

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Природничо-географічний факультет

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

**«КОМПЛЕКСНЕ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В
ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ»**

Виконала: здобувач вищої освіти
групи М122-п денного відділення
спеціальності 014.11 Середня освіта
(Фізична культура)
освітньої програми «Середня освіта.
Фізична культура»
Вихівська Марія Григорівна

Керівник: Христова Т.Є.,
доктор біологічних наук, професор

Рецензент: Гнатів О.В.,
кандидат педагогічних наук, заступник
директора з навчально-виховної роботи
Мелітопольської гімназії № 22
Мелітопольської міської ради
Запорізької області

Запоріжжя – 2023 року

АНОТАЦІЯ

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувача вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітньої програми «Середня освіта. Фізична культура» Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького **Вихівської Марії Григорівни** на тему: «КОМПЛЕКСНЕ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ»

Робота присвячена проблемі оздоровлення й оцінки функціонального стану, фізичної працездатності та фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти на заняттях з фізичного виховання.

Мета дослідження – вдосконалити організаційно-методичні складові фізичного виховання здобувачів вищої освіти, спрямовані на підвищення фізичної підготовленості та формування функціональних резервів організму.

Об'єкт дослідження - фізичне виховання здобувачів вищої освіти в процесі професійної підготовки.

Дослідження проводили на базі Запорізького національного університету впродовж 2022-2023 навчального року. В експерименті брали участь 40 здобувачів вищої освіти 2 курсу факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму, які були розподілені на дві групи (по 20 осіб): контрольну й основну. Здобувачі вищої освіти контрольної групи займалися за програмою фізичного виховання для вищів, основної групи - за розробленою експериментальною програмою оздоровлення.

Аналіз результатів виконання рекомендованих тестів фізичної підготовленості наприкінці дослідження виявив значне покращення у здобувачів вищої освіти (юнаків та дівчат) основної групи витривалості, силових і швидкісних якостей, гнучкості. За результатами одномоментної проби було встановлено, що після експерименту в жодного здобувача вищої освіти основної групи не було визначено ні дуже поганої, ні поганої реакції серцево-судинної системи на навантаження, у 56,6% вона стала задовільною, у 39,5% – доброю та у 3,9% – відмінною ($p < 0,05$). В контрольній групі у 19,7% осіб залишилася дуже погана реакція серцево-судинної системи на навантаження, 23,7% – погана, 50,0% – задовільна, 6,6% – добра. У результаті застосування запропонованої методики оздоровлення у здобувачів вищої освіти основної групи вдалося підвищити адаптацію та покращити можливість відновлення функціонального стану організму після навантаження.

Дане дослідження доповнює та конкретизує знання в галузі фізичного виховання здобувачів вищої освіти в процесі професійної підготовки у вишах, сприяє продуктивному вирішенню питань їх оздоровлення та адаптації до навчання.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, фізичне виховання, фізична підготовленість, функціональний стан, фізична працездатність, оздоровлення.

ANNOTATION

to the diploma thesis of the educational degree «master» of the higher education applicant of Specialty 014.11 Secondary Education (Physical Culture) of the educational program «Secondary Education. Physical Culture» of the Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University

Vykhivska Mariia

on the topic: «COMPLEX REHABILITATION OF STUDENTS IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING»

The work is devoted to the problem of recovery and assessment of the functional state, physical capacity and physical fitness of students of higher education in physical education classes.

The purpose of the research is to improve the organizational and methodical components of physical education of students, aimed at increasing the physical preparedness and formation of functional reserves of the organism.

The object of the study is the physical education of students in the course of their vocational training.

The research was conducted on the basis of Zaporizhzhia National University during the 2022-2023 academic year. 40 students of the 2nd year of the Faculty of Physical Education, Health and Tourism took part in the experiment, which were divided into two groups (20 people): control and basic. Students of the control group were engaged in the program of physical education for universities, the main one - according to the developed experimental rehabilitation program.

According to the results of a one-time trial, it was established that after the experiment no student of the main group had identified neither a very bad nor a bad reaction of the cardiovascular system to the load, in 56,6% it was satisfactory, in 39,5% it was good and 3,9% - excellent ($p < 0,05$). In the control group, in the 19,7% of the students, a very poor cardiovascular response to the load remained intact, 23,7% were bad, 50,0% were satisfactory and 6,6% were good. As a result of the application of the proposed recovery method, the students of the main group managed to improve adaptation and improve the possibility of restoring the functional state of the body after loading.

This research complements and concretizes the knowledge in the field of physical education of higher education students in the process of professional training in universities, contributes to the productive solution of issues of their recovery and adaptation to education.

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

РЕФЕРАТ

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувача вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітньої програми «Середня освіта. Фізична культура» Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького
Вихівської Марії Григорівни
на тему: «КОМПЛЕКСНЕ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ»

Магістерська робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків і списку використаних джерел. Матеріали наукової роботи викладено на 79 сторінках основного тексту, містять 2 таблиці та 48 рисунків. Під час виконання дипломної роботи використано 55 літературних джерел.

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання та методи дослідження; розкрито новизну та практичне значення одержаних результатів; зазначено сферу апробації результатів дослідження; подано відомості про структуру дипломної роботи.

Робота присвячена проблемі оздоровлення й оцінки функціонального стану, фізичної працездатності та фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти на заняттях з фізичного виховання.

Після вступу до закладу вищої освіти (ЗВО), молода людини опиняється у новому соціокультурному оточенні. Під час навчання здобувачі вищої освіти отримують знання й уміння, проходять школу виховання та формування основних морально-вольових якостей, необхідних для подальшого життя в суспільстві. Однак, які б всеохоплюючі та глибокі знання не мав здобувач вищої освіти, професійна кар'єра в нього може не скластися, якщо протягом навчання у виші не буде закладено фундамент міцного здоров'я. У молодих людей перехід до нових соціальних умов викликає активну мобілізацію, а потім виснаження фізичних резервів організму. Погіршення режиму рухової активності – один з важливих факторів виникнення граничних та патологічних станів у здобувачі вищої освіти. Одним з найбільш патогенних факторів освітнього процесу є емоційний стрес в поєднанні з довготривалою гіпокінезією. Відсутність належної організації освітньої діяльності, надлишкове робоче напруження, хронічний емоційний стрес призводять до зниження фізичної та розумової працездатності, погіршення адаптації організму здобувачі вищої освіти до факторів довкілля.

Наукові публікації останніх років свідчать про відсутність тенденції до покращення фізичного здоров'я всіх груп населення України. Проблема збереження та зміцнення здоров'я людини пов'язана як з негативним впливом екологічних, соціальних, економічних чинників, так і з низькою ефективністю системи фізичного виховання. В цих умовах особливого значення набуває покращення фізичного здоров'я студентської молоді, оскільки навчання у виші супроводжується стресовими ситуаціями, розумовим перенапруженням, нерациональною організацією режиму навчання та відпочинку.

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

Об'єкт дослідження - фізичне виховання здобувачів вищої освіти в процесі професійної підготовки.

Предмет дослідження - зміст та організаційно-методичні складові оздоровлення здобувачів вищої освіти в процесі фізичного виховання.

Мета дослідження - вдосконалити організаційно-методичні складові фізичного виховання здобувачів вищої освіти, спрямовані на підвищення фізичної підготовленості та формування функціональних резервів організму.

Відповідно до мети були визначені наступні завдання дослідження.

1. Провести теоретичний аналіз та узагальнити матеріали науково-методичної літератури в контексті вивчення специфіки фізичного виховання студентської молоді в Україні.

2. Розробити комплексну програму фізичного виховання здобувачів вищої освіти, спрямовану на вдосконалення фізичної підготовленості та функціонального стану.

3. Перевірити ефективність розробленої програми оздоровлення здобувачів вищої освіти в процесі професійної підготовки.

Наукове значення отриманих результатів полягає у розробці окремих наукових положень та отриманні нових даних щодо фізичного виховання здобувачів вищої освіти, що у сукупності вирішують важливу науково-методичну проблему оздоровлення молоді в процесі фізичного виховання під час навчання у закладі вищої освіти.

Уперше обґрунтовано та ефективно реалізовано комплексну програму фізичного виховання здобувачів вищої освіти під час професійної підготовки, спрямовану на вдосконалення їх рівня здоров'я, фізичної підготовленості та функціонального стану. Удосконалено організаційно-методичні компоненти реалізації засобів фізичного виховання здобувачів вищої освіти в процесі професійної підготовки.

Набули подальшого розвитку наукові результати зі специфіки організації та методики здійснення самостійних занять фізичними вправами здобувачами вищої освіти під час навчання у виші.

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

Результати дослідження можуть бути використані викладачами вишів для комплексного оздоровлення здобувачів вищої освіти в процесі професійної підготовки та при створенні навчально-методичного контенту зі спортивно-педагогічних освітніх компонентів.

У першому розділі «Специфіка фізичного виховання студентської молоді в Україні» на базі структурно-логічного аналізу літератури схарактеризовано організаційно-методичні основи побудови процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти України, обґрунтовано теоретичні передумови необхідності вдосконалення підходів до фізичного виховання студентської молоді.

Рівень фізичного виховання у вищій школі не сприяє ефективному зменшенню дефіциту рухової активності здобувачів вищої освіти, що є однією з причин різного роду відхилень у їхньому здоров'ї. Методика проведення й організація занять у вишах потребує вдосконалення та наукового обґрунтування шляхів підвищення якості викладання фізичного виховання, спрямованого на покращення здоров'я молоді. Це зобов'язує науковців і викладачів вищої школи шукати нові форми та методи проведення занять, організувати освітній процес так, щоб мінімальна кількість щотижневих занять давала максимальний ефект.

Вдосконалення освітнього процесу повинно передбачати планомірний перехід від обов'язкових форм до процесу фізичного самовдосконалення здобувачів вищої освіти. Такий шлях обумовлює підсилення освітньої та методичної спрямованості педагогічного процесу, засвоєння здобувачами вищої освіти знань з фізичного виховання, які дозволяли б їм самостійно та раціонально реалізовувати спортивно-оздоровчу діяльність. Освітня спрямованість фізичного виховання буде виправдана у випадку тісної взаємодії процесів теоретичного засвоєння знань та їх практичного використання в самоорганізації здорового способу життя.

Одним із важливих факторів, який значно впливає на показники здоров'я, є фізична культура та спорт, тобто система освіти та виховання може суттєво впливати на спосіб життя та стан здоров'я молоді людини. В практичній діяльності вітчизняних вишів ключову роль у розвитку негативних тенденцій зниження рівня здоров'я молоді відіграє відсутність культури, недооцінка цінності здоров'я та ведення здорового способу життя.

Тема формування фізичної культури людини завжди притягувала увагу вчених, що працюють в галузі теорії і методики фізичного виховання, однак питання фізичного виховання здобувачів вищої освіти до сьогодні не отримали достатньо глибокого наукового опрацювання, не розроблені науково-методологічні концепції та педагогічні технології активізації освітнього процесу вишу в напрямі оздоровлення здобувачів вищої освіти під час професійної підготовки. Перебудова вищої школи вимагає вирішення проблем здорового способу життя здобувачів вищої освіти, як важливого компоненту гармонійного розвитку особистості.

Зростає роль впливу засобів фізичної культури на особистість здобувачів вищої освіти, тому що стан здоров'я, фізична та розумова працездатність є вирішальними факторами та провідними передумовами активної життєвої позиції. Здоров'я є найважливішою потребою людини, що визначає її здатність до праці та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Здоровий спосіб життя сприяє формуванню здоров'я майбутнього фахівця.

Доведено, що в сучасних умовах державним пріоритетом фізичного виховання молоді є зміцнення здоров'я, виховання відповідних мотиваційних і поведінкових характеристик, активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя. Покращення фізичного стану здобувачів вищої освіти, а отже, і рівня здоров'я можливе лише за умови проведення систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами, що мають тренувальні режими та носять розвивальний характер, засвоєння здобувачами вищої освіти знань з фізичного виховання, які дозволяють їм самостійно раціонально виконувати спортивно-оздоровчу діяльність. Лише у випадку тісної взаємодії процесів теоретичного засвоєння знань і їх практичного використання в самоорганізації здорового способу життя освітня спрямованість фізичного виховання буде виправдана.

У другому розділі «Методи й організація дослідження» розкрито специфіку використання теоретичних та емпіричних методів дослідження, особливості організації педагогічного експерименту, зміст та організаційно-методичні складові комплексної програми фізичного виховання здобувачів вищої освіти, спрямованої на вдосконалення фізичної підготовленості та функціонального стану.

В процесі дослідження використовували наступні методи роботи: аналіз й узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування, методи визначення функціонального стану організму, методи визначення рівня фізичної працездатності, методи математичної статистики.

Дослідження проводили у 2022-2023 навчальному році на базі Запорізького національного університету. В експерименті брали участь 40 здобувачів вищої освіти 2 курсу факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму, які були розподілені на 2 групи (по 20 осіб у кожній): контрольну й основну. Здобувачі вищої освіти контрольної групи займалися за програмою фізичного виховання для вишів, основної групи - за розробленою експериментальною програмою оздоровлення.

Комплексна програма фізичного виховання здобувачів вищої освіти була спрямована на оволодіння навиками самостійного застосування засобів фізичного виховання, свідомого розуміння їхнього позитивного впливу на весь організм, вміння самостійно організовувати заняття фізичною культурою та спортом та спрямовувати їх на всебічний розвиток, підвищення фізичної працездатності та оздоровлення організму.

Метою запропонованої програми було сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів. Під час організації процесу фізичного виховання враховували стан здоров'я, рівень фізичного розвитку та підготовленості здобувачів вищої освіти, їх спортивну кваліфікацію, з урахуванням умов і характеру праці майбутньої професійної діяльності. Істотну роль відводили підвищенню мотивації до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, в тому числі до занять з фізичного виховання як академічних, так і самостійних, і вибору адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденному рухової активності молоді.

У процесі впровадження програми фізичного виховання у здобувачів вищої освіти виховували звичку до регулярних занять фізичними вправами та виявляли спортивну спрямованість для подальшого вдосконалення у одному з видів спорту на факультативних заняттях чи заняттях у спортивних секціях. Спортивні тренування були складовою частиною фізичного виховання студентства. Спортивна робота включала: заняття окремими видами спорту; спортивні свята, вечори, змагання та інші масові заходи; оздоровчі та спортивні заходи у студентських гуртожитках; організація та проведення в місцях колективного користування спортивними спорудами недільних спортивно-масових заходів, які включали змагання з різних вправ, що мають високе емоційне забарвлення та сприяють зняттю психологічної напруги.

У третьому розділі «Експериментальна перевірка ефективності програми оздоровлення здобувачів вищої освіти» охарактеризовано динаміку фізичної підготовленості студентської молоді за період експерименту, детально обґрунтовано оцінку функціонального стану та фізичної працездатності здобувачів вищої освіти в процесі дослідження.

В процесі експерименту встановлена статистично достовірна різниця між показниками на початку та наприкінці дослідження в основній групі здобувачів вищої освіти (юнаків) за всіма випробуваннями ($p < 0,05$), у контрольній групі юнаків – лише за тестами біг на 3000 м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині та піднімання в сід. Між групами юнаків на початку дослідження: за результатами тесту згинання та розгинання рук в упорі лежачи – в основній групі; вис на зігнутих руках, стрибок вгору, біг на 100 м та нахил тулуба вперед з положення сидячи – у контрольній групі. Наприкінці експерименту між групами здобувачів вищої освіти: за всіма тестами – в основній групі кращі показники, ніж у контрольній групі. Отже, динаміка показників фізичної підготовленості юнаків основної групи підтверджує перевагу запропонованої методики оздоровлення.

Виявлена статистично достовірна різниця вихідних і підсумкових показників в основній групі дівчат – за всіма випробуваннями ($p < 0,05$), у контрольній групі – змін за руховими тестами не зафіксовано. Між групами на початку дослідження: за результатами тесту згинання та розгинання рук в упорі лежачи – в основній групі; біг на 100 м та нахилу тулуба вперед з положення сидячи – у контрольній групі. Наприкінці дослідження між групами дівчат: за всіма тестами – в основній групі кращі результати, ніж у контрольній. Отже, позитивна динаміка показників фізичної підготовленості дівчат основної групи підтверджує перевагу запропонованої методики оздоровлення.

Після застосування запропонованої методики фізичного виховання для оздоровлення здобувачів вищої освіти достовірно ($p < 0,05$) поліпшилися результати виконання рекомендованих тестів фізичної підготовленості в основній групі, зокрема з бігу, згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, підтягування на перекладині, вису на зігнутих руках, піднімання в сід, стрибка у довжину з місця, човникового бігу 4×9 м, нахилів тулуба вперед з положення сидячи.

За період експерименту у здобувачів вищої освіти основної групи суттєво покращилися показники витривалості, швидкісно-силових якостей, спритності та гнучкості, що вказує також на їх оздоровлення.

Про покращення стану здоров'я також свідчить оцінка функціонального стану здобувачів вищої освіти основної групи наприкінці дослідження: суттєве підвищення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи за результатами проб Штанге та Генчі, визначення індексу Скібінського, ЖЄЛ за формулою Людвіга та фактичної ЖЄЛ. Завдяки індивідуалізованому підходу в основній групі вдалося відновити фізичну працездатність та підвищити її за результатами функціональної проби Руф'є. Як наслідок застосування запропонованої методики оздоровлення для здобувачів вищої освіти основної групи, у них вдалося підвищити адаптацію та покращити можливість відновлення функціонального стану організму на навантаження, що наглядно демонструє проведення одномоментної проби. За результатами проведення тесту Бондаревського зафіксовано значне підвищення функціональної рівноваги, а відповідно й рівня здоров'я здобувачів вищої освіти основної групи.

Отже, виходячи з результатів наприкінці дослідження, переконливо доведено, що ефективність запропонованої методики оздоровлення здобувачів вищої освіти виражається в більш високих результатах її оцінки за допомогою виконання рекомендованих тестів фізичної підготовленості та оцінки функціонального стану. Дане дослідження доповнює та конкретизує знання в галузі фізичного виховання здобувачів вищої освіти в процесі професійної підготовки у вишах, сприяє продуктивному вирішенню питань їх оздоровлення та адаптації до навчання. Експериментально доведено ефективність запропонованої методики фізичного виховання здобувачів вищої освіти, що дозволяє підвищувати фізичну підготовленість і функціональні можливості організму молодих людей під час навчання у виші. За результатами роботи будуть розширені методичні підходи до фізичного виховання здобувачів вищої освіти та програмний зміст занять для забезпечення теоретико-методологічної основи побудови здоров'язберігаючих алгоритмів змісту та форм занять з даним контингентом.

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

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання організації оздоровчої діяльності під час професійної підготовки здобувачів вищої освіти вивчені недостатньо. Відсутність сформованої потреби молодих людей у систематичних самостійних заняттях фізичними вправами та байдуже ставлення до освітнього процесу вимагають змін в організації фізичного виховання у виші, сутність яких повинна зводитися до формування фізичної культури особистості. При вступі до закладу вищої освіти здобувачі опиняються у нових умовах, погіршується їх рухова активність, відбувається виснаження фізичних резервів організму внаслідок надлишкового робочого напруження, емоційного стресу, що спричиняє зниження пам'яті, погіршення мислення, зниження точності практичних дій, активності та працездатності.

2. Комплексна програма оздоровлення здобувачів вищої освіти була спрямована на оволодіння навиками самостійного застосування засобів фізичного виховання, свідомого розуміння їхнього позитивного впливу на весь організм, вміння самостійно організувати заняття з фізичного виховання, підвищення фізичної працездатності та оздоровлення організму.

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

3. Аналіз підсумкових результатів виконання рекомендованих тестів фізичної підготовленості виявив значне покращення параметрів в основній групі здобувачів вищої освіти. Зокрема, після реалізації експериментальної програми оздоровлення у юнаків і дівчат суттєво покращилися показники витривалості, швидкісно-силових якостей, спритності та гнучкості, що вказує на їх оздоровлення.

Після експерименту серед здобувачів вищої освіти основної групи зафіксовано значне покращення результатів проб Штанге та Генчі, що свідчить про суттєве підвищення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи. Так, час затримки дихання на вдиху збільшився на 21,92 с, на видиху – на 10,74 с та став відповідати можливостям здорових нетренованих людей, тобто завдяки застосуванню запропонованої методики оздоровлення у здобувачів вищої освіти основної групи вдалося відновити функцію дихальної і серцево-судинної систем. Наприкінці дослідження у здобувачів вищої освіти основної групи індекс Скібінського дорівнював $32,42 \pm 0,92$ ($p < 0,05$), тобто він підвищився на 14,14 та став відповідати доброму рівню. В контрольній групі зазначений індекс залишився на задовільному рівні ($21,13 \pm 0,99$). Суттєве зростання (на 231 мл) фактичної ЖЄЛ у здобувачів вищої освіти основної групи пояснюється покращенням функціонального стану дихальної системи.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. СПЕЦИФІКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УКРАЇНІ.....	7
1.1. Організаційно-методичні основи побудови процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти України.....	7
1.2. Теоретичні передумови необхідності вдосконалення підходів до фізичного виховання студентської молоді.....	14
Висновки до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	24
2.1. Методи дослідження.....	24
2.2. Організація дослідження.....	29
2.3. Комплексна програма фізичного виховання здобувачів вищої освіти, спрямована на вдосконалення фізичної підготовленості та функціонального стану.....	30
Висновки до розділу 2.....	45
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	46
3.1. Динаміка фізичної підготовленості студентської молоді за період експерименту.....	46
3.2. Оцінка функціонального стану та фізичної працездатності здобувачів вищої освіти в процесі дослідження.....	66
Висновки до розділу 3.....	75
ВИСНОВКИ.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	80

Ім'я користувача:
Олександр Непша

ID перевірки:
1015914209

Дата перевірки:
16.11.2023 11:06:02 EET

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:
16.11.2023 11:08:09 EET

ID користувача:
100012881

Назва документа: Вихівська МГ_диплом_ФК_ДФН

Кількість сторінок: 51 Кількість слів: 10675 Кількість символів: 77839 Розмір файлу: 2.11 MB ID файлу: 1015581465

2.31% Схожість

Найбільша схожість: 0.96% з Інтернет-джерелом (<http://repository.mdu.in.ua/jspui/bitstream/123456789/2538/1/%d0%9..>)

1.97% Джерела з Інтернету

332

Сторінка 53

0.68% Джерела з Бібліотеки

42

Сторінка 53

0% Цитат

Вилучення цитат вимкнене

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

0% Вилучень

Немає вилучених джерел