

УДК 796.4

DOI: <https://doi.org/10.32820/2074-8922-2021-71-89-97>

## ДИНАМІКА ПОЗИТИВНИХ ЗМІН В ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ПІД ДІЄЮ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

© Назаренко І.І.

Українська інженерно-педагогічна академія

### Інформація про автора:

**Назаренко Інга Ігорівна:** ORCID:0000-0001-6779-2813; iringa68@ukr.net; старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту; Українська інженерно-педагогічна академія; вул. Університетська 16, м. Харків, 61003, Україна.

У проаналізовані останні наукові дослідження з організації та викладання предмету «Фізичне виховання» в закладах вищої освіти. Розглянуто причини та проблеми погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості сучасних студентів, причини відсутності мотивації до виконання фізичних вправ та занять фізичною культурою та спортом.

Сьогодні система фізичного виховання в закладах вищої освіти зазнає складний процес реформування. Спостерігається низький рівень фізичної підготовленості сучасної молоді, що обумовлений недостатньою руховою активністю. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про недостатню кількість інформації щодо рівня фізичної підготовленості в студентів та його динаміку за останні роки.

Указано на необхідність вести виховну роботу серед студентської молоді та прищеплювати їм любов до здорового способу життя, підвищення інтересу та звички до самостійних занять фізичною культурою та спортом у повсякденному житті.

У статті досліджено сучасний стан фізичної підготовленості студентів, проаналізовано попередні дослідження з цієї проблеми та встановлено, що простежується стійка тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів та сучасної молоді взагалі, спостерігається зниження інтересу та мотивації до виконання фізичних вправ, занять фізичною культурою та спортом. Це має негативний вплив на фізичний розвиток, фізичну підготовленість та функціональний стан молоді.

Наведено результати порівняльного аналізу показників фізичної підготовленості студентів Української інженерно-педагогічної академії, які дозволяють констатувати зниження рівня фізичної підготовленості.

Розглянуто проблеми погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів, що є наслідком несвідомого ставлення до свого здоров'я, до здорового способу життя, режиму праці та відпочинку.

Самостійне виконання фізичних вправ студентами та їх свідоме ставлення до власного здоров'я має стати однією з найважливіших складових навчального процесу. Володіючи достатніми практичними знаннями та навичками з фізичного виховання, вони зможуть забезпечити збереження та зміцнення свого фізичного та психологічного здоров'я у професійній діяльності та повсякденному житті.

Зважаючи на реалії сьогодення, коли весь час студенти вимушені витратити лише на розумову діяльність, важливо звернути увагу на питання збереження та покращення здоров'я студентської молоді.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студенти, фізична підготовка, фізичні якості, контрольні нормативи, мотивація, стан здоров'я, фізичні вправи.

*I. Nazarenko "Dynamics of positive changes in physical training of students under the influence of independent classes".*

This article examines and analyzes the latest current research on the organization and teaching of the subject "Physical Education" at higher education institutions. The reasons and problems of contemporary students' health and physical fitness deterioration as well as the reasons for their lack of motivation to get physically educated, exercise and do sports are considered.

Today, the system of physical education at higher education institutions is undergoing a complex process of reform. There is a low level of physical fitness among modern youth due to insufficient physical activity. The analysis of scientific and methodological literature shows a lack of information on the level of physical fitness of students and its dynamics in recent years.

The paper highlights the need to conduct educational work among student youth and instill in them a love of a healthy lifestyle, increase interest and habits in independent physical culture and sports in everyday life.

The article examines the current state of physical fitness of students, analyzes previous studies on this issue and reveals that the amount of physical activity of students and modern youth in general is steadily decreasing, along with their interest and motivation to exercise and do sports. This has a negative impact on the physical development, physical fitness and functional state of young people.

The results of comparative analysis of indicators of physical fitness of students of Ukrainian Engineering and Pedagogical Academy are given and allow stating that there is a decrease in the level of physical fitness.

The problems of deteriorating health and physical fitness of students, which are the result of unconscious attitude to their health, healthy lifestyle, work and leisure, are considered.

Students' self-exercise and their conscious attitude to their own health should become one of the most important components of the educational process. With sufficient practical knowledge and skills in physical education, they will be able to maintain and strengthen their physical and mental health in professional activities and daily life.

Given the realities of today, when students are forced to spend all their time being involved in mental activity, it is important to pay attention to maintaining and improving their health.

**Keywords:** physical education, students, physical training, physical qualities, control standards, motivation, health, physical exercise.

**Постановка проблеми.** Перед сучасним суспільством стоїть важливе завдання – зберегти та зміцнити здоров'я молодого покоління. Це завдання має важливу соціально-економічну функцію в культурному та політичному розвитку нашої держави. Наразі, у сучасному суспільстві спостерігається суттєве погіршення загального стану здоров'я нації, зокрема і молоді, зниження їх фізичної підготовки, і, внаслідок цього, їм важко протистояти негативному впливу навколишнього середовища.

Суттєву негативну роль у зниженні рівня фізичного здоров'я, функціонального стану і адаптивних можливостей студентів відіграють такі чинники, як гіподинамія, підвищені емоційні навантаження, нерациональне харчування, зниження інтересу до занять різними видами спорту. Проблема ускладнюється ще й тим, що до ЗВО студентська молодь приходять уже з послабленим рівнем загального фізичного стану та стану здоров'я в цілому [6].

Фізичне виховання в закладах вищої освіти – не тільки важлива складова всебічного розвитку студентів, збереження та зміцнення їх фізичного здоров'я, але й вагомий інструмент якісної підготовки до майбутньої професійної діяльності. У зв'язку з цим, значущу роль відіграє забезпечення необхідного рівня професійної підготовки майбутніх фахівців, до якої входить фізична підготовленість, тренуваність, довготривала працездатність, розвиток професійно важливих вмінь, навичок і якостей.

У закладах вищої освіти фізичне виховання як навчальна дисципліна є засобом формування професійних компетентностей для всіх спеціальностей. Воно сприяє вихованню

всебічно розвиненої особистості. Фізичне виховання також є ефективним засобом комунікації студентів, налагодження дружніх стосунків, згуртованості молодіжних колективів, активного і здорового відпочинку. Тому вивчення сучасного стану фізичного виховання студентів є актуальною задачею.

Науково-технічний прогрес ставить нові, високі вимоги до професійної підготовки майбутнього фахівця. Випускники закладів вищої освіти мають відповідати вимогам сучасності, а саме: повинні мати не лише знання, уміння та навички в обраній професійній діяльності, але й мати достатньо високий рівень фізичної та психологічної підготовленості. Адже успішне виконання своїх професійних обов'язків можливо лише маючи відмінне здоров'я і самопочуття, здатність виконувати свою роботу тривалий час, які можуть бути сформовані тільки при регулярних заняттях фізичними вправами. Тому можна сказати, що підготовка майбутніх фахівців є не тільки особистим питанням, а й набуває соціально-економічного значення.

**Аналіз останніх досліджень.** Нині активізуються пошуки шляхів удосконалення підготовки майбутніх фахівців у різних галузях відповідно до вимог сучасності. Особливу увагу дослідники звертають на проблему застосування інноваційних педагогічних технологій у реалізації означеного процесу. Це створює нові можливості для підвищення якості навчання, активізації пізнавальної та професійної діяльності, удосконалення форм і засобів засвоєння навчальної інформації [4].

Аналіз науково-методичної літератури дозволяє сказати, що більшість студентів мають досить низький рівень фізичної підготовленості.

Останнім часом особливо сильно постає проблема погіршення здоров'я в студентській молоді. Одним із важливих чинників цієї проблеми є недооцінення ролі фізичної культури в житті студентів. Збереження фізичного й психічного здоров'я молодого покоління – одне з найважливіших завдань нашого суспільства, оскільки сьогодні існує багато чинників, що шкодять молоді. Зокрема, до таких негативних факторів можна віднести неправильне харчування, вживання алкоголю, сигарет й наркотиків, малорухливий і сидячий спосіб життя, відсутність відпочинку від телефона чи комп'ютера тощо. Саме тому проблема формування в студентській молоді стійкої позиції щодо важливості фізичної культури є дуже актуальною у сучасному світі [3].

Багато науковців вказують на те, що застосування самостійних занять сприяє підтримці та покращенню фізичної підготовки студентів, але в них замало мотивації.

Також зазначають, що уже на початку навчання у вищих навчальних закладах виявлено збільшення кількості студентів, які не можуть займатися фізичними навантаженнями. Крім того, спостерігається й збільшення таких студентів на старших курсах. Варто зазначити, що спеціалісти пов'язують таке явище зі зниженням рухової активності юнаків і дівчат, які все частіше віддають перевагу сидінню за комп'ютерами або іншими гаджетами, ніж активному відпочинку [2].

Для сучасних студентів інтелектуальна праця є основною діяльністю. Віддаючи їй перевагу, багато студентів безвідповідально ставляться до занять фізичною культурою чи спортом, що спричиняє зниження їх рухової активності. У свою чергу, зменшення рухової активності негативно впливає на більшість функцій організму і є чинником виникнення й розвитку великої кількості захворювань: серцево-судинної системи, порушення в роботі м'язового апарату, порушення різного ступеня опорно-рухового апарату, практично у всіх внутрішніх органах. Нормою рухової активності студентів можна вважати кількість фізичної активності, яка задовольняє біологічну потребу у рухах протягом доби, тижня, місяця та року. Науково рекомендованій мінімальний обсяг спеціально організованої рухової активності студентської молоді становить 1,3-1,8 годин на добу, або 10-12 годин на тиждень (деякі автори відводять 8-10 годин). Проте такого обсягу дотримуються лише 38,46% юнаків і 32,39% дівчат [9].

У літературі наводяться орієнтовні дані рухової активності студентської молоді, яку вони можуть включати протягом доби, тижня в залежності від статі, віку, можливостей, особистих пристрастей та ін. Це побутова рухова активність (прогулянки, хода сходами, прибирання кімнати, робота на подвір'ї, в саду) – щоденно 1-1,5 год; оздоровча рухова активність (силові вправи, на розтягування, аеробні вправи в залежності від специфіки виду спорту) – три рази на тиждень по 0,5 год; рекреаційно-оздоровчий спорт (спортивні ігри, циклічні види спорту, єдиноборства, фітнес, аеробіка тощо) – 6-10 годин на тиждень; заняття у групі здоров'я або самостійні заняття фізичними вправами 2-3 рази на тиждень тривалістю 40-90 хвилин [5].

Як зазначалось раніше, фізична культура є складовою загальної культури людини, а фізичне виховання і спорт є одним з основних засобів гармонійного розвитку сучасної молоді.

Нині майже всі вікові верстви населення підвладні дефіциту рухової активності, тому постає актуальне питання про підвищення рівня професійної дієздатності та навчально-трудової активності студентів.

Значна кількість молодих людей мають різні відхилення в стані здоров'я, фізичному розвитку і фізичній підготовленості (зайва вага, м'язова атрофія, нервові збудження, сутулість, розкоординованість, проблеми опорно-рухового апарату, плоскостопість тощо).

Сьогодні серед студентів усіх курсів доволі часто спостерігається несумлінне ставлення до власного здоров'я, особистої фізичної підготовки, небажання вести здоровий спосіб життя, застосовувати фізичні вправи в повсякденному житті.

Більшість студентів, які склали залік із фізичного виховання, виконавши нормативи державного тестування населення, не мають бажання займатися фізичним удосконаленням або відкладають це на потім, не вважаючи за необхідне підтримувати свої фізичні якості.

На усунення цих недоліків спрямовані навчальні заняття з фізичного виховання. Але результати значно покращаться, якщо активізувати самостійні тренувальні заняття студентів у вільний час. У нинішніх умовах в закладах вищої освіти перевага віддається розвитку творчих здібностей майбутніх спеціалістів з опорою на активну самостійну роботу. Залучення студентів до фізичного самовиховання та самодисципліни стає в нинішніх умовах важливою складовою процесу фізичного виховання майбутніх спеціалістів.

Самостійна робота студентів може здійснюватись за допомогою різноманітних форм організації занять, але першочергово вони повинні спрямовуватись на зміцнення здоров'я, підвищення стресостійкості та працездатності, на опанування необхідних знань, вмінь та навичок, формування особистої свідомості та соціальної активності.

Дотримання всіх правил здорового способу життя, правильна організація праці та відпочинку, відмова від багатьох шкідливих і згубних звичок мають велике значення для успішного навчання, опанування професійними навичками, підвищення рівня працездатності. Для виконання фізичних вправ самостійно вдома викладач повинен надати студентам певні знання і вміння, забезпечити методичними порадами та вказівками, навчити різних методів самоконтролю, підібрати фізичні вправи, враховуючи індивідуальні можливості та побажання.

На основі багаторічного досвіду, спостережень і наукових досліджень, розвиток фізичних якостей студентів виступає основним компонентом процесу фізичного виховання і спрямований на всебічний і гармонійний розвиток особистості, підвищення адаптивних можливостей організму, підготовку функціональних систем організму до умов конкретної рухової чи професійної діяльності.

**Формулювання цілей статті.** Мета нашої статті – це визначення рівня розвитку фізичної підготовки, що включає в себе розвиток основних фізичних якостей: (сили, швидкості та гнучкості) студентів Української інженерно-педагогічної академії та порівняння його з результатами після виконання комплексів вправ самостійно вдома. Методи дослідження включали вивчення й аналіз літературних джерел та педагогічний експеримент.

**Виклад основного матеріалу.** Самостійна робота студента – це багаторічний процес, який передбачає не тільки самостійні заняття фізичними вправами, але й виховує такі необхідні людині якості, як самодисципліна, воля, характер, працьовитість, вміння користуватися придбаними знаннями в повсякденному житті, а також знань і навичок із гігієни та самоконтролю. Розвиток і підтримка основних фізичних якостей, їхніх компонентів – одна з основних задач самопідготовки студента.

Основним засобом засвоєння навчального матеріалу є самостійна робота студентів, яку вони виконують вдома, у вільний час від обов'язкових аудиторних занять за розкладом.

Засвоєння навчальної програми – це не єдина мета фізичного виховання. Студенти повинні набути навички самостійного використання знань із фізичного виховання. Обов'язкові заняття з фізичного виховання (4 години на тиждень) не можуть перекрити дефіцит рухової активності студентів, їх замало для того, щоб забезпечити відновлення нервової системи, що розвивається на фоні хронічної перевтоми та запобігти захворюванням, які можуть виникнути внаслідок цього. Вирішенню цього завдання сприяє процес упровадження самостійних занять у повсякденне життя протягом усього періоду навчання в закладах вищої освіти. Навчальний план із фізичного виховання містить у собі розділ про самостійну роботу, де зазначений обсяг часу, відведеного на цю роботу. Студенти мають можливість самостійно обирати час, місце, вид фізичної діяльності та чим більш вони вмотивовані, тим кращі будуть результати.

Зміст самостійної роботи студента визначається навчальною програмою з фізичного виховання кожного вищого закладу освіти, методичними рекомендаціями, завданнями викладача. Самостійні заняття дають змогу студенту покращити свої показники з розвитку фізичних якостей та успішно скласти залік, виконавши контрольні нормативи державного тестування.

Педагог повинен систематично забезпечувати студентів відповідними знаннями, вчити правильному виконанню вправ і розуміти їх ефективність, виховувати аналітичні здібності, поступово ускладнювати завдання, зберігаючи педагогічні принципи, ознайомити з видами самоконтролю під час самостійних занять. Підтримка ініціативності та творчого підходу також позитивно впливає на самостійні заняття. Педагог є основною ланкою в педагогічному процесі, але він повинен працювати зі студентами в тісному контакті та заохочувати їх до прояву активності, ініціативності. Необхідно з самого початку фізичного виховання підтримувати та заохочувати всі спроби студентів самостійно вирішувати доступні рухові завдання, шукати різні способи їх вирішення.

Виконувати фізичні вправи можна вдома, на спортивних майданчиках, стадіонах, у парках. Займатися самостійно рекомендується 2–3 рази на тиждень по 1–1,5 години. Менш як 2 рази на тиждень тренуватися недоцільно, тому що це не сприяє підвищенню рівня загальної фізичної підготовки, тобто ефект тренуваності буде

відсутній. Виконувати фізичні вправи можна в будь-який вільний час, але не треба плутати самостійні заняття з ранковою гімнастикою, бо завдання ранкової гімнастики – пробудження організму. Комплекси фізичних вправ повинні мати комплексний характер, тобто сприяти розвитку різних фізичних якостей, а також сприяти процесу зміцнення здоров'я й підвищенню загальної працездатності організму.

Необхідність самостійних занять студентів підтверджена в багатьох публікаціях, але постає питання розробки ефективного організаційно-методичного забезпечення такої роботи, що повинна мати свої особливості залежно від форми організації навчального процесу з фізичного виховання, яку використовує той чи інший університет [1].

Систематичне виконання фізичних вправ допомагає організму протистояти емоційним стресам, розслаблює нервову систему, дає їй нагоду перепочити та переключитися на інший вид діяльності, тим самим доводячи взаємозв'язок фізичного та розумового навантаження. Але в умовах світової пандемії предмет «Фізичне виховання» доводиться підлаштовувати до реалій сьогодення.

На жаль, більшість студентів мають низькі показники здоров'я і низький рівень фізичної підготовленості, а в умовах дистанційного навчання він прогнозовано може знизитися. Студенти перебували на змішаній системі навчання, тому від їх свідомості та дисциплінованості залежало, чи зможуть вони підтримувати свою фізичну підготовку.

Ми вирішили порівняти результати оцінювання фізичної підготовленості студентів на початку експерименту та після його закінчення.

Дослідження проводилися згідно з темою науково-дослідної роботи кафедри фізичного

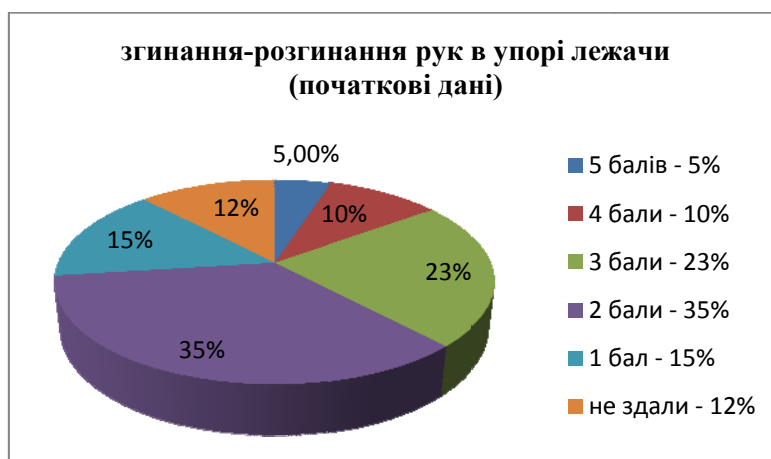
виховання Української інженерно-педагогічної академії «Засоби удосконалення фізичної підготовки студентів інженерних та інженерно-педагогічних спеціальностей на заняттях із фізичного виховання». Наше дослідження проводилось у період із лютого по травень 2021 року на базі Української інженерно-педагогічної академії. У експерименті взяло участь 56 студенток I-II курсу, які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи й, окрім обов'язкових навчальних занять, виконували запропоновані комплекси вправ для підвищення загальної фізичної підготовки самостійно в домашніх умовах. Їм було запропоновано виконувати такі комплекси вправ:

- вправи на розвиток сили м'язів ніг, які сприяють покращенню результатів у стрибках у довжину з місця;
- вправи на розвиток сили, які сприяють покращенню результатів у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи;
- вправи на розвиток гнучкості, які сприяють покращенню результатів нахилу тулуба вперед;
- вправи на розвиток швидкісних якостей, які сприяють покращенню результатів у спринтерському бігу.

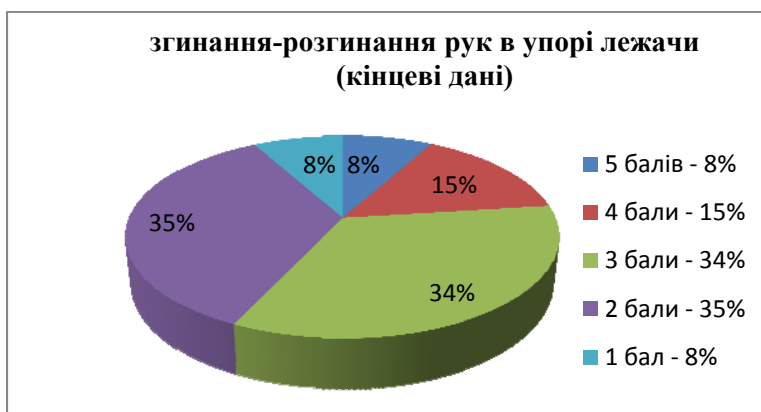
Для визначення рівня фізичної підготовки на початковому етапі були використані нормативи державного тестування, що визначаються показниками розвитку швидкості, гнучкості та сили. А саме:

- згинання-розгинання рук в упорі лежачи (сила);
- стрибки у довжину з місця (сила);
- біг 100м (швидкість);
- нахил тулуба вперед з положення сидячи (гнучкість).

За даними тестування ми отримали такі результати:



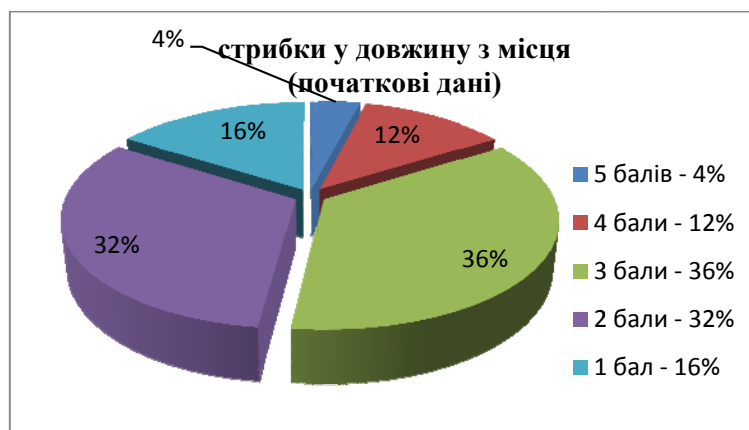
Мал.1 Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (початкові дані)



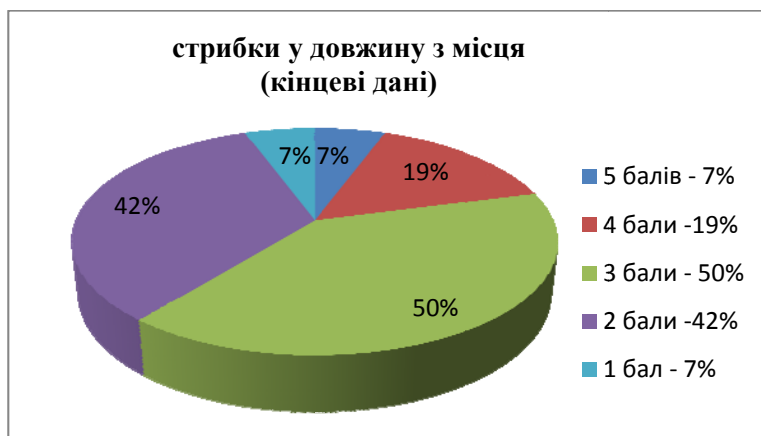
Мал.2 Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (кінцеві дані)

Як ми бачимо, суттєві позитивні зміни відбулися в оцінці «3» та «4», оцінка «5» балів майже не змінилась (+3%). Оцінка «2» не змінилася, на нашу думку, за рахунок того, що

відсоток студентів із нижчими оцінками змістився в цю категорію. Оцінка «1» зменшила свій відсоток, а категорія «не здали» зовсім відсутня.



Мал.3 Стрибки в довжину з місця (початкові дані)



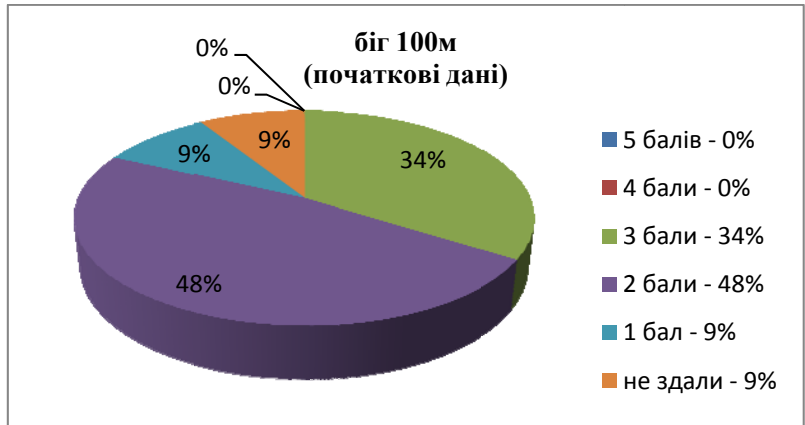
Мал.4 Стрибки в довжину з місця (кінцеві дані)

За даними цього нормативу ми спостерігаємо покращення результатів у всіх секторах.

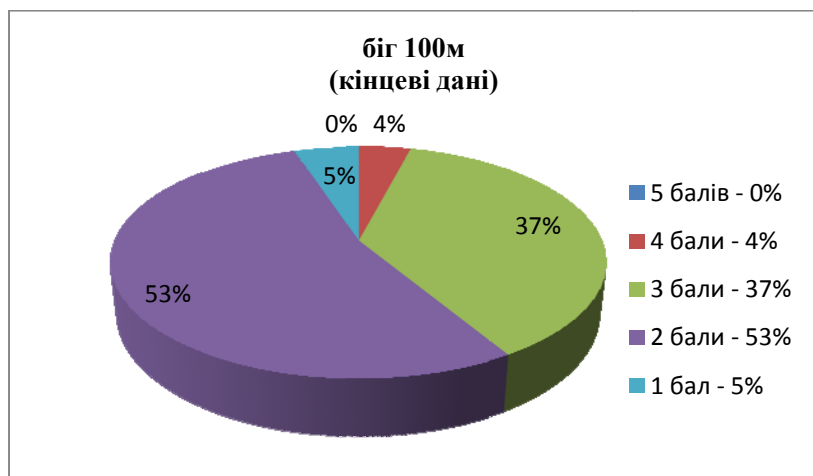
На діаграмі видно, що оцінка «5 балів» збільшилась на 3%, оцінка «4 бали» збільшилась до 19%, оцінка «3 бали» посідає найбільший відсоток – 50%, оцінка «2 бали»

піднялась до 42% , а оцінка «1 бал» зменшилась до 7%.

Це дає нам підстави вважати, що відбулися позитивні зміни в покращенні фізичної якості «сила» за двома показниками: згинання-розгинання рук в упорі лежачи та стрибки в довжину з місця.



Мал.5 Біг 100м (початкові дані)

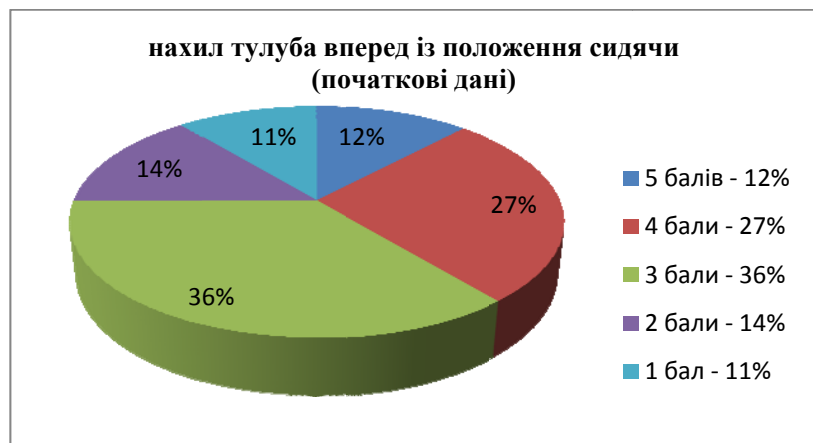


Мал.6 Біг 100м (кінцеві дані)

Норматив з бігу на 100м виявився найскладнішим для виконання. Як видно на діаграмі з початковими даними, отримати відмінну та добру оцінку ніхто не зміг, а 9% студентів взагалі не змогли виконати цей норматив. На другій діаграмі кінцеві дані мають позитивну динаміку, вже 4% студентів отримали оцінку «4», оцінка «3» зросла до 37%, оцінка «2» – 53%, оцінка «1»

зменшилась, перейшовши в сектор «2 бали», а сектор «не здали» – відсутній.

Аналізуючи дані цього нормативу, можна зробити висновок, що швидкісні якості в студентів дуже погано розвинені і цьому слід приділяти більше уваги. Але необхідно сказати, що розвиток швидкості тісно пов'язаний з розвитком сили. Тому слід комплексно підходити до цього питання.



Мал.7 Нахил тулуба вперед із положення сидячи (початкові дані)



Мал.8 Нахил тулуба вперед із положення сидячи (кінцеві дані)

У нормативі державного тестування «нахил тулуба вперед із положення сидячи» також видно позитивні зміни в динаміці показників. Спостерігається покращення результатів у всіх категоріях: оцінка «5 балів» збільшилась до 18%, оцінка «4 бали» збільшилась до 34%, в оцінці «3 бали» відбулися несуттєві зміни, лише 1%, оцінка «2 бали» зменшилась до 11%, категорії «1 бал» – відсутня.

Можна впевнено сказати, що норматив «нахил тулуба вперед із положення сидячи» зазнав найбільших змін у показниках. Це свідчить про те, що цей показник можна підвищити, якщо докласти певних зусиль.

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури, а також результати власних досліджень дозволяють сказати, що більшість студентів мають досить низький рівень фізичної підготовленості.

Самостійна робота студентів та їх свідоме ставлення до власного здоров'я є дієвим засобом підтримки своєї фізичної підготовленості. Маючи достатні теоретичні та практичні знання в галузі фізичних тренувань, вони зможуть забезпечити збереження та зміцнення свого здоров'я та психологічної стійкості.

Виконання щоденних фізичних вправ протягом 20-25 хвилин покращить стан фізичного та психічного здоров'я, забезпечить підтримання фізичної підготовленості на належному рівні та зміцнить імунну систему [7].

Самостійна робота студента має стати однією з найважливіших складових навчального процесу. Збільшення ролі самостійної роботи в системі навчання сприяє повнішому розкриттю потенційних можливостей студента, формує інтерес до вивчення предмету, активізує мислення [8].

Постійний моніторинг динаміки фізичної підготовленості студентів і використання спеціально розроблених комплексів вправ для самостійного виконання дозволяють суттєво покращити рівень фізичної підготовленості студентів.

Необхідно звертати особливу увагу студентів на свідоме ставлення до регламентації самостійно виконуваних фізичних вправ (введення організму в навантаження, підготовка до нього, дотримання оптимального обсягу й інтенсивності фізичного навантаження та виведення організму з навантаження, тобто відновлення після фізичного навантаження). Тільки правильно виконувани фізичні вправи з правильним диханням дадуть позитивний ефект. Як правильно робити вправи та дихати, студенти навчаються на заняттях із фізичного виховання.

Регулярна фізична активність є одним із найкращих природних заходів запобігати захворюванням усіх систем організму і ведення здорового способу життя. Починаючи виконувати фізичні вправи самостійно вдома, необхідно враховувати те, що комплекси фізичних вправ повинні мати комплексний характер, тобто сприяти зміцненню здоров'я та вдосконаленню різних фізичних якостей. Слід пам'ятати, що без необхідного базового рівня фізичної підготовки неможлива повноцінна трудова діяльність. Досліджуючи проблему загального стану здоров'я студентської молоді, фізичного розвитку та показників їх фізичної підготовленості, можна впевнено сказати, що за час навчання в закладах вищої освіти спостерігається тенденція до зниження показників фізичної підготовки.

Недостатнє фізичне навантаження в повсякденному житті провокує зниження працездатності та погіршення фізичного та психологічного здоров'я. Тому свій вільний



час студенти повинні приділяти активному дозвіллю, систематичним самостійним заняттям та веденню здорового способу життя.

Підсумовуючи, можемо дійти висновку, що регулярні самостійні заняття фізичними вправами створюють широкі можливості для

формування позитивних рис особистості, розвивають активність і викликають почуття впевненості й бадьорості, удосконалюють фізичні й психічні якості, а все це сприяє кращому формуванню в студентів професійної готовності до праці.

#### Список використаних джерел:

1. Акімова В. А. Форми і методи організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання / В. А. Акімова // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : матеріали VII Всеукр. наук.-метод. конф. – Київ : НАУ, 2012. – С. 174.

2. Бекас О. Адаптація студентів-першокурсників ВНЗ фізкультурного профілю до рухової діяльності в процесі навчання / О. Бекас // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування : зб. наук. пр. – Вінниця : ТОВ «Ландо ЛТД», 2016. – № 7. – С. 3–8.

3. Індиченко Л. С. Сучасні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / Л. С. Індиченко, С. В. Черевко // Педагогіка вищої та середньої школи : зб. наук. пр. – Кривий Ріг : ВЦ КДПУ, 2016. – Вип. 3 (49). – С. 287–299.

4. Кучерявий О. Дистанційне навчання в системі вищої освіти в галузі фізичної культури та спорту / О. Кучерявий // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2018. – № 3. – С. 120–126.

5. Лазоренко С. Показники рухової активності студентів державного вищого навчального закладу «Української академії банківської справи національного банку України» / С. Лазоренко, М. Чхайло, В. Романова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Вінниця, 2015. – № 19 (1). – С. 268–273.

6. Назаренко І. І. Розвиток сили засобами фітнес-аеробіки в позааудиторний час / І. І. Назаренко, Т. С. Аліпова // Молодий вчений. – 2020. – № 6. – С. 41–43.

7. Назаренко І. І. Самостійна робота як дієвий засіб підтримки фізичної підготовленості студентів у період дистанційного навчання / І. І. Назаренко // Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні : зб. наук. пр. 4-ої Всеукр. інтернет-конф. "COLOR OF SCIENCE". – Вінниця, 2021. – Вип. 4. – С. 97–100.

8. Назаренко І. І. Шляхи удосконалення фізичної підготовки студентів інженерних та інженерно-педагогічних спеціальностей / І. І. Назаренко // Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні : зб. наук. пр. 2-ої Всеукр. інтернет-конф. "COLOR OF SCIENCE". – Вінниця, 2019. – Вип. 2. – С. 52–57.

9. Футорний С. М. Проблема дефіцита двигательної активності студенческой молоді / С. М. Футорний // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 3. – С. 75–90.

#### References:

1. Akymova, VA 2012, 'Formy i metody orhanizatsiyi samostiynoyi roboty studentiv z fizychnoho vykhovannya'[Forms and methods of organizing independent work of students in physical education],

*Fizychno vykhovannya v konteksti suchasnoyi osvity, Natsionalnyi aviatsiyni universytet, Kyiv, pp. 174.*

2. Bekas, O 2016, 'Adaptatsiya studentiv-pershokursnykiv VNZ fizkulturnoho profilyu do rukhovoyi diyalnosti v protsesi navchannya'[Adaptation of first-year students of physical education to motor activity in the learning process], *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannya ta metodyky sportyvnoho trenuvannya*, Lando LTD, Vinnytsya, no. 7, pp. 3-8.

3. Indychenko, LS & Cherevko, SV 2016, 'Suchasni problemy formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya studentskoyi molodi'[Modern problems of forming a healthy lifestyle of student youth], *Pedahohika vyshchoyi ta serednoyi shkoly*, Vydavnytskyi tsentr Kryvorizkoho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu, Kryvyi Rih, iss. 3 (49), pp. 287-299.

4. Kucheryavyy, O 2018, 'Dystantsiynе navchannya v systemi vyshchoyi osvity v haluzi fizychnoyi kultury ta sportu'[Distance learning in the system of higher education in the field of physical culture and sports], *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*, no. 3, pp. 120-126.

5. Lazorenko, S, Chkhaylo, M & Romanova, V 2015, 'Pokaznyky rukhovoyi aktyvnosti studentiv derzhavnogo vyshchoho navchalnoho zakladu Ukrayinskoyi akademiyi bankivskoyi spravy natsionalnoho banku Ukrayiny'[Indicators of motor activity of students of the state higher educational institution "Ukrainian Academy of Banking of the National Bank of Ukraine"], *Fizychna kultura, sport ta zdorovya*, Vinnytsya, no. 19 (1), pp. 268-273.

6. Nazarenko, II & Alipova, TS 2020, 'Rozvytok syly zasobamy fitnes-aerobiky v pozaaudytornyy chas'[Strength development by means of fitness aerobics in extracurricular time], *Molodyy vchenyy*, Kherson, no. 6, pp. 41-43.

7. Nazarenko, II 2021, 'Samostiynа robotа yak diyevyy zasib pidtrymky fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv u period dystantsiynoho navchannya', *Perspektyvy, problemy ta nayavni zdotuky rozvytku fizychnoyi kultury i sportu v Ukrayini*, [Independent work as an effective means of maintaining the physical fitness of students during distance learning] Vinnytsya, iss. 4, pp. 97-100.

8. Nazarenko, II 2019, 'Shlyakhy udoskonalennya fizychnoyi pidhotovky studentiv inzhenernykh ta inzhenerno-pedahohichnykh spetsialnostey' [Ways to improve the physical training of students of engineering and engineering-pedagogical specialties], *Perspektyvy, problemy ta nayavni zdotuky rozvytku fizychnoyi kultury i sportu v Ukrayini*, Vinnytsya, iss. 2, pp. 52-57.

9. Futorny, SM 2013, 'Problema defitsita dvigatelnoy aktivnosti studencheskoy molodezhi'[The problem of lack of physical activity of student youth], *Fizicheskoye vospitaniye studentov*, no. 3, pp.75-90.

Стаття надійшла до редакції 11.05.2021 р.