

2. Гусак П. М., Зимовець Н. В., Петрович В. С. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорії та технології. Монографія / за ред. П. М. Гусака. Луцьк : Волинська обласна друкарня, 2009. 219 с.
3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження. Колективна монографія за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
4. Мікулак Н. М. Сучасні освітні стратегії здоров'язбереження: основи здоров'я : навч-метод. посіб. Дніпропетровськ : Інновація, 2011. 120 с.
5. Омельченко Л. П., Омельченко О. В. Здоров'язберігаюча педагогіка. Харків : Основа, 2008. 205 с.

УДК 378.147.8

## **КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА ОБСТЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ**

Л.Ю. Дудорова, доктор педагогічних наук, професор  
Р. С. Івасик, студент

Київський національний університет технологій та дизайну

*Ключові слова:* контроль, фізичний стан, здобувачі освіти.

Фізичне виховання студентів ЗВО (заклад вищої освіти) представляє собою процес вирішення певних виховно-освітніх завдань, якому властиві всі ознаки педагогічного процесу. Відмінною особливістю фізичного виховання є те, що воно забезпечує системне формування рухових вмінь і навичок, здійснює спрямований розвиток фізичних якостей студента, сукупність яких у вирішальній мірі визначає його фізичну дієздатність, тобто розвиток фізичних якостей є істотною стороною фізичного виховання в ЗВО [2].

Мета дослідження – охарактеризувати види контролю, що доцільно проводити впродовж занять з фізичного виховання зі здобувачами освіти.

Результати дослідження. Цілеспрямоване керування розвитком фізичних якостей є неможливим без належного контролю стану організму, що обумовлює спостереження за зміною його функціональних можливостей, застосування раціональної системи контролю фізичного розвитку, фізичної підготовленості й працездатності студентів. Визначення рівня оволодіння головними елементами фізичної культури студентів відбувається через комплексну перевірку й оцінку необхідних знань, методичних і практичних вмінь, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовленості й функціональних показників [1].

Педагогічний контроль у фізичному вихованні представляє собою систему показників, що надають об'єктивну інформацію про динаміку (позитивну або негативну) фізичних параметрів студентів (фізичний розвиток, фізичну підготовленість, працездатність і стан здоров'я) у процесі їхнього навчання у закладі вищої освіти, що, у подальшому, здатне визначити перспективи їхнього розвитку [4]. З метою докладного аналізу рівня фізичного розвитку й підготовленості студентів проводяться наступні види діагностики:

- основна, відбувається 2 рази на рік (у вересні й у травні);
- проміжна, відбувається впродовж навчального семестру.

До основних способів контролю рекомендуємо включати:

1. Перевірку студентів медичними працівниками (встановлення студентів із патологічними відхиленнями у стані здоров'я, визначення необхідних обмежень у фізичному навантаженні – переведення їх для занять у спеціальній медичній групі або групах ЛФК.

2. Проведення обстеження рівня фізичної підготовленості й основних функціональних показників в основних навчально-тренувальних групах з видів спорту. Оцінка наступних якостей і фізіологічних показників:

*I курс. Оцінка фізичних якостей:*

- силові й швидко-силові якості – стрибок у довжину й вгору з місця, кидок набивного м'яча вагою 1 кг двома руками через голову, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підніманні тулубу із положення лежачи;
- витривалість – тест Купера;
- швидкість – біг 10 метрів з ходу й 30 метрів зі старту;
- спритність – човниковий біг 4x9 метрів;
- гнучкість – нахил вперед стоячи на гімнастичній лаві, сидячи на полу.

*Оцінка функціонального стану основних систем організму:*

- проба РWC 170 з використанням степ-тесту;
- проба зі зміною положення тіла;
- визначення частоти дихання й артеріального тиску;
- функціональна проба із затримкою дихання.

*II курс. Оцінка фізичних якостей:*

- силові й швидко-силові якості – стрибок у довжину й вгору з місця, кидок набивного м'яча вагою 2 кг двома руками через голову, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підніманні тулубу із положення лежачи, піднімання ніг із положення лежачи;
- витривалість – біг 2000 метрів для юнаків й 1500 метрів для дівчат, стрибки через скакалку;
- швидкість – біг 20 метрів з ходу й 30 метрів зі старту;
- спритність – човниковий біг 4x9 метрів;
- гнучкість – нахил вперед стоячи на гімнастичній лаві, сидячи на полу.

*Оцінка функціонального стану основних систем організму:*

- проба РWC 170 з використанням степ-тесту;
- проба зі зміною положення тіла;
- визначення частоти дихання й артеріального тиску;
- функціональна проба із затримкою дихання [3].

Ці обстеження допоможуть визначити індивідуальні фізіологічні особливості студентів, і стан їхньої фізичної підготовленості, види обстежень можуть корегуватись в залежності від виду спорту [5].

Висновки. З метою ефективного планування й проведення занять з фізичного виховання у ЗВО викладач повинен систематично одержувати інформацію про загальний стан студента й вплив тренувального навантаження на організм, тому тренувальна діяльність студента повинна проводитись в умовах систематичного контролю.

Вищевикладене свідчить про необхідність розробки універсальної методики обстеження фізичного стану студентів, що включає комплекс доступних інформативних тестів й способів оцінки, які дозволяють одержати достовірні результати контролю.

#### Список використаних джерел

1. Дудорова Л. Ю. Фізична підготовленість майбутніх вчителів як показник способу життя і рівня здоров'я. Зб. наукових праць «Наука і сучасність» Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова, 2019. Том 47. С. 64-71.
2. Дутчак М.В., Благій О.Л. Теоретичні аспекти впливу способу життя на здоров'я молоді. Режим доступу : [http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Vchdpu/2011\\_91\\_1/Dutchak.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/2011_91_1/Dutchak.pdf).
3. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. К. : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
4. Al-Hariri M.T. Utilization of internet by health colleges students at the niversity of Dammam. Journal of Taibah University Medical Sciences, 2020. Vol. 10. № 1. P. 66-73.
5. Pampel FC. Cigarette diffusion and sex differences in smoking. Journal of Health and Social Behavior, 2019. 42. P. 388-404.

УДК 378.147.091

### **ШЛЯХИ АКТИВІЗАЦІЇ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Л.Ю. Дудорова, доктор педагогічних наук, професор

Р. В. Прищепа, студент

Київський національний університет технологій та дизайну

*Ключові слова:* мотивація, фізкультурна діяльність, здобувачі освіти.

Система фізичного виховання безпосередньо пов'язана з освітою, охороною здоров'я, культурою матеріального виробництва, обороноздатністю суспільства, всіма галузями народного господарства, духовним розвитком суспільства. Відображаючи соціальний, економічний, духовний стан держави, фізичне виховання виступає як якісно особливий, історично обумовлений тип соціальної практики, що включає ідеологічні, науково-методичні, програмово-нормативні, телеологічні та організаційні елементи, що покликані задовольнити потребу суспільства у фізичному вихованні громадян [1].

З метою підвищення рівня мотивації до занять фізичними вправами, вдосконаленню шляхів прилучення студентської молоді до фізичного виховання та здорового способу життя необхідно підвищувати зацікавленість студентів і наочно демонструвати, що здоров'я – найвища цінність, яка дана нам природою, і повинно підтримуватися постійно [3].

Ми маємо знати на якому рівні у студентів є усвідомлена інформація, яка стає мотивованим спонуканням до занять фізичною культурою і спортом, формуванням здорового способу життя, розвитку фізичних якостей, підвищення працездатності, покращення психоемоційного стану, що в подальшому створює