів).

Дослідження тривало протягом 2009–2015 рр., і реалізовували його в кілька етапів.

*Аналітико-констатувальний етап* (2009–2010 рр.) передбачав аналіз літературних джерел; визначення об'єкта, предмета, мети, завдань, програми дослідження; накопичення й систематизацію емпіричного матеріалу.

На *пошуковому етапі* (2010–2013 рр.) визначено рівень фізичного стану студентів, розроблено методику програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу.

*Формувальний етап* (2013–2014 рр.) спрямовано на організацію формувального педагогічного експерименту, перевірку ефективності розробленого програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів.

На *узагальнювальному етапі* (2014–2015 рр.) проаналізовано й узагальнено дані експерименту, сформовано висновки, апробовано результати дослідження, оформлено текст дисертації.

**Експериментальною базою дослідження** виступив Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. У дослідно-пошуковій діяльності взяли участь 727 студентів 1–4 курсів денної форми навчання основної медичної групи (342 дівчини і 385 хлопців).

**Наукова новизна** одержаних результатів:

– *уперше* розроблено методику навчання студентів програмувати індивідуальні фізкультурно-оздоровчі заняття в позааудиторній роботі вищого навчального закладу, яка охоплює мету, завдання, педагогічні умови, методи, засоби, форми й етапи навчання;

– *подальшого розвитку* набули положення щодо алгоритму програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу, що передбачає визначення рівня фізичного стану людини та відхилень від санітарно-гігієнічних норм, обґрунтування раціонального змісту, обсягів і методів рухової активності, послідовності їх виконання на різних етапах оздоровчого тренування відповідно до мети, завдань та індивідуальних морфофункціональних особливостей організму студентів, контроль за результатами діяльності;

– *доповнено* відомості щодо рівня рухової активності, фізичної підготовленості, функціональних можливостей та соматичного здоров'я студентів вищих навчальних закладів.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в тому, що теоретичні положення, висновки й рекомендації, розроблені автором, упроваджено в

навчально-виховний і тренувальний процес студентів вищих навчальних закладів: Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (акт про впровадження № 03-29/02/2878 від 03.09.2015 р.), Луцького національного технічного університету (№ 916А-20-34 від 07.07.2015 р.), Луцького інституту розвитку людини Університету «Україна» (№ 132/1 від 28.08.2015 р.). Використання результатів дисертаційної роботи дало змогу підвищити ефективність фізичного виховання молоді.

Матеріали дослідження можуть бути застосовані в підготовці майбутніх учителів фізичної культури під час викладання навчальних дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика спортивно-масової роботи».

**Особистий внесок** полягає в теоретичному обґрунтуванні й експериментальній перевірці ефективності методики програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу.

У наукових роботах, виконаних у співавторстві, автору належать експериментальні дані та їх аргументування.

**Вірогідність результатів дослідження** забезпечено теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень, використанням комплексу взаємопов'язаних методів, адекватних меті й завданням дослідження, репрезентативністю вибірки, використанням методів математичної статистики, підтвердженням ефективності результатів унаслідок педагогічного експерименту.

**Апробація результатів дисертації.** Наукові доповіді з теми дисертації виголошено на трьох *міжнародних науково-практичних конференціях*: «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2012, 2015), «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2015); *Всеукраїнській науково-практичній конференції* «Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму в сучасних умовах життя» (Луцьк, 2015); щорічних *науково-практичних конференціях професорсько-викладацького складу і студентів* Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (2012–2015) та Луцького національного технічного університету (2011–2015).

**Публікації.** Основні положення дисертації опубліковано у 16 наукових працях, із яких сім – у наукових фахових виданнях України, одна – у закордонному періодичному виданні, вісім – у збірниках матеріалів і тез конференцій.

**Структура й обсяг дисертації.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (209 позицій) і трьох додатків. Загальний обсяг дисертації становить 205 сторінок. Робота містить 35 рисунків і 49 таблиць.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** аргументовано актуальність дослідження; зазначено його зв'язок із науковими програмами, планами, темами; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи й етапи дослідження; розкрито наукову новизну та практичне

значення роботи; обґрунтовано вірогідність одержаних результатів; наведено відомості про апробацію та впровадження отриманих результатів.

У першому розділі **«Сучасні підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих занять студентів у вищих навчальних закладах»** подано результати аналізу наукових джерел з питань вдосконалення фізичного виховання молоді, побудови і реалізації адаптивних фізкультурно-оздоровчих програм.

У наукових працях зазначено, що для підвищення стану здоров'я студентів, поліпшення їхньої мотивації та інтересу до рухової активності необхідно використовувати нові здоров'язбережувальні програмно-керовані технології, побудовані за принципом урізноманітнення занять і заохочення молоді до активного виконання фізичних вправ у позанавчальний час (О. В. Гребік, 2015; О. Д. Дубогай, 2007; Н. Н. Завидівська, 2013; Л. О. Іваненко, 2013; В. Я. Ковальчук, 2015; Т. Ю. Круцевич, 2005). Важливо розробити методики використання різноманітних засобів фізичного виховання, які в умовах обмежених затрат часу на фізичну підготовку дали б максимальний ефект тренуваності. Оптимальний ефект від занять фізичними вправами досягають за умови, якщо спрямованість, інтенсивність і обсяг фізичних навантажень, кількість занять протягом тижня підбирають індивідуально, з огляду на рівень фізичного стану людини (Н. О. Белікова, 2012; В. П. Горащук, 2004; С. А. Савчук, 2002). У зв'язку з цим, акцент зміщується на програмування фізкультурно-оздоровчих занять студентів.

Програмування занять фізичними вправами розглядаємо як реалізацію у вигляді алгоритму програми дій, спрямованих на досягнення запланованого результату й навчання студентів діяти за алгоритмом. Це створює передумови для переходу від практики самостійних стихійних занять до ефективного управління оздоровчим процесом на основі розроблених режимів рухової активності. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дає змогу визначити не лише мінімальні та максимальні величини фізичних навантажень і їхню спрямованість, але й визначити оптимальну дозу рухової активності відповідно до індивідуальних морфофункціональних можливостей студентів.

Аналіз науково-методичної літератури підтверджує актуальність реалізації програмування фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу й зумовлює напрям дослідження.

У другому розділі **«Діагностика фізичного стану студентів як основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять у вищих навчальних закладах»** подано результати констатувального педагогічного експерименту.

Нормальне функціонування організму людини можливе лише за умови забезпечення належної рухової активності. Для обґрунтування раціональних обсягів рухової активності необхідно виявити її реальний стан у студентів вищих навчальних закладів.

Результати дослідження свідчать, що переважна більшість респондентів мають низький рівень рухової активності (51,35–85,88 %) (табл. 1). Спостережено тенденцію збільшення осіб із низькою кількістю локомоцій на старших курсах навчання. Кількість дівчат з низьким рівнем рухової активності на 6,77–28,04 % більша ніж хлопців.

Таблиця 1

**Рівень рухової активності студентів вищих навчальних закладів, %**

Курс навчання	Стать	Рівень фізичної активності		
		високий	середній	низький
1	Х	6,14	25,44	68,42
	Д	4,49	22,47	73,03
2	Х	7,22	29,89	62,89
	Д	6,76	41,89	51,35
3	Х	7,86	26,97	65,17
	Д	5,32	15,96	78,72
4	Х	7,06	25,88	67,06
	Д	3,53	10,59	85,88

Високий рівень рухової активності, який забезпечує фізіологічну норму людини, мають лише 3,53–7,86 % студентів. Сподіватися на підвищення рухової активності молоді завдяки аудиторним заняттям фізичними вправами не варто. Тому єдиний можливий спосіб залучення студентів до виконання фізичних вправ – формування в них інтересу й мотивації до індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять.

Для розробки програмування фізкультурно-оздоровчих занять студентів важливо визначити їхній рівень фізичного стану, оскільки від цього буде залежати індивідуальна спрямованість оздоровчих тренувань. Фізичний стан розглядаємо як сукупність показників соматичного здоров'я, функціональних можливостей, фізичного розвитку, фізичної підготовленості молоді.

Результати дослідження дозволили констатувати, що високий рівень соматичного здоров'я мають лише 1,12–4,42 % студентів, вище середнього – 4,05–14,43 % (табл. 2). Здебільшого студенти демонструють середній (25,84–52,58 %), нижче середнього (13,4–32,59 %) і низький (15,46–39,36 %) рівні здоров'я. У дівчат стан соматичного здоров'я гірший ніж у хлопців.

Таблиця 2

**Рівень соматичного здоров'я студентів вищих навчальних закладів (за Г. Л. Апанасенком), %**

Курс навчання	Стать	Рівні соматичного здоров'я				
		високий	вище середнього	середній	нижче середнього	низький
1	Х	1,75	13,16	43,86	22,81	18,42
	Д	1,12	4,49	25,84	32,59	35,96
2	Х	4,42	14,43	52,58	13,4	15,46
	Д	–	4,05	27,02	32,43	36,49
3	Х	1,12	12,36	43,82	19,1	23,60
	Д	2,13	4,26	27,66	26,59	39,36
4	Х	–	14,12	28,23	24,71	32,94
	Д	1,18	5,88	27,06	29,41	36,47



Протягом років навчання суттєвих змін стану здоров'я не виявлено. Це дає підстави стверджувати про великий ризик прояву хронічних неінфекційних захворювань у студентів, на що необхідно звернути увагу під час розробки спрямованості індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять.

Загальні величини систолічного та діастолічного артеріального тиску, ЧСС студентів перебувають у межах вікових норми (табл. 3). Водночас, у 18,7 % хлопців і 20,17 % дівчат виявлено підвищення артеріального тиску, а у 15,32 % хлопців і 14,91 % дівчат – зниження.

Таблиця 3

**Стан функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем організму у студентів вищих навчальних закладів, ( $\bar{X} \pm S\bar{x}$ )**

Показники	Стать	Курс навчання			
		1	2	3	4
Систолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.	Х	122,91 ± 4,23	123,18 ± 3,87	120,52 ± 5,49	121,74 ± 4,41
	Д	119,87 ± 3,17	120,22 ± 4,43	118,58 ± 5,27	119,33 ± 6,05
Діастолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.	Х	82,32 ± 2,48	81,23 ± 3,19	83,56 ± 2,33	81,24 ± 3,18
	Д	79,03 ± 3,25	78,29 ± 2,22	77,47 ± 2,74	78,51 ± 4,17
ЧСС, уд/хв	Х	77,32 ± 2,27	78,11 ± 3,55	73,52 ± 2,94	71,48 ± 4,08
	Д	75,28 ± 1,74	73,42 ± 2,48	74,21 ± 2,65	72,35 ± 3,53
Проба Штанге, с	Х	47,42 ± 2,31	41,05 ± 2,29	41,38 ± 1,87	40,55 ± 2,37
	Д	36,25 ± 1,12	39,43 ± 1,23	38,25 ± 1,08	37,56 ± 1,43
Проба Генчі, с	Х	26,45 ± 0,31	28,48 ± 0,31	29,05 ± 0,38	27,44 ± 0,35
	Д	20,52 ± 0,42	22,43 ± 0,26	22,35 ± 0,21	21,21 ± 0,44
ЖЄЛ, л	Х	3,75 ± 0,37	4,02 ± 0,49	4,09 ± 0,46	3,82 ± 0,38
	Д	2,83 ± 0,45	3,37 ± 0,27	3,06 ± 0,32	2,91 ± 0,51

Результати проби Штанге, що характеризує стійкість організму до нестачі кисню, у хлопців становлять 40,55–47,42 с, у дівчат – 36,25–39,43 с. Відповідно до норм ці показники відповідають нижній межі задовільної оцінки. Середні результати проби Генчі ще нижчі та незадовільні. Отже, здатність забезпечувати видалення з організму вуглекислий газ, утворений у процесі життєдіяльності, у студентів знижена, що потрібно враховувати під час дозування аеробних фізичних навантажень. Це підтверджують результати ЖЄЛ, які на 17,36–28,0 % (хлопці) та 6,82–27,21 % (дівчата) нижчі від норм.

Показники фізичного розвитку студентів (довжина й маса тіла, окружність грудної клітки) загалом перебувають у межах вікових норм, у процесі навчання

практично не змінюються, що зумовлено фізіологічними механізмами вікового періоду.

Аналіз результатів тестування фізичної підготовленості студентів засвідчує переважно низький її рівень з оцінками «задовільно» і «незадовільно» відповідно до вимог навчальної програми. Гірший стан спостерігаємо в розвитку витривалості, сили та швидкості, дещо краще розвинуті спритність і гнучкість. Фізична підготовленість студентів зростає з першого до другого курсу, після чого настає стабілізація і зниження результатів (табл. 4).

Таблиця 4

**Стан фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів,  
( $\bar{X} \pm S\bar{x}$ )**

Показники	Стать	Курс навчання			
		1	2	3	4
Біг 3000 м, хв, с	Х	14,23 $\pm$ 0,09	13,59 $\pm$ 0,14	14,42 $\pm$ 0,17	15,14 $\pm$ 0,22
Біг 2000 м, хв, с	Д	12,16 $\pm$ 0,07	11,55 $\pm$ 0,08	12,18 $\pm$ 0,09	12,22 $\pm$ 0,12
Біг 100 м, с	Х	14,36 $\pm$ 0,08	14,22 $\pm$ 0,06	14,29 $\pm$ 0,1	14,52 $\pm$ 0,12
	Д	17,2 $\pm$ 0,12	16,56 $\pm$ 0,17	17,01 $\pm$ 0,12	17,07 $\pm$ 0,14
Човниковий біг 4×9 м, с	Х	10,51 $\pm$ 0,05	10,25 $\pm$ 0,07	10,42 $\pm$ 0,09	10,37 $\pm$ 0,08
	Д	11,21 $\pm$ 0,07	11,17 $\pm$ 0,11	11,23 $\pm$ 0,06	11,29 $\pm$ 0,08
Стрибок у довжину з місця, см	Х	216,47 $\pm$ 4,37	232,85 $\pm$ 5,07	229,21 $\pm$ 6,48	232,45 $\pm$ 7,39
	Д	178,49 $\pm$ 4,94	180,72 $\pm$ 3,32	179,53 $\pm$ 5,29	176,48 $\pm$ 8,14
Підтягування на перекладині, разів	Х	6,23 $\pm$ 0,07	9,47 $\pm$ 0,12	10,22 $\pm$ 0,15	7,93 $\pm$ 0,11
Вис на зігнутих руках, с	Д	14,43 $\pm$ 1,04	19,08 $\pm$ 0,86	18,34 $\pm$ 1,35	11,55 $\pm$ 1,27
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	Х	5,84 $\pm$ 0,09	9,61 $\pm$ 0,07	7,38 $\pm$ 0,11	6,53 $\pm$ 0,18
	Д	11,34 $\pm$ 0,39	12,56 $\pm$ 0,41	12,49 $\pm$ 0,52	11,43 $\pm$ 0,55

Результати фізичної підготовленості студентів потрібно враховувати під час визначення змісту фізичних навантажень у частині переважного впливу на підвищення «відсталіх» фізичних якостей.

Отже, проведене емпіричне дослідження зумовлює основні підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих занять зі студентами вищих навчальних закладів.

У третьому розділі «Методика навчання студентів програмувати індивідуальні фізкультурно-оздоровчі заняття в позааудиторній роботі вищого навчального закладу» подано розроблені рекомендації та результати формувального педагогічного експерименту.

Під час програмування виконання фізичних вправ, відповідно до рекомендацій Л. Я. Іващенко, О. Л. Благого, Ю. А. Усачева (2008), необхідно визначити вид (або спрямованість) рухової активності, інтенсивність занять, тривалість вправ, кількість занять у тиждень або впродовж дня, темпи збільшення навантаження протягом тижня або місяця. Для конкретизації зазначених положень було розроблено алгоритм побудови програми індивідуального фізкультурно-оздоровчого заняття, який передбачає такі послідовні дії:

1. Визначити фактичний початковий рівень фізичного стану (здоров'я, функціональні можливості, фізичний розвиток, фізична підготовленість) і мотивацію до рухової активності особи, яка приступає до занять фізичними вправами.

2. З'ясувати ступінь відхилення індивідуальних параметрів фізичного стану від вікових та санітарно-гігієнічних норм.

3. Визначити можливі обмеження і протипоказання під час виконання фізичних вправ.

4. Окреслити сутність та особливості корекції фізичного стану відповідно до виявлених відхилень.

5. Сформулювати мету й головні завдання занять фізичними вправами.

6. Встановити спрямованість і раціональні обсяги рухової активності.

7. Визначити параметри і режими фізичних навантажень (гранично допустимі, оптимальні, тренувальні).

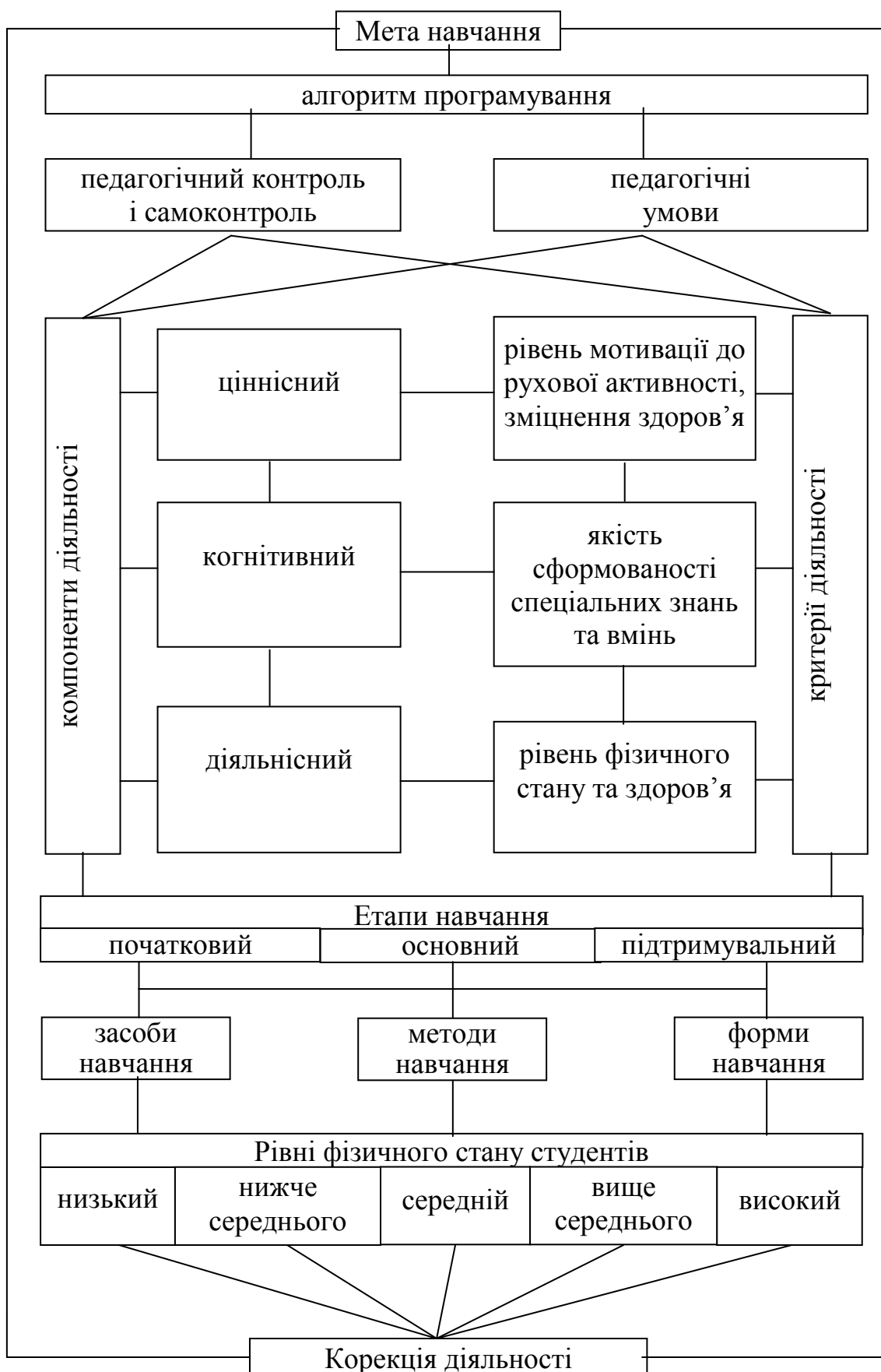
8. Схарактеризувати етапи фізкультурно-оздоровчих занять.

9. Підібрати адекватні методи педагогічного контролю і самоконтролю.

10. Корекція змісту індивідуальної фізкультурно-оздоровчої програм занять відповідно до отриманого результату.

Під час визначення раціонального змісту рухової активності, спираючись на дослідження К. Купера та праці українських учених О. Л. Благого Л. Я. Іващенко, О. А. Пирогової, ми рекомендували циклічні вправи низької або помірної інтенсивності (аеробної спрямованості) у сполученні з вправами анаеробної або аеробно-анаеробної спрямованості залежно від індексу фізичного стану особи. У студентів з низьким і нижче середнього рівнями фізичного стану обсяг вправ аеробної спрямованості становить 60–75 % від загального обсягу, із середнім рівнем – до 50 %, вище середнього і високим – 20–25 %. Пульсові режими фізичних навантажень розраховуються на основі віку, показників ЧСС та рівня фізичного стану.

На основі аналізу літературних джерел, практики роботи вищих навчальних закладів, а також системного підходу як методологічної основи дослідження була розроблено методику навчання студентів програмувати індивідуальні фізкультурно-оздоровчих заняття в позааудиторній роботі вищого навчального закладу, що охоплює дотримання визначеної мети, завдань, педагогічних умов, методів, засобів, форм та етапів навчання (рис. 1).



**Рис. 1. Структура методики навчання студентів програмувати індивідуальні фізкультурно-оздоровчі заняття**

Методика спрямована на розвиток у студентів особистісних якостей, спеціальних знань, умінь і навичок, формування раціональної фізичної активності, що забезпечують високий рівень фізичного стану. В основі навчальної діяльності лежить формування у студентів ціннісного, когнітивного та діяльнісного компонентів.

До основних педагогічних умов формування у студентів навичок програмування занять фізичними вправами належать оздоровча спрямованість фізичних навантажень, індивідуально-особистісний підхід, безперервність фізкультурно-оздоровчих занять, адекватність фізичних навантажень, орієнтація на саморозвиток і взаємонавчання.

Методику навчання студентів програмувати індивідуальні фізкультурно-оздоровчі заняття реалізовували протягом трьох етапів: початкового, основного і підтримувального. Перший етап був спрямований на виховання мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної активності й здорового способу життя. На другому етапі формували систему знань, умінь і навичок побудови алгоритму оздоровчого тренування. Третій етап передбачав використання отриманих відомостей у самостійній руховій активності, підвищення особистісного рівня фізичного стану.

Для перевірки ефективності розробленого програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять проводили педагогічний експеримент зі студентами Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. На початку 2013/2014 навчального року серед студентів першого і другого курсів навчання було сформовану експериментальну групу, представники якої виконували фізичні вправи за індивідуальними фізкультурно-оздоровчими програмами. Ефективність розробленого програмування визначали шляхом порівняння початкових і кінцевих показників рівня рухової активності, фізичного стану й інтересу до фізичного виховання студентів.

Після формувального педагогічного експерименту стан соматичного здоров'я студентів із низького, нижче середнього і середнього піднявся на один рівень – до вище за середній або високого, відтак встановив безпечну його межу. Це відбулося завдяки покращенню індексів, які відображають ефективність функціонування передусім серцево-судинної та дихальної систем організму. Такий висновок підтверджує зростання результатів виконання проб Штанге, Генчі до «доброго» рівня. Загалом за час педагогічного експерименту тривалість виконання зазначених проб зросла на 26,53–47,96 % у хлопців і 32,05–51,34 % у дівчат. Також вірогідно ( $P < 0,001$ ) підвищилися показники ЖЄЛ. Підвищення функціональних можливостей студентів пояснюємо переважно аеробним змістом оздоровчих програм занять фізичними вправами.

За час педагогічного експерименту кількість респондентів із високим рівнем фізичної активності зросла на 67,44 % у хлопців і 68,42 % у дівчат. Після завершення експерименту не виявили студентів із низьким рівнем фізичної активності, тоді як на початку дослідження їх було 74,42 % (хлопців) і 76,32 % (дівчат).

Результати педагогічного експерименту дозволили стверджувати, що в студентів вірогідно ( $P < 0,001$ ) покращився рівень фізичної підготовленості за всіма фізичними якостями. Найбільше зростання виявлено за витривалістю і силою. Очевидно, систематичні заняття аеробної спрямованості комплексно впливають на організм студентів.

Після експерименту також відбулися реальні позитивні зрушення в рівнях мотивації студентів. У респондентів значно зріс інтерес до занять фізичними вправами. Після завершення педагогічного експерименту студенти переважно мають високий або вищий від середнього інтерес до рухової активності (на початку експерименту – середній і нижчий середнього). Також після завершення педагогічного експерименту вірогідно підвищилися ( $P < 0,001$ ) фізичний і психологічний компоненти здоров'я якості життя студентів. Це свідчить, що систематичні заняття фізичними вправами поліпшують комфортність фізичного й емоційного самопочуття молоді.

Отже, педагогічний експеримент показує високу ефективність запропонованого алгоритму програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять, що є основою для його широкого впровадження в практику позааудиторної роботи вищих навчальних закладів.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукових літературних джерел засвідчує, що в сучасних умовах ведеться активний пошук шляхів удосконалення фізичного виховання у вищих навчальних закладах. На думку науковців, оптимальний ефект від фізичних навантажень досягаються за умови, якщо спрямованість, інтенсивність і обсяг вправ, кількість занять протягом тижня підбирають індивідуально, з огляду на рівень фізичного стану людини. У зв'язку з цим, актуальними є питання програмування фізкультурно-оздоровчих занять студентів.

Програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять розглянуто як реалізацію у вигляді алгоритму програми дій, спрямованих на досягнення запланованого результату й навчання студентів діяти за алгоритмом. Це створює передумови для переходу від практики самостійних стихійних занять до ефективного управління оздоровчим процесом на основі розроблених режимів рухової активності. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дає змогу визначити не лише мінімальні й максимальні величини фізичних навантажень та їхню спрямованість, але і виявити оптимальну дозу рухової активності відповідно до індивідуальних морфофункціональних можливостей студентів.

Проте, незважаючи на численні наукові дослідження змісту й параметрів фізичних навантажень, недостатньо розробленою залишається методика програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів з огляду на їхній рівень фізичного стану.

2. Для визначення раціональних змісту й обсягів фізичних навантажень необхідно визначити рівень рухової активності студентів, оскільки від цього

буде залежати індивідуальна спрямованість оздоровчого тренування. Результати дослідження свідчать, що більшість респондентів мають низький рівень рухової активності (51,35–85,88 %). Спостерігається тенденція збільшення осіб з низькою кількістю локомоцій на старших курсах навчання. Кількість дівчата з низьким рівнем рухової активності на 6,77–28,04 % більша ніж хлопців. Високий рівень рухової активності, який забезпечує фізіологічну норму людини, демонструють лише 3,53–7,86 % студентів.

3. Для розробки програмування фізкультурно-оздоровчих занять студентів важливо визначити їхній рівень фізичного стану, оскільки від цього буде залежати індивідуальна спрямованість оздоровчих тренувань. Фізичний стан розглянуто як сукупність показників соматичного здоров'я, функціональних можливостей, фізичного розвитку, фізичної підготовленості молоді.

Результати дослідження дозволили констатувати, що високий рівень соматичного здоров'я мають лише 1,12–4,42 % студентів. Більшість студентів засвідчують середній (25,84–52,58 %), нижче середнього (13,4–32,59 %) і низький (15,46–39,36 %) рівні здоров'я. У дівчат стан соматичного здоров'я гірший ніж у хлопців. Протягом років навчання суттєвих змін стану здоров'я не виявлено.

Загальні величини систолічного та діастолічного артеріального тиску, ЧСС студентів перебувають у межах вікових норми. Водночас, у 18,7 % хлопців і 20,17 % дівчат виявлено підвищення артеріального тиску, а у 15,32 % хлопців і 14,91 % дівчат – зниження. Результати проби Штанге, що характеризує стійкість організму до нестачі кисню, у хлопців становлять 40,55–47,42 с, у дівчат – 36,25–39,43 с. Відповідно до норм ці показники відповідають нижній межі задовільної оцінки. Середні результати проби Генчі ще нижчі й незадовільні. Отже, здатність забезпечувати видалення з організму вуглекислий газ, утворений у процесі життєдіяльності, у студентів знижена, що потрібно враховувати під час дозування аеробних фізичних навантажень. Це підтверджують результати ЖЄЛ, які на 17,36–28,0 % (хлопці), 6,82–27,21 % (дівчата) нижчі від норм.

Показники фізичного розвитку студентів загалом перебувають у межах вікових норм, у процесі навчання практично не змінюються, що зумовлено фізіологічними механізмами вікового періоду.

Аналіз результатів тестування фізичної підготовленості студентів засвідчує переважно низький її рівень з оцінками «задовільно» і «незадовільно» відповідно до вимог навчальної програми. Гірший стан спостережено в розвитку витривалості, сили та швидкості, дещо краще розвинуті спритність і гнучкість. Фізична підготовленість студентів зростає з першого до другого курсу, після чого настає стабілізація і зниження результатів.

4. Програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу здійснюється на основі алгоритму, який передбачає такі послідовні дії:

– визначити фактичний початковий рівень фізичного стану (здоров'я, функціональні можливості, фізичний розвиток, фізична підготовленість) і мотивацію до рухової активності особи, яка приступає до занять фізичними вправами;

- з'ясувати ступінь відхилення індивідуальних параметрів фізичного стану від вікових та санітарно-гігієнічних норм;
- визначити можливі обмеження і протипоказання під час виконання фізичних вправ;
- окреслити сутність та особливості корекції фізичного стану відповідно до виявлених відхилень;
- сформулювати мету й головні завдання занять фізичними вправами;
- встановити спрямованість та раціональні обсяги рухової активності;
- визначити параметри і режими фізичних навантажень (гранично допустимі, оптимальні, тренувальні);
- схарактеризувати етапи фізкультурно-оздоровчих занять;
- підібрати адекватні методи педагогічного контролю і самоконтролю;
- корекція змісту індивідуальної фізкультурно-оздоровчої програм занять відповідно до отриманого результату.

Раціональний зміст рухової активності, пульсові режими фізичних навантажень розраховують на основі віку, показників ЧСС та рівня фізичного стану студентів.

5. Методика навчання студентів програмувати індивідуальні фізкультурно-оздоровчі заняття, розроблена на основі аналізу літературних джерел, практики роботи вищих навчальних закладів, а також системного підходу як методологічної основи дослідження, охоплює мету, завдання, педагогічні умови, методи, засоби, форми та етапи навчання. В основі навчальної діяльності лежить формування у студентів ціннісного, когнітивного й діяльнісного компонентів.

Розроблену методику реалізовано протягом трьох етапів: початкового, основного і підтримувального. Перший етап було спрямовано на виховання мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної активності та здорового способу життя. На другому етапі формували систему знань, умінь і навичок побудови алгоритму оздоровчого тренування. Третій етап передбачав використання отриманих відомостей у самостійній руховій активності, підвищення особистісного рівня фізичного стану.

6. Апробація розробленого програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять у позааудиторній роботі вищого навчального закладу засвідчила його ефективність. Зокрема, стан соматичного здоров'я студентів із низького, нижче середнього та середнього піднявся до вище за середній або високого і тим самим встановив безпечну його межу. Це відбулося завдяки покращенню роботи серцево-судинної і дихальної систем організму. Таке припущення підтверджено зростанням результатів виконання проб Штанге, Генчі до «доброго» рівня. Загалом за час педагогічного експерименту тривалість виконання зазначених проб зросла на 26,53–47,96 % у хлопців і 32,05–51,34 % у дівчат. Також вірогідно ( $P < 0,001$ ) підвищилися показники ЖЄЛ.

За час педагогічного експерименту кількість респондентів із високим рівнем фізичної активності зросла на 67,44 % у хлопців і 68,42 % у дівчат. Після



завершення експерименту не виявили студентів із низьким рівнем фізичної активності, тоді як на початку дослідження їх було 74,42 % (хлопців) і 76,32 % (дівчат). Зростання рухової активності призвело до вірогідного ( $P < 0,001$ ) покращання фізичної підготовленості.

Після експерименту також відбулися реальні позитивні зрушення в рівнях мотивації студентів. Респонденти мають переважно високий або вищий від середнього рівні інтересу до рухової активності (на початку експерименту – середній і нижчий середнього). Також після завершення педагогічного експерименту вірогідно підвищилися ( $P < 0,001$ ) фізичний і психологічний компоненти здоров'я якості життя студентів.

Проведене дослідження не розкриває всі аспекти означеної проблеми. Подальшого вивчення потребують питання програмування індивідуальних занять фізичними вправами для інших груп населення.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### а) в наукових фахових виданнях

1. Савчук С. Оцінка рівня фізичного розвитку студентів вищого технічного закладу освіти / С. Савчук, А. Хомич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. : А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – № 1 (5). – С. 58–61.

2. Савчук С. Вплив оздоровчих занять на фізичний стан студентів вищих навчальних закладів / С. Савчук, А. Хомич, О. Радченко, Л. Носарчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. : А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – № 3 (7). – С. 89–92.

3. Савчук С. До питання про оздоровчі технології фізичного виховання студентів / С. Савчук, А. Хомич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. : А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 38–41.

4. Хомич А. Самоконтроль студентів за фізичним станом свого організму / А. Хомич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. : А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – № 2 (14). – С. 40–42.

5. Котов Є. Програмування самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів / Є. Котов, А. Хомич, О. Касарда // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. : А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 294–299.

6. Андрійчук О. Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я студентів залежно від їхніх навчальних досягнень / О. Андрійчук,

А. Шевчук, О. Самчук, А. Хомич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. : А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 3 (31). – С. 96–104.

7. Цьось А. В. Особливості фізичної активності студенток вищих навчальних закладів / А. В. Цьось, А. Б. Шевчук, О. М. Самчук, А. В. Хомич, О. З. Касарда // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт». – 2015. – Вип. 129, т. III. – С. 329–334.

#### **б) у закордонних періодичних виданнях**

8. Tsos A. The state of physical and psychological components of health in the quality of life of the University students / A. Tsos, A. Homych, O. Sabirov // Czlowiek i Zdrowie / Human and Health. – 2013. – Т. VII, № 2. – S. 8–12.

#### **в) в інших виданнях**

9. Хомич А. В. Засоби відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів / А. В. Хомич, О. З. Касарда // Тези XXII науково-технічної конференції професорсько-викладацького складу (гуманітарний напрямок). – Луцьк : Навч.-наук. від. ЛНТУ, 2007. – С. 22–23.

10. Хомич А. В. Фізична культура: аспекти, складові частини / А. В. Хомич // Актуальні проблеми та перспективи науки і виробництва (гуманітарний напрямок) : тези XXIII Наук.-техн. конф. проф.-виклад. складу. – Луцьк : Навч.-наук. від. ЛНТУ, 2008. – С. 29–30.

11. Хомич А. В. Формування у студентів уявлення про біомеханічну структуру фізичних вправ / А. В. Хомич // Актуальні проблеми та перспективи науки і виробництва (технічний напрямок) : тези XXV Наук.-техн. конф. проф.-виклад. складу. – Луцьк : Навч.-наук. від. ЛНТУ, 2010. – С. 8–10.

12. Хомич А. В. Фізичне виховання і спорт як необхідна складова здорового способу життя студента / А. В. Хомич, О. Г. Хомич // Сучасні проблеми та теоретико-методичні аспекти реалізації фізичного виховання студентської молоді (6–8 жовт. 2011 р.) : тези Всеукр. наук.-практ. конф. – Луцьк : РВВ ЛНТУ, 2011. – С. 43–45.

13. Хомич А. В. Особливості фізичного виховання студентів спецмедгруп при захворюваннях органів травлення та печінки / А. В. Хомич, О. Христецька, О. Рабінська // Україна сьогодні: інтеграції освіти і науки (гуманітарний напрямок) : тези XXXIV Університ. наук.-техн. конф. – Луцьк : Навч.-наук. від. ЛНТУ, 2011. – С. 210.

14. Радченко О. Ставлення студенток вищих навчальних закладів до фізичної культури та спорту / О. Радченко, А. Хомич // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. – 2011. – № 4. – С. 32–35.

15. Хомич А. В. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту / А. В. Хомич // Актуальні проблеми та перспективи науки і виробництва (гуманітарний напрямок) : тези XXVI Наук.-техн. конф. проф.-виклад. складу. – Луцьк : Навч.-наук. від. ЛНТУ, 2012. – С. 22–24.

16. Хомич А. Проблеми побудови оптимальних параметрів рухової активності студентів вищих навчальних закладів / А. Хомич // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму в сучасних умовах життя : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. (28–29 квіт. 2015 р.). – Луцьк : Луцьк. пед. коледж, 2015. – С. 144–145.

## АНОТАЦІЇ

**Хомич А. В. Методика програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу. – Рукопис.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2016.

У дисертації обґрунтовано алгоритм програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу, що передбачає визначення раціонального змісту, обсягів і методів рухової активності, послідовності їх виконання на різних етапах оздоровчого тренування відповідно до мети, завдань та індивідуальних морфофункціональних особливостей організму студентів. Розроблена методика навчання студентів програмувати індивідуальні заняття фізичними вправами охоплює мету, завдання, педагогічні умови, методи, засоби, форми й етапи навчання.

Експериментальна перевірка засвідчила високу ефективність розробленої методики програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів, що є підставою для її широкого впровадження в позааудиторну роботу вищих навчальних закладів.

**Ключові слова:** програмування, студенти, методика, фізкультурно-оздоровчі заняття, позааудиторні заняття.

**Хомич А. В. Методика программирования индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий студентов во внеаудиторной работе высшего учебного заведения. – Рукопись.**

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Восточноевропейский национальный университет имени Леси Украинки, Луцк, 2016.

Программирование индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий рассмотрено как реализацию в виде алгоритма программы действий, направленных на достижение запланированного результата и обучения студентов действовать по алгоритму. Это создает предпосылки для перехода от практики самостоятельных стихийных занятий к эффективному управлению оздоровительным процессом на основе разработанных режимов двигательной активности.

Для определения рациональных содержания и объемов физических нагрузок необходимо определить уровень двигательной активности студентов, поскольку от этого будет зависеть индивидуальная направленность оздоровительной тренировки. Результаты исследования свидетельствуют, что подавляющее большинство респондентов имеют низкий уровень двигательной активности (51,35–85,88 %). Наблюдается тенденция увеличения лиц с низким количеством локомоций на старших курсах обучения. Количество девушек с низким уровнем двигательной активности на 6,77–28,04 % больше, чем парней. Высокий уровень двигательной активности, обеспечивающий физиологическую норму человека, имеют лишь 3,53–7,86 % студентов.

Для разработки программирования физкультурно-оздоровительных занятий студентов важно определить их уровень физического состояния, так как от этого будет зависеть индивидуальная направленность оздоровительных тренировок. Физическое состояние рассмотрено как совокупность показателей соматического здоровья, функциональных возможностей, физического развития, физической подготовленности молодежи.

Результаты исследования позволили констатировать, что высокий уровень соматического здоровья имеют лишь 1,12–4,42 % студентов. Подавляющее большинство студентов показывает средний (25,84–52,58 %), ниже среднего (13,4–32,59 %) и низкий (15,46–39,36 %) уровни здоровья. У девушек состояние соматического здоровья хуже, чем у парней. В годы обучения существенных изменений состояния здоровья не выявлено.

Общие величины систолического и диастолического артериального давления, ЧСС студентов находятся в пределах возрастных норм. В то же время, в 18,7 % юношей и 20,17 % девушек выявлено повышение артериального давления, а в 15,32 % юношей и 14,91 % девушек – снижение. Результат пробы Штанге, характеризующая устойчивость организма к недостатку кислорода, у юношей составляет 40,55–47,42 с, у девушек – 36,25–39,43 с. Согласно нормам эти показатели соответствуют нижней границе удовлетворительной оценки. Средние результаты пробы Генчи еще ниже и являются неудовлетворительными. Итак, способность обеспечивать удаление из организма углекислого газа, образующегося в процессе жизнедеятельности, у студентов снижена, что нужно учитывать при дозировании аэробных физических нагрузок. Это подтверждают результаты ЖЕЛ, которые на 17,36–28,0 % (парни), 6,82–27,21 % (девушки) ниже норм.

Анализ результатов тестирования физической подготовленности студентов свидетельствует о преимущественно низком ее уровне и отвечает оценкам «удовлетворительно» и «неудовлетворительно» в соответствии с требованиями учебной программы. Хуже состояние наблюдается в развитии выносливости, силы и скорости, несколько лучше развиты ловкость и гибкость. Физическая подготовленность студентов растет с первого до второго курса, после чего наступает стабилизация и снижение результатов.

Программирование индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий студентов во внеаудиторной работе высшего учебного заведения осуществляется на основе алгоритма состоящего из следующих последовательных действий:

- определить фактический начальный уровень физического состояния (здоровья, функциональные возможности, физическое развитие, физическая подготовленность) и мотивацию к двигательной активности личности, которая приступает к занятиям физическими упражнениями;
- установить степень отклонения индивидуальных параметров физического состояния от возрастных и санитарно-гигиенических норм;
- описать ограничения и противопоказания во время выполнения физических упражнений;
- определить сущность и особенности коррекции физического состояния в соответствии с выявленными отклонениями;
- сформулировать цели и главные задачи занятий физическими упражнениями;
- определить направленность и рациональные объемы двигательной активности;
- установить параметры и режимы физических нагрузок (предельно допустимые, оптимальные, тренирующие);
- охарактеризовать этапы физкультурно-оздоровительных занятий;
- подобрать адекватные методы педагогического контроля и самоконтроля;
- коррекция содержания индивидуальной физкультурно-оздоровительной программ занятий в соответствии с полученным результатом.

Рациональное содержание двигательной активности, пульсовые режимы физических нагрузок рассчитываются на основе возраста, показателей ЧСС и уровня физического состояния студентов.

Методика обучения студентов программировать индивидуальные физкультурно-оздоровительных занятия, разработана на основе анализа литературных источников, практики работы высших учебных заведений, а также системного подхода как методологической основы исследования, включает цели, задачи, педагогические условия, методы, средства, формы и этапы обучения. В основе учебной деятельности лежит формирование у студентов ценностного, когнитивного и деятельностного компонентов.

Экспериментальная проверка показала высокую эффективность разработанной методики программирования индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий студентов, является основанием для ее широкого внедрения во внеаудиторную работу высших учебных заведений.

**Ключевые слова:** программирование, студенты, методика, физкультурно-оздоровительные занятия, внеаудиторные занятия.

**Khomych A. V. Methodology of programming for students individual sports and recreational activities in extracurricular work of higher educational institution.** – The manuscript.

The thesis to get a scientific degree of candidate for pedagogical sciences the specialty 13.00.02 – Theory and methodology of the education (Physical Culture, Basis of Health). – Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, 2016.

The algorithm for programming the students individual sports and recreational classes in extracurricular work of the higher educational institution was justified. It provides the definition of rational content, the volumes and methods of motor activity, the consistency of implementation at the different stages of wellness coaching in accordance with the purpose, objectives and individual morpho-functional characteristics of the students' body. The methodology of the students studying to program individual classes by the physical exercises which includes goal, objectives, pedagogical conditions, methods, means, forms and stages of studying was worked out.

Experimental verification showed the high efficiency of the developed method of the programming the students individual sports and recreational classes, which is the warranty for their widespread implementation in extracurricular work of the higher educational institutions.

**Keywords:** programming, students, methodology, health and fitness classes, extracurricular classes.

Підп. до друку 04.01.2016 р.  
Формат 60×84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Обсяг 0,9 обл.-вид. арк., 0,9 ум. друк. арк. Наклад 100 прим.  
Друк – Вежа-Друк  
(м. Луцьк, вул. Бойка, 1, тел. (0332) 29-90-65).  
Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України  
ДК № 4607 від 30.08.2013 р.