

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

О.Ю. Ажиппо, В.О. Павленко, Є.Є. Павленко

**СТУДЕНТСЬКИЙ СПОРТ
В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК
для студентів та викладачів закладів вищої освіти

Харків 2019

*Рекомендовано Вченою радою Харківської державної академії фізичної культури, як навчальний посібник для студентів та викладачів закладів вищої освіти
(протокол № 7 від 29 січня 2019 року)*

Рецензенти:

Пристапа Є. Н. Доктор педагогічних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України, академік Української академії наук, ректор Львівського державного університету фізичної культури.

Мулик В. В. Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту Харківської державної академії фізичної культури.

О.Ю. Ажиппо **Студентський спорт в системі фізичного виховання закладів вищої освіти** [посібник] О.Ю. Ажиппо, В.О. Павленко, Є.Є. Павленко – Харків.2019. – 285 с.

Начальний посібник є навчальним виданням де викладено основні напрямки організації процесу фізичного виховання та рухової активності студентської молоді, а саме теоретичні та практичні аспекти для застосування в навчальних, позанавчальних та самостійних заняттях з фізичного виховання та спорту.

У навчальному посібнику систематизовано дані, які використовуються для визначення фізичного розвитку, фізичної підготовленості та формування здоров'я студентської молоді у процесі навчання.

Авторами зібрано й проаналізовано матеріал виступу студентської збірної на Всесвітніх Універсіадах, а також надається інформація по розвитку студентського спорту в системі вищої освіти.

Навчальний матеріал наданий у доступній формі що дає можливість студентам використовувати інформаційні матеріали для формування рухової активності, організації самостійних занять направлених на фізичний розвиток та підвищення рівня здоров'я.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	5
РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ В СИСТЕМІ ОСВІТИ.....	8
1.1. Фізична культура студентської молоді.....	13
1.2. Система фізичного виховання в закладах вищої освіти	36
1.2.1. Організація процесу фізичного виховання	40
1.2.2. Організація і зміст роботи кафедри фізичного виховання закладів вищої освіти	43
1.2.3. Організація спортивного тренування	45
1.2.4. Мета та завдання фізичної культури у закладах вищої освіти.....	52
РОЗДІЛ 2. ДЕРЖАВНА ОСВІТНЯ ПОЛІТИКА	57
2.1. Нормативне-правове забезпечення освітніх процесів.....	58
2.2. Міжгалузеві відносини освіти і науки	65
2.3. Академічна свобода закладу вищої освіти.....	74
РОЗДІЛ 3. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ.....	80
3.1. Особливості розвитку здоров'я студентів.....	82
3.2. Формування здоров'я студентської молоді у процесі навчання	87
3.3. Система оцінки рівня здоров'я.....	95
3.3.1. Метод фізіологічного контролю здоров'я.....	97
3.3.2. Аналіз збалансованості регуляторних систем	100
3.3.3. Адаптаційний потенціал оцінки здоров'я	108
3.3.4. Оцінка фізичного стану.....	112
3.3.5. Функціональні резерви організму	124
3.4. Вплив фізичного виховання на стан здоров'я студентів в процесі навчання	134
3.5. Оптимізація здоров'я і фізичний розвиток молоді	141

РОЗДІЛ 4 СТУДЕНТСЬКИЙ СПОРТ	149
4.1. Спорт в закладах вищої освіти	149
4.2. Міжнародний студентський спорт.....	149
4.3. Розвиток студентського спорту в Україні.....	159
4.3.1. Виступ українських спортсменів на Всесвітніх літніх Універсіадах.....	179
4.3.2. Виступ українських спортсменів на Всесвітніх зимових Універсіадах.....	209
Виконавчий комітет Спортивної студентської спілки України	238
РОЗДІЛ 5. ОРГАНІЗАЦІЯ РУХОВАЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ..	239
5.1. Спортивно-масова робота у закладах вищої освіти.....	239
5.2. Рухова активність як умова збереження здоров'я.....	240
5.3. Режим рухової активності студента	243
5.4. Організація самостійних занять	246
5.4.1. Спрямованість самостійних занять.....	249
5.4.2. Форми самостійних занять	251
5.5. Щоденник самоконтролю студента для занять з дисципліни «Фізичне виховання»	264
ЛІТЕРАТУРА.....	277

ПЕРЕДМОВА

Зростаючи темпи зниження рівня фізичного розвитку, підготовленості та здоров'я студентської молоді в Україні набувають в даний час критичного характеру. Цілком реальною стає перспектива сповзання української нації до небезпечної межі, за якою сліднують явища її фізичної, духовної та етичної деградації.

Причинами низької фізичної підготовленості студентської молоді та погіршення стану її здоров'я є недостатня увага до питань фізичного виховання в сім'ях, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних і вищих навчальних закладах. Нинішня система фізичного виховання в Україні потребує змін у направленні студентської молоді на рухову активність, систематичні заняття спортом. Створення умов у закладі вищої освіти з метою максимального залучення студентів до фізичної активності та розвитку студентського спорту.

Фізична активність забезпечує загальну та спеціальну фізичну підготовку і є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, збереження і зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Одним із найважливіших завдань, котрі поставлені перед системою фізичного виховання у закладах вищої освіти України, є зміцнення здоров'я та підвищення рівня загальної і спеціальної професійно-прикладної фізичної підготовленості студентської молоді, сприяння інтегруванню масового спорту і спорт вищих досягнень.

Життєвий цикл від 18 до 25 років, який припадає на студентське життя, є найвищий період розвитку фізичної культури особистості. Тому рівень розвитку здоров'я в цей період може служити контролем ефективності всієї системи заходів, що проводяться на попередніх етапах онтогенезу при сформованому образі життя, і регламентують подальшу діяльність з оздоровлення молодого покоління, вносячи необхідну корекцію.

Таким чином студентський період, по суті, остання можливість одержання мінімуму знань, вмінь і навичок з фізичного виховання в рамках державної системи освіти.

Фізична активність певною мірою складається з життєдіяльності та рухової активності студентів що характеризується не тільки оздоровчими заходами, активного відпочину, рухових ігор, а й тренувальних засобів, що повинні використовуватися як в процесі навчальних занять, так і під час самостійних занять фізичними вправами для розвитку психофізичних якостей, поліпшення стану здоров'я та підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорту.

Державою студентський спорт розглядається як суттєве соціальне явище, що має багату історію, до якого залучена значна частина суспільства і на яке покладається вирішення багатьох завдань, котрі виходять за межі навчання молоді у закладах вищої освіти.

Розв'язання проблем організаційного, методичного, фінансово-матеріальних, морально-естетичного характеру у вирішенні питань студентського спорту на сучасному етапі стане запорукою розвитку студентського спорту у закладах вищої освіти, підґрунтям резерву національної збірної команди України.

Проведення багаторівневих спортивних студентських змагань надасть можливість залучити максимальну кількість студентів до процесу фізичної активності масовими видами спорту та вдосконалити систему організації роботи з фізичного виховання та спорту в закладах вищої освіти.

Викладачі закладів вищої освіти, студенти знайдуть конкретні рекомендації з питань організації рухової активності студентів, спрямування спортивно-масової роботи у закладах вищої освіти, спрямованість самостійних занять та історичний виступ українських спортсменів на Всесвітніх літніх та зимових Універсіадах.

В основу цієї книги авторами покладені власні багаторічні наукові дослідження, практичний досвід організації та проведення спортивних заходів

серед студентської молоді, думка вітчизняних і закордонних фахівців та сучасні погляди, пропозиції щодо розвитку студентського спорту в Україні і науково-методологічні положення провідних українських вчених, законотворчої діяльності у цій сфері – О. Ю. Ажиппо, Г. Л. Апанасенка, С. Н. Бубки, М. М. Булатової, Л. В. Волкова, С. С. Єрмакова, Г. П. Грибан, О. Д. Дубогай, В. А. Запорожанова, Л. Я. Іващенко, С. М. Канішевського, *О. К. Камаєва*, А. І. Крисоватого, Т. Ю. Круцевич, М. Г. Мельника, Е. В. Мулік, М. О. Носко, С. І. Операйло, В. М. Платонова, Є. Н. Приступи, Р. Т. Раєвського, С. І. Степанюка, Дж. Х. Уилмор, М. О. Третьякова, Б. М. Шияна, Ю. М. Шкребтія та багатьох інших. Автори з вдячністю приймуть кожне критичне зауваження та пораду від викладачів кафедр фізичного виховання та інших фахівців цієї сфери діяльності щодо подальшого удосконалення рухової активності студентської молоді та розвитку студентського спорту в Україні.

РОЗДІЛ 1.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ В СИСТЕМІ ОСВІТИ

Турбота про здоров'я підростаючого покоління, їх фізичний розвиток та фізична готовність до життя є важливою справою суспільної значимості.

Результати всеукраїнського опитування засвідчують, що на початку ХХІ ст. достатню рухову активність оздоровчої спрямованості (не менше 4-5 занять на тиждень, або більше між 240 разів на рік, тривалість одного заняття – не менше 30 хв.) мали лише 3 % населення України віком від 16 до 74 років, помірний рівень залученості (2-3 заняття на тиждень) був характерним для 6% мешканців України зазначеної вікової групи. Для більшої половини дорослого населення характерною є гіпокінезія. Серед учнівської та студентської молоді зростає популярність малорухомого дозвілля.

Згідно рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я аеробна рухова активність середнього рівня інтенсивності не менше 150 хвилин на тиждень або аеробні вправи високої інтенсивності не менше 75 хвилин на тиждень, або аналогічне поєднання рухової активності середньої та високої інтенсивності. Рухова активність має включати активний відпочинок та вільний час, ходьбу, їзду на велосипеді, професійну активність, домашню роботу, заняття видами спорту або планові заняття в рамках щоденної життєдіяльності, сімейних та громадських заходів.

Відповідно до даних Державної служби статистики України у 2016-2017 навчальному році кількість закладів вищої освіти (коледжі, технікуми, училища, університети, академії, інститути) складала 657 одиниць, в яких навчались (на денних, вечірніх, заочних відділеннях) 1 586 754 осіб.

Загальновідомо, що здоровий спосіб життя населення у 5 разів ефективніший, ніж лікувально-діагностична діяльність галузі охорони здоров'я, пов'язана із збереженням та зміцненням здоров'я населення.

У численних наукових дослідженнях доведено, що рухова активність в значній мірі спонукає людей до дотримання вимог всіх інших компонентів

здорового способу життя, а також, в окремих випадках, може й зменшувати негативний вплив на організм нездорових звичок, підвищити стресостійкість та відволікти від асоціальної поведінки. Рухова активність – це генеруючий та стимулюючий чинник в системі здорового способу життя. Вона має важливе значення для удосконалення фізичного розвитку й підготовленості особи, профілактики надмірної маси тіла й ожиріння, а також сприяє зменшенню ризику виникнення серцево-судинних захворювань, діабету та депресії [96].

Фізичні вправи в режимі дня спрямовані на укріплення здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності, оздоровлення умов навчальної праці, побуту і відпочинку студентів.

Фізична культура у закладі вищої освіти відіграє ключову роль у залученні студентів до систематичних занять спортом, ведення ними активного дозвілля, бути енергійними учасниками повсякденного життя студентського середовища. Цілеспрямована та систематична робота по організації навчання, дозвілля, відпочинку та займатися улюбленою справою – заняття спортом дає можливість раціонально і корисно використовувати час відведений на навчання у вищому навчальному закладі.

Однією з проблем системи фізичного виховання закладів вищої освіти залишається проблема масового залучення студентів до систематичних занять фізичною культурою, яка зумовлена такими найбільш суттєвими чинниками:

1) відсутністю порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України що сприятиме реформуванню державної системи фізичного виховання й спортивної підготовки підлітків і молоді як обов'язкової умови фізичного та духовного оздоровлення населення, створення могутнього стимулу для формування нового рівня фізичної культури на основі освоєння цінностей здорового способу життя;

2) відсутністю розроблених тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України;

3) низький рівень у закладах вищої освіти матеріально-технічної бази, здатної забезпечити належні умови для повноцінних фізкультурно-спортивних занять у системі масового фізичного виховання студентів;

4) матеріального стимулювання педагогічних кадрів, здатних працювати за новими технологіями фізичного виховання;

5) заохочення працівників фізичного виховання до додаткової підготовки або перепідготовки;

6) відсутністю діагностичного обладнання, а також спеціалістів, здатних забезпечити реалізацію здоров'я формувальної функції фізичного виховання;

7) низьким рівнем інформаційно–освітньої культури та відповідних кваліфікованих фахівців з фізичного виховання, а також навчально-методичної бази для впровадження спортивно-масової роботи зі студентами в навчальний та позанавчальний час.

Завдання для педагогічного колективу, фахівців фізичного виховання створити передумови для стійкого переконання студента у необхідності систематичних занять фізичною культурою і спортом та проявляючи в них достатньо високу активність. У процесі регулярних занять виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість поведінки, спостерігається розвиток «престижних установок», високий життєвий тонус.

Сформувати в молоді переконання, що спорт, – це здоров'я, що він допомагає їм повірити в себе, загартовує як особистість, покращує фізичну підготовленість до професійної діяльності, надає можливості використовувати фізичний стан впродовж життя.

Масовий спорт – стимул для підвищення рухової активності студента, він доступний широкому загалу студентської молоді. Спорт передбачає регулярні заняття й участь у змаганнях.

Головні поняття.

Виховання – це соціальне явище, загальна та одвічна категорія суспільного життя. Складовими частинами виховання є: розумове, моральне, естети-

чне, фізичне виховання та політехнічна освіта. Виховання здійснюється системою освітньо – виховних закладів.

Фізичне виховання – це складова освіти та виховання, навчально-виховний, соціально-педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових властивостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення головних життєво – важливих рухових навичок та вмінь, а також пов'язаних з ними знань, з метою навчання і виховання особистості в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточення, забезпечення готовності студента до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті.

Специфічною особливістю фізичного виховання є його біологічна спрямованість: зміна форм тіла студента, функціонального стану різних систем організму, виховання рухових якостей: сили, гнучкості, координації, спритності та ін. Навчання руховим діям, зміцнення здоров'я, підвищення опору організму до несприятливих факторів зовнішнього та внутрішнього середовища.

Фізична культура – є частиною загальної культури, сукупність спеціальних духовних та матеріальних цінностей, засобів їх виробництва та розподілу з метою оздоровлення студентів та розвитку їх рухових якостей.

Об'єктом впливу фізичної культури є людина. Сама ж фізична культура уособлює всі духовні, матеріальні, духовно-матеріальні цінності, які використовуються з метою цілеспрямованого впливу на форми та функції організму студента, її особистості. До цінностей фізичної культури можна віднести сприяння корисному розвитку фізичних та моральних здібностей студента.

Фізична активність – будь-який рух тіла, яке проводиться скелетними м'язами та вимагає витрат енергії.

Фізичне виховання - педагогічний процес спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво

важливим руховим навичкам, вмінням і зв'язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності.

Фізична підготовка – це спеціалізований процес фізичного виховання, спрямований на вирішення будь-якого конкретного завдання.

Фізична підготовленість – стан фізичної готовності до визначеної діяльності (фізична підготовленість учнів, студентів, інженерів, гірників та ін.).

Фізичний розвиток – це стан, який об'єднує показники анатомо – морфологічних особливостей студента (зріст, вагу, форму хребта, грудної клітини, ніг, обсяги), а також деякі показники функціонального стану.

Фізична рекреація – процес відновлення психоемоційного стану студента завдяки активному відпочинку з використанням засобів фізичної культури, нетрадиційних засобів та народних розваг, де, врешті-решт, людина отримує насолоду.

Фізичний стан – поєднання рівнів фізичного розвитку й фізичної підготовленості.

Спорт – це змагальна й тренувальна діяльність, що вимагає від студента максимального розвитку й виявлення у спеціально – організованих умовах – змаганнях, фізичних, техніко-тактичних, психологічних та інтелектуальних можливостей.

Студентський спорт – складова частина спорту, культивована у закладах вищої освіти, інтегрує масовий спорт і спорт вищих досягнень.

Спортивна діяльність - заходи, що здійснюються фахівцями фізичного виховання для розвитку спорту.

Спортивні заходи - спортивні змагання, навчально – тренувальні збори, турніри, фестивалі.

Спортивне змагання – захід, що проводиться організатором спортивних заходів з метою порівняння досягнень спортсменів та визначення переможців відповідно до правил спортивних змагань з видів спорту та затвердженого організатором спортивних заходів положення (регламенту) про ці змагання, що відповідає визначеним центральним органом виконавчої влади,

що забезпечує формування державної політики у сфері фізичної культури та спорту, вимогам.

Спортивна споруда – нерухоме майно, призначене для занять фізичною культурою і спортом.

Спортсмен – фізична особа, яка систематично займається певним видом (видами) спорту та бере участь у спортивних змаганнях.

Фізкультурно-оздоровча діяльність – заходи, що здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку фізичної культури.

Фізкультурно-оздоровчі заходи – заходи, що здійснюються організаторами фізкультурно-оздоровчих заходів для залучення різних груп населення до занять фізичною культурою.

Масовий спорт – це діяльність студента в обраному виді фізичних вправ, але головною метою є зміцнення здоров'я, підвищення фізичних та функціональних можливостей, забезпечення рухової активності людей під час їх дозвілля.

1.1. Фізична культура студентської молоді

Відповідно до статті І Закону України «Про фізичну культуру і спорт» фізична культура – це «складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості» [87].

Фізична культура – поняття, що охоплює широке коло явищ. Фізична культура – сфера державної або громадської діяльності, сформований спосіб життя людини спрямований на зміцнення здоров'я, правильний фізичний розвиток, всебічне фізичне виховання і формування життєво важливих рухових навичок та умінь, підготовку до високопродуктивної праці.

Фізична культура студента (індивідуума) розглядається як процес оволодіння у навчальному закладі освіти знаннями, вміннями і навичками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності з метою подальшого використання у процесі самовдосконалення, і як результат – рівень фізичного здоров'я, який людина накопичила для забезпечення безпечного рівня здоров'я або покращила стан фізичного рівня завдяки своєму бажанню, знанням, здорового способу життя та руховій активності.

Фізична культура є суспільним явищем. Фізична культура – це складова частина загальної і спеціальної культури особистості сучасного фахівця, що становить фундамент його фізичного, духовного благополуччя й успіху у навчальній та виробничій діяльності. Основні показники сукупності досягнень – рівень здоров'я, розвитку фізичних здібностей, спортивної майстерності; ступінь проникнення фізичної культури в повсякденний побут населення; рівень розвитку системи фізичного виховання; насамкінець, наявність відповідної матеріальної бази для систематичних занять [19, 45].

Фізична культура служить якісною динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, забезпечує біологічний потенціал її життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояву соціальної активності, творчої праці. Усе це обумовлює соціальний попит на оволодіння особистісною фізичною культурою на усіх етапах формування фахівця. Особливе значення має оволодіння фізичною культурою у вищих навчальних закладах, де закладається основа професійної підготовки.

Оволодіння знаннями з основних рухових вправ для студента під час навчання у закладі вищої освіти є початковою базою для отримання подальших спеціальних фізкультурних знань, їх систематичним поповненням і поглибленням що є важливими завданнями фізичної культури [59].

До них належать знання: сутності фізичної культури, її значення для особистості і суспільства; фізкультурно-гігієнічного характеру; закономірностей формування рухових умінь і навичок; техніки фізичних вправ, її значен-

ня та основ застосування; зміцнення і підтримки хорошого здоров'я на багато років.

Сутність фізичної культури полягає в оволодіння системою всебічного вдосконалення особистості. Подібна форма активної рухової життєдіяльності становить важливу основу повноцінної активної праці, нормального сімейного життя, організованого відпочинку та повноти творчого самовираження. Масовість та доступність фізичної культури забезпечуються обов'язковими програмами фізичного розвитку у шкільному віці, фізичною підготовкою у вишах, спортивних товариствах, центрах студентського розвитку спорту, спортивних клубах закладів вищої освіти та секціях здоров'я. У вищих закладах освіти широко використовується різноманіття традиційних національних форм здійснення фізичної культури. Але кожна освічена людина повинна піклуватися про своє фізичне вдосконалення, володіти знаннями в області гігієни та медичної допомоги, вести здоровий спосіб життя.

Фізична культура в сфері освіти виконує ряд найважливіших функцій. Розвиваюча функція полягає у вдосконаленні всіх фізичних сутнісних сил молодшої людини, включаючи м'язову і нервову системи, психічні процеси; роботу руки і ноги; гнучкість і стрункість тіла, око і вухо, здатність орієнтуватися в просторі в екстремальних ситуаціях, адаптуватися до мінливих умов.

Виховна функція фізичної культури спрямована на зміцнення витривалості і загартування морального духу людини. Заняття фізичною культурою повинні бути органічно пов'язані з високими моральними цілями і благородними прагненнями. Освітня функція полягає в тому, щоб ознайомити студента з теорією та історією фізичної культури, її значенням у житті особистості; з різноманітними видами фізичної культури і спорту як засобом задоволення фізичних і духовно-естетичних потреб. Споглядання спортивної боротьби, проявів майстерності, сили духу, краси людського тіла пробуджує в молодшій людини сильні почуття, доставляє естетичну насолоду. Однак тільки пасивно-споглядальне ставлення до фізичної культури і спорту завдає шкоди здо-

ров'ю. Оздоровчо-гігієнічна функція обумовлена тим, що в сучасних умовах життя у багатьох людей, у зв'язку з дефіцитом активної дії, розвивається гіподинамія, знижується опірність організму. Запобігти цим явищам допомагає щоденна зарядка, ритмічна гімнастика та фізична самопідготовка. Корисні прогулянки в ліс, піші або лижні походи, катання на ковзанах, спортивні ігри призводять організм в рух, створюють хорошу основу для безпечного рівня здоров'я. Тим самим фізична культура і спорт виконують і загальнокультурну функцію, організують і заповнюють вільний час корисними і цікавими заняттями.

Фізична культура сприяє фізкультурній свідомості студента: розуміння сутності фізичної культури, її життєвої необхідності, значення як природної основи розумового, трудового, морального, естетичного розвитку.

Фізична культура – система зміцнення здоров'я і фізичного виховання людей за допомогою фізичних вправ у поєднанні з природними чинниками природи і заходами суспільної і особистої гігієни.

Останнім часом досить активно обговорюються питання соціального і біологічного процесу розвитку студентської молоді засобами фізичної культури, культурологічні аспекти фізичної культури, проблеми фізкультурного виховання молоді, їх альтернативні форми організації, фізичної культури в умовах гуманітаризації освіти, конверсії засобів, методів і форм спортивного тренування в практиці фізичного виховання, соціально-культурні аспекти фізичної культури і здорового образу і спортивного стилю життя.

Аналіз стану фізичного розвитку студентської молоді дозволяє окреслити проблеми формування фізичної культури студентів, структури і змісту фізичного виховання, його організаційних форм проведення в цілях підвищення культурологічної значимості в підготовці молодих фахівців, необхідності якісно застосовувати нові підходи до осмислення сутності фізичної культури, її впливу на духовну сферу молоді людини.

Дана проблема полягає, перш за все, в розробці педагогічної системи формування у студентів потреби в заняттях вільно вибраними формами фізи-

чної культури, обґрунтуванні теоретичних, методологічних і організаційних інновацій, виділенні їх змістовної сутності в аспекті освітньої і культурологічної спрямованості. Кардинальне реформування навчальних програм з акцентом на спортизацію фізкультурного виховання студентської молоді може поставити на престижне місце заняття різними видами фізичної культури, розкрити їх ціннісний потенціал, специфічні особливості кожного у формуванні загальної культури сучасного молодого спеціаліста. Змістовні аспекти цінностей кожного з видів фізичної культури в цих умовах постійно оновлюються, доповнюються, удосконалюються, у міру того як розвивається усвідомлене відношення до фізкультурної діяльності і підвищується рівень культури фізичної кожної молодої людини. Послідовна реалізація положень і принципів педагогічної системи формування у студентів потреби у фізичній культурі надає можливість досягнення гармонійного духовного і тілесного (фізичного) розвитку особи молодого фахівця.

Фізична культура студентів є нерозривною складовою частиною вищої освіти. Вона виступає якісною і результативною мірою комплексної дії різних форм, засобів і методів на студента в процесі формування його професійної компетенції. Матеріалізованим результатом цього процесу є рівень індивідуальної фізичної культури кожного студента, його духовність, рівень розвитку професійно значущих здібностей.

Зміст фізичної культури студентів, стратегія пріоритетних напрямів в її розвитку схильні до активного впливу соціально-економічних чинників. Державна політика в галузі вищої освіти визначає соціальне замовлення на майбутнього фахівця і ступінь його фізичної готовності. Тому на сучасному етапі переходу закладів вищої освіти нашої держави на багаторівневу систему освіти гостро встала проблема пошуку нових нетрадиційних підходів, що дозволяють підвищити її ефективність.

Закон України «Про освіту» надає широкі можливості для переосмислення цінностей фізичної культури студентів, в новому спектрі освітлює її освітні, виховні і оздоровчі функції. Цей закон визначає зміст фізичної куль-

тури студентів як самостійну сферу діяльності у соціокультурному просторі, виділяючи при цьому її освітні пріоритети.

Структура фізичної культури студентів включає три відносно самостійних блоки: фізичне виховання, студентський спорт і активне дозвілля. Для діяльності студентів у сфері фізичного виховання пріоритетними є освітні аспекти.

Метою фізичної освіти є задоволення об'єктивної потреби студентів в освоєнні системи спеціальних знань, рухових вправ, придбанні значущих умінь і навичок. В коло обов'язкових фахівців, що працюють у сфері студентської фізичної культури, входить проведення заходів щодо формування потреб студентів в здоровому способі життя і фізичному самовдосконаленні. Гуманістична спрямованість педагогічного процесу припускає цілеспрямовану інтеграцію біологічних і соціальних потреб, інтелектуальних і етичних аспектів при реалізації генетично обумовлених природних завдатків кожного студента впродовж його навчання у закладі вищої освіти.

У сфері активного дозвілля реалізуються, головним чином, біологічні потреби в руховій активності, здоровому способі життя, отриманні задоволення від занять різними формами фізичної культури. Висока варіативність вибору студентами форми активного дозвілля схильна до сильного впливу на розвиток культурних і соціальних чинників, взаємодіючих з біологічними запитами особи.

Реалізація особистих намірів у фізичному становленні організму, вирішується у комплексному виконанні конкретних завдань (специфічних, загальних та педагогічних), які відображають багатогранність процесу розвитку та виховання здібностей, етапи вікового розвитку молоді, рівень їх підготовленості, умови досягнення намічених результатів.

До специфічних завдань фізичної культури ставляться дві групи завдань: завдання з оптимізації фізичного розвитку студента та освітні завдання.

Рішення задач по оптимізації фізичного розвитку студента має забезпечити:

- оптимальний розвиток фізичних якостей, притаманних людині;
- зміцнення та збереження здоров'я, а також загартовування організму;
- вдосконалення статури і гармонійний розвиток фізіологічних функцій.

Всебічний розвиток фізичних якостей має велике значення для молодої людини. Широка можливість їх перенесення на будь-яку рухову діяльність дозволяє використовувати їх у багатьох сферах людської діяльності - у різноманітних трудових процесах, в різних і часом незвичайних умовах середовища.

Зміцнення та забезпечення безпечного рівня здоров'я слід сприймати через загартовування організму. Загартовування і здоров'я тісно поєднані в комплексну систему оздоровчих дій, спрямованих на досягнення стійкості (неприйнятності) організму до шкідливих для здоров'я метеорологічних і інших чинників.

Удосконалення статури і гармонійний розвиток фізіологічних функцій людини вирішуються на базі всебічного розвитку фізичних якостей і рухових здібностей, що призводить до природно-нормального, неспотвореному формуванню тілесних форм. Дане завдання передбачає корекцію недоліків статури, виховання правильної постави, пропорційний розвиток м'язової маси всіх частин тіла, сприяння збереженню оптимальної ваги за допомогою фізичних вправ, забезпечення тілесної краси. Досконалість форм тіла, у свою чергу, висловлює в певній мірі досконалість функцій організму людини.

До спеціальних освітніх завдань відносять:

- придбання базових знань науково-практичного характеру
- застосування вмінь і навичок.

Передача студентам спеціальних фізкультурних знань, їх систематичне поповнення і поглиблення також є важливими завданнями фізичного виховання.

До них належать знання:

- сутності фізичної культури, її значення для особистості і суспільства;
- фізкультурно-гігієнічного характеру;
- закономірностей формування рухових умінь і навичок;
- техніки фізичних вправ, її значення та основ застосування;
- зміцнення і підтримки хорошого здоров'я на багато років.

Підвищення фізкультурної грамотності студентів дозволяє широко впроваджувати фізичну культуру і спорт в побут і на виробництві. У справі залучення студентської молоді в фізкультурний рух пропаганда фізкультурних знань має одне з першорядних значень.

Без набуття рухових умінь і навичок неможливо домогтись успіху у практичній діяльності. Навіть незвичайні фізичні задатки людини, які вона одержала від природи, так і залишаються потенціями, якщо не реалізувати їх у діяльності, пов'язавши з раціональними способами виконання рухових дій. Формуючись як цілісно відрегульовані способи управління рухами, рухові уміння і навички є необхідними складовими реально проявлених рухових здібностей.

До загальних завдань фізичної культури ставляться дві групи завдань: завдання зі збереження працездатності студента та вивчення різних життєво важливих рухових вмінь і навичок.

До загальних завдань зі збереження працездатності відносять:

- оздоровче спрямування;
- прикладне спрямування;
- гігієнічна спрямованість.

Формуючи потребу в здоровому способі життя у студента, викладачі фізичного виховання створюють основу для гармонійного розвитку організму студентів та істотне підвищення їхньої фізичної працездатності. У свою чергу формування у студентів стійкої потреби у фізичному самовдоскона-

ленні, самопізнанні й самооцінці слугує вихованню дисциплінованості та працьовитості у студентів в досягненні фізичної досконалості.

Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує викладачів фізичного виховання так організовувати заняття, щоб фізичні вправи під час практичних занять виконували і профілактичну, і розвивальну функцію. Це означає, що за допомогою фізичної культури можна:

- удосконалити функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність до негативних впливів;
- компенсувати використання всіх форм фізичної культури, потрібно забезпечити регулярність.

Оздоровче тренування чітко відрізняється від спортивного:

- поступове нарощування інтенсивності та тривалості навантажень;
- різноманітність засобів;
- системність занять.

Використання різноманітних засобів оздоровчої спрямованості в діяльності викладача фізичного виховання збільшить інтерес студентів до занять із фізичної культури, що, у свою чергу, підвищить емоційність до самого заняття та його оздоровчий вплив.

Професійно-прикладний напрям зорієнтований на використання засобів фізичної культури і спорту в підготовці до роботи за обраною спеціальністю [39, 99].

Професійно-прикладна фізична підготовка – це специфічний вид фізичного виховання, безпосередньо і органічно пов'язаний із теперішньою або майбутньою професійною діяльністю. Основне значення Професійно-прикладної фізичної підготовки – спрямований розвиток і підтримання на оптимальному рівні тих фізичних і психічних якостей людини, до яких ставляться підвищені вимоги у конкретній професійній діяльності, а також формування функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності, формування прикладних рухових вмінь та навичок, переважно необхідних у зв'язку з особливими зовнішніми умовами праці.

Професійні якості розвиваються під цілеспрямованим впливом засобів професійно-прикладної фізичної підготовки, до яких відносять засоби фізичної культури, спеціально підібрані відповідно до завдань професійно-прикладної фізичної підготовки. За спрямованістю засоби професійно-прикладної фізичної підготовки поділяють на: прикладні фізичні вправи або окремі елементи різних видів спорту; прикладні та профільовані види спорту; допоміжні засоби, що забезпечують якість навчального процесу з професійно-прикладної фізичної підготовки [88].

Прикладні фізичні вправи та окремі елементи з різних видів спорту забезпечують розвиток професійно-необхідних фізичних і спеціальних якостей, набуття прикладних умінь і навичок, сприяють профілактиці професійної втоми і підвищенню стійкості організму до несприятливих зовнішніх чинників виробництва.

Гігієнічний напрям передбачає використання засобів фізичної культури для відновлення працездатності та зміцнення здоров'я в умовах гуртожитків і вдома: ранкова гігієнічна гімнастика, загартовувальні процедури, правильний режим праці й відпочинку, харчування, оздоровчі прогулянки, біг, спортивні ігри, плавання, ходьба на лижах тощо.

Основним гігієнічним принципом системи фізичного виховання, побудови навчально-тренувального процесу чи проведення змагань у закладах вищої освіти є забезпечення оздоровчого ефекту, що має прояв у зміцненні здоров'я та підвищенні працездатності студентів. Забезпечення оздоровчої спрямованості фізичного виховання можливе лише за умов дотримання певних гігієнічних положень, які спрямовані на оптимізацію виховного та навчально-тренувального процесів. Важливе гігієнічне значення має первинне лікарське обстеження, обов'язкове для всіх студентів, котрі розпочинають заняття з фізичного виховання у закладах вищої освіти. На підставі повного обстеження стану здоров'я, показників фізичного розвитку та функціонального стану студента, лікар робить висновок про можливість допуску до за-

нять і рекомендує йому відвідувати заняття у відповідному відділенні за станом здоров'я.

Регулярні лікарсько-педагогічні спостереження допомагають з'ясувати вплив багатьох чинників на організм людини у процесі занять фізичними вправами: визначити дію навантажень та вплив зовнішнього середовища, а також емоційний фон під час проведення занять. Такі спостереження сприяють різнобічному вивченню навчально-тренувального процесу, пошуку і знаходженню необхідних способів його поліпшення. Важливе гігієнічне значення має застосування у процесі фізичного виховання різноманітних педагогічних засобів і методів, спрямованих на формування тривалої адаптації та працездатності студентів під час занять з фізичного виховання. Неприпустиме застосування будь-яких засобів та прийомів, які можуть зашкодити здоров'ю студентської молоді.

До загальних завдань фізичної культури важливих рухових вмінь і навичок відносять:

- розвиток фізичних здібностей;
- фізичну підготовленість;
- формування спортивних рухових вмінь і навичок.

Системне заняття фізичною культурою забезпечує повноцінну віддачу молодій людині в процесі життєдіяльності в навчанні та виробництві. Регулярні фізичні вправи впливають на продуктивність роботи, сприяють високій творчій активності людей, зайнятих розумовою та фізичною працею, удосконаленню низки необхідних якостей: глибини мислення, комбінаторних здібностей, оперативної, зорової та слухової пам'яті, сенсомоторних реакцій.

При розгляданні змісту фізичних вправ фізичного виховання з педагогічної точки зору особливо важливим є те, що вони цілеспрямовано розвивають здібності людини в єдності з формуванням певних вмінь та навиків. Це означає, що для фахівців фізичного виховання головним аспектом в розумінні суті фізичного виховання повинен бути узагальнюючий педагогічний ас-

пект, при якому визначається їх значення для реалізації тих чи інших виховально-освітніх завдань.

Фізична культура забезпечує довгострокове збереження високого рівня фізичних здібностей, продовжуючи тим самим працездатність людини.

Фізичні здібності людини можуть найбільш повно і раціонально використовувати, якщо він навчений руховим діям. У результаті навчання рухам формуються рухові вміння і навички. До життєво важливим умінням і навичкам відноситься можливість здійснювати рухові дії, необхідні у трудовій, побутової або спортивної діяльності. Так, безпосереднє прикладне значення для життя мають вміння та навички плавання, пересування на лижах, бігу, ходьби, стрибків і т.п. Уміння та навички спортивного характеру (у гімнастиці, фігурному катанні на ковзанах, технічні прийоми гри у футбол і т.д.) мають значення у застосуванні рухових вправ у побуті.

Виходячи з цільових загальних завдань – завдання поділяються на ряд приватних завдань, для послідовної реалізації яких потрібен певний час. Загальні завдання обмірковуються в довготривалому аспекті (на весь період навчання у закладі вищої освіти, приватні завдання – на час від порівняно короткого (на одне заняття) до дуже тривалого (місяць, семестр, півріччя, рік). При постановці завдань і визначенні термінів для їх рішення враховуються закономірності вікового розвитку організму студента, а також закономірності змінюваності вікових періодів і тих природних змін, які в них відбуваються. Постановку кожної конкретної задачі можна здійснити лише в кожній конкретній ситуації її вирішення. Конкретність у постановці завдань повинна отримати своє вираження не тільки у смислового вираженні, але й у кількісних показниках. Для цього запроваджуються нормативи як уніфіковані кількісні вирази завдань, що вирішуються у фізичному вихованні.

Для визначення рівня фізичної підготовленості студентів слід орієнтуватися на такі фактори:

- ступінь опанування базових умінь та навичок у різних вправах, елементах техніки основних видів рухів;

- розвиток фізичних якостей (швидкість реакції, спритність, гнучкість, сила, витривалість, координаційні здібності);
- загальну рухову активність студента протягом усього часу перебування в закладі вищої освіти;
- фізичну працездатність;
- загальну витривалість.

Існують два підходи визначення фізичної підготовленості студентів: психолого-педагогічний та медико-біологічний. У психолого-педагогічному підході використовуються тестові визначення в отриманні певних результатів з метою характеристики рухових якостей, а у медико-біологічному підході – враховують не лише кількісний результат, але його фізіологічний або біохімічний чинник.

Біохімічні підходи оцінки фізичної підготовленості відрізняються високою результативністю, об'єктивністю, надійністю, однак не дають прямої інформації про рівень розвитку певної рухової якості. Інформація одержана таким чином має функціональний зміст, надійно відображає оздоровчий ефект фізичної культури.

Результати оцінки повинні нести інформаційний характер, надавати можливість студентам власного уявлення про рівень їхньої фізичної підготовленості на даному етапі впровадження фізичних вправ та впливати на отримані рекомендації щодо підвищення фізичної підготовленості. У свою чергу не треба порівнювати показники з іншими учасниками тренувального процесу. Показник фізичної підготовленості це суто індивідуальний показник. Порівняння між студентами що мають кращі показники або з встановленими нормами викликає негативне ставлення до занять фізичними вправами. Поетапне вирішення індивідуальних завдань з підвищення фізичної підготовленості має сприяти забезпеченню у студентів позитивного психологічного настрою, спонуками студентів досягти більш високого рівня фізичної підготовленості [103].

На практиці оцінювання фізичної підготовленості студентів здійснюється за абсолютним показником або за відсотковими відношеннями виконання вимог нормативів, або у вигляді виставлення диференційних оцінок за виконання навчальних норм. Тому для визначення об'єктивної оцінки рівня фізичної підготовленості слід враховувати два показники. По-перше, оцінити вихідний рівень фізичної підготовленості студента. По-друге, враховувати прирости основних показників фізичної підготовленості за певний період часу, показників що визначені студентом як пріоритетні. Наприклад, при прогнозуванні приросту швидкісних здібностей, які найбільш природні у розвитку, не слід планувати великих темпів росту. Навпаки, при прогнозуванні показників витривалості в бігу помірної інтенсивності чи силового темпу приросту можуть бути значно вищими.

Фізична підготовленість є важливою характеристикою здоров'я студента, підґрунтям розвитку його фізичного стану. Рівень фізичної підготовленості значною мірою визначається рівнем функціонування систем організму.

Основним специфічним засобом фізичного виховання є фізичні вправи – рухові дії, які використовуються у відповідності з закономірностями фізичного виховання, або фізичні вправи – це такі види рухових дій, які спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання та підпорядковані його закономірностям. Тільки за допомогою фізичних вправ здійснюється спрямований вплив на людину з метою розвитку його фізичних і духовних здібностей.

Форма фізичних вправ представляє її внутрішню та зовнішню структуру. Внутрішня структура фізичного виховання характеризується тим, як під час її виконання пов'язані між собою різні процеси функціонування організму, як вони співвідносяться, взаємодіють та узгоджуються друг з другом.

Зовнішня структура фізичного виховання – це видима форма, яка характеризується співвідношенням просторових, часових і динамічних (силових) параметрів руху.

Способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується доцільно, з відносно більшою ефективністю, прийнято називати

технікою фізичних вправ. Розрізняють основу техніки рухів, її головну ланку і деталі.

Класифікація фізичних вправ.

Всі фізичні вправи поділяються на:

1) швидко-силові види вправ, які характеризуються максимальною інтенсивністю або потужністю зусиль (спринтерський біг, метання, стрибки, піднімання штанги і т. п.);

2) види вправ, які потребують переважного проявлення витривалості в рухах циклічного характеру (біг на середні-довгі дистанції, лижні гонки, ходьба, плавання, веслування);

3) види вправ, які потребують головним чином координаційних та інших здібностей в умовах суворо заданої програми рухів (гімнастичні та акробатичні вправи, стрибки у воду, фігурне катання, синхронне плавання);

4) види вправ, які потребують комплексного проявлення фізичних якостей в умовах змінних режимів рухової діяльності, безперервної зміни ситуацій і форм дій (боротьба, бокс, фехтування, спортивні ігри тощо).

Виділяють також групи вправ за їх конкретним тренувальним призначенням. При цьому виділяють підготовчі та основні вправи, а перші, в свою чергу, підрозділяють на загально-підготовчі та спеціально-підготовчі.

Формування умінь і навичок розвиває у людини здатності до оволодіння будь-якими рухами, у тому числі трудовими. Чим більшим багажем рухових умінь і навичок володіє людина, тим легше освоюються їм нові форми рухів.

До педагогічних завдань відносять завдання з формування особистості людини. Ці завдання висуваються суспільством перед всією системою виховання як особливо значущі. Фізичне ж виховання повинно сприяти розвитку моральних якостей, поведінки в дусі вимог суспільства, розвитку інтелекту і психомоторної функції. Високоморальну поведінку студента що виховується в процесі оволодіння фізичними вправами, регулярними фізичними заняттями під наглядом викладача фізичного виховання, а також вироблені в процесі

занять фізичними вправами працьовитість, наполегливість, сміливість і інші вольові якості безпосередньо переносяться в життя, у виробничу, військову та побутову обстановку.

У процесі фізичного виховання вирішуються і певні завдання з формування етичних та естетичних якостей особистості. Педагогічні завдання фізичного виховання уточнюються відповідно до специфіки обраного напрямку фізичного виховання, віку і статі студентів.

Слід виділити такі поточні педагогічні завдання:

- виховання у студентів стійкого інтересу й потреби до занять фізичними вправами;
- розвиток резервних можливостей організму студентів;
- формування й удосконалення знань стосовно організації самостійних занять фізичними вправами у формі активного дозвілля.

Метою педагогічних завдань - є організація занять що направлені на:

- усебічний розвиток організму;
- виховання в студентів соціально значущих якостей;
- освоєння оздоровчих програм із використанням різних форм фізичної культури;
- формування поглиблених знань у галузі технології фізичної культури.

В останні роки значно знизився обсяг рухової активності у студентів. Така ж тенденція спостерігається і у навчальному процесі закладів вищої освіти. Предмети за вибором в умовах автономії навчального закладу не на користь предмету фізичне виховання. Зниження у студентів рухової активності негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану у зв'язку із чим особливої соціальної значущості набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, у тому числі до занять з фізичного виховання, як академічних, так і самостійних і вибір адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності.

Проблема розвитку мотивів і потреб студента до занять з фізичної культури під час навчання у закладі вищої освіти знаходиться у площині психологічної мотивації. Актуальними постають питання мотивів та потреб що тісно пов'язані з питанням розвиток особистості в цілому.

Достовірно відомо, що мотиви, які активізують прагнення студентів до систематичних занять фізичними вправами є однією з важливих педагогічних завдань у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці, стійких принципів, самосвідомості й стимуляції активної діяльності.

Мотивація компонент до занять фізичною культурою може проявлятися як стійке утворення стилю здорового способу життя особистості і як необхідний фактор продуктивної діяльності в цілому.

Серед мотивів занять спортом виділяємо загальні і конкретні. До перших відносяться бажання студента займатись будь-яким видом спорту або фізичними вправами, до других відносяться бажання займатись тільки улюбленим видом спорту. Мотиви можуть бути спрямовані на процес діяльності (потреба в руховій активності, отримання вражень від спортивної діяльності) і на результат (прагнення до самовдосконалення, самоствердження, самовираження).

Одним з розповсюджених способів розвитку мотивації до навчальної діяльності полягає в доведенні до свідомості студента мотивів, які суспільно незначущі, але мають високий рівень дієвості, наприклад бажання отримати залік. І вже відштовхуючись від «збудованого фундаменту», формувати мотивацію, пов'язану з бажанням мати високий рівень знань, умінь та навичок. Ураховуючи те, що в навчально-виховному процесі важливу роль відіграє поступовість, то цей спосіб, за умов правильного використання, може бути надзвичайно ефективним [13, 32, 98].

Щоб сформувати потребу займатися фізичними вправами, потрібно залучити студента до виконання фізичних вправ у процесі фізичного виховання під впливом різних видів спонукань (зовнішньої та внутрішньої мотивації).

Зовнішня мотивація проявляється через мотиви й стимули з боку викладача фізичного виховання, засобів масової інформації тощо, а внутрішня – через потребу, інтерес, звичку [107].

Початковий етап передбачає створення у студента інтересу до занять фізичними вправами. З одного боку, на це впливають внутрішні чинники (біогенні потреби), а з другого – зовнішні (викладач, засоби масової інформації, тренер, фахівець фізичної культури тощо). Вони створюють у студента мотиви до занять фізичними вправами. Отже, потреба, будучи внутрішнім джерелом спонукання активності студента, через джерела зовнішнього впливу знаходить своє вираження в мотивах. В основі мотиву лежить усвідомлення студента значення тієї діяльності, якою їй пропонують займатися. Якщо потреба характеризує лише готовність до діяльності, то наявність мотиву надає діяльності новий, більш дійовий характер. У зв'язку з цим мотив як вид спонукання формується лише після виникнення потреби й передуює поведінці – зовнішньому вияву діяльності.

Наступний етап передбачає мотивування, або ж формування у студента фізкультурних знань. Мотивування – це сукупність фактів, аргументів і доказів, які викладач використовує під час академічних занять для переконання студентів у доцільності відвідувати фізкультурні заняття, виконувати ті чи інші вправи. Якщо студенти внутрішньо сприймають умотивовані докази викладача, то відвідування фізкультурних занять чи виконання вправ набуває для них певного змісту й вони готові активно включитися в цю діяльність. Мотивування містять також передачу викладачем інформації про спосіб виконання вправи. У результаті студент усвідомлює необхідність і готовність до виконання фізичної вправи.

У подальшому здійснюється безпосереднє виконання фізичних вправ і застосування стимулів із метою створення у студентів інтересу займатися фізичними вправами.

Інтерес до занять фізичними вправами уключає в себе три компоненти: знання, якими володіє студент з галузі освіти і галузі фізичної культури, що її

цікавить; практичну діяльність в цих галузях; емоційне задоволення від знань. І лише поєднання всіх трьох компонентів забезпечить стійкий інтерес до занять фізичними вправами. Отже, інтерес – це ще один вид спонукання. Він не може бути мотивом, оскільки, на відміну від мотиву, який передуює діяльності, інтерес може формуватися лише в результаті діяльності. Крім того (і це дуже важливо), мотив формується під дією зовнішньої мотивації, а інтерес – внутрішньої.

Для підвищення емоційного задоволення студентів на заняттях фізичного виховання після виконання вправ потрібно здійснювати стимулювання. Стимулювання – це спеціальна форма діяльності викладача, спрямована на підвищення навчальної активності студентів за допомогою стимулів. Стимул – це спонукання, які є важливими для студентів [105, 108].

Основними стимулами підвищення навчальної активності студентів є успішність навчання, отримання підсумкових заліків, оприлюднення досягнень студентів, ігрова та змагальна діяльність. Своєчасне застосування стимулів під час академічних занять з фізичного виховання, а також безпосередньо після виконання фізичних вправ сприяє підвищенню емоційного задоволення студентів і формуванню інтересу займатися фізичними вправами.

Багаторазове відвідування фізкультурних занять або виконання фізичних вправ на основі інтересу до них формується звичка займатися фізичними вправами. Звичка – це закріплений у житті людини спосіб поведінки, здійснення якого за деяких обставин стає потребою людини. Потрібно відзначити, що багаторазове виконання фізичної вправи приводить до формування рухової навички, поряд із якою формується й звичка виконувати фізичну вправу. Отже, звичка – це вид спонукання, що формується в результаті багаторазового виконання певного виду діяльності, зокрема фізичних вправ. Якщо інтерес формується після перших спроб виконання рухових дій, то звичка – у результаті засвоєння їх до рівня навичок. Саме в цьому полягає різниця між цими видами спонукань. Водночас звичка, як і інтерес, є внутрішньою мотивацією до діяльності.

Педагогічний процес проходить через створення мотиву до занять фізичними вправами та вплив біогенних потреб студента й зовнішнє спонукання. Формуючи знання про фізичні вправи в свою чергу відбувається формування інтересу займатися фізичними вправами на основі з використання стимулів. Формування звички займатися фізичними вправами відбувається через багаторазове їх виконання на фоні емоційного задоволення, формування потреби займатися фізичними вправами через здійснення багаторазового прояву звички їх виконувати.

Систематично підтримуючи звичку займатися фізичними вправами, звичка з часом перейде в потребу займатися фізичними вправами, тобто сформується необхідність виконувати фізичні вправи. Формування потреби займатися фізичними вправами є цілісним педагогічним процесом.

Поточна діяльність організму завжди пов'язана з функціональними резервами, тому вибір оптимального рухового режиму, обсягу і інтенсивності фізичного навантаження під час занять фізичним вихованням потребує точного визначення індивідуальної толерантності до фізичного навантаження.

Розвиток резервних можливостей організму студентів відбувається через регулярні фізичні вправи що є найбільш ефективним засобом підвищення опірності організму хворобам і несприятливим впливам навколишнього середовища. Рухова активність у формі практичних занять фізичною культурою позитивно впливає на стан усіх основних функціональних систем студента і постійне фізичне навантаження забезпечує економну і повноцінну їх роботу. Це сприятиме підвищенню резервних можливостей організму у студента, який диференційовано використовує різноманітні засоби фізичної культури, надасть можливість набутти високого рівня адаптаційного потенціалу. Однією з необхідних умов цього є також своєчасне і раціональне харчування. Недолік або надлишок їжі, порушення співвідношення живильних речовин в раціоні знижують опірність організму і його здібність до адаптації. Не менш важливим, умовою нормального функціонування організму є чергування режиму сну і активності, роботи і відпочинку.

Визначаючи основні напрями роботи зі студентами у пошуку сприятливих факторів з активізації резервних можливостей організму необхідно зосередити увагу на фізичну підготовку їх до життя в умовах суспільства. Створюючи умови при проведенні академічних занять викладачі фізичного виховання повинні надавати допомогу в адекватній оцінці фізичних можливостей студентів, допомогу у вирішенні проблем гігієни, харчування, індивідуальних занять, здійснювати постійну підтримку у формі консультування з боку всіх фахівців. У ході укладання програми з фізичного виховання та проведення тестування необхідно враховувати анатомо-фізіологічні особливості студентів. Форми проведення занять з фізичного виховання в першу чергу повинні спрямовуватись на розвиток загальної витривалості, швидкісно-силових якостей, спритності, гнучкості. Допоміжними заходами можна вважати ранкову гігієнічну гімнастику, рухову активність, участь у фізкультурних святах, змаганнях, а також самостійні заняття, заняття у спортивних секціях. Засоби підвищення фізичної підготовленості: загально-розвиваючи і спеціальні вправи, рухливі та спортивні ігри, аеробні вправи на розвиток витривалості, вправи на розвиток швидкісно-силових якостей, спритності, гнучкості [23].

У сфері активного дозвілля реалізуються, головним чином, біологічні потреби в руховій активності, здоровому способі життя, отриманні задоволення від занять різними формами фізичної культури. Висока варіативність вибору студентами форми активного дозвілля схильна до сильного впливу на розвиток культурних і соціальних чинників, взаємодіючих з біологічними запитами особи.

Для того, щоб у студентів сформувалось позитивне ставлення до фізичних вправ, до способів їх виконання, вони повинні усвідомити, чому й для чого необхідно продовжувати заняття фізичними вправами, яким чином удосконалювати свою фізичну підготовленість, зміцнювати здоров'я, підтримувати в належній формі фізичний стан. У цьому контексті особливого значен-

ня серед форм фізичного виховання у вищій школі набувають самостійні заняття фізичними вправами.

Практика свідчить, що два заняття (4 години) на тиждень на перших двох курсах в не дозволяють забезпечити мінімальний рівень рухової активності студентів. Тому зрозуміло, що необхідність самостійних занять фізичними вправами у вільний позанавчальний час, є об'єктивно обґрунтована.

Організація та структура самостійних занять передбачає комплексний розвиток основних функціональних систем і фізичних особливостей організму. Досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ можна лише за дотримання основних принципів: поступовості, систематичності, адекватності й різнобічної спрямованості тренувань. Методика підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами передбачає:

- виховання позитивного ставлення та інтересу студентів до занять фізичними вправами;
- залучення до систематичних самостійних занять фізичними вправами;
- формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять;
- формування відповідних умінь і навичок.

Формування звички до занять фізичними вправами студентів 1 та 4 курсів проводилося під час навчальної та позанавчальної діяльності. На заняттях фізичного виховання, поряд із вивченням основних вправ, студенти отримують знання та удосконалюють оволодіння методикою самостійних фізичних вправ та технологією їх дозування. При цьому слід дотримуватись принципів послідовного виконання вправ, поступового переходу від простих дій до складних.

Самостійні заняття студентів фізичною культурою, спортом, туризмом сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного

удосконалення, є одним з шляхів впровадження фізичної культури і спорту у побут та активного відпочинку студентів.

Самостійні заняття студентів (за завданнями викладачів) фізичною культурою, спортом, туризмом дають змогу виконати тижневий обсяг рухової активності, сприяють засвоєнню навчального матеріалу з фізичного виховання, прискорюють процес фізичного вдосконалення [66].

Досягти високого рівня фізичного стану при самостійних заняттях можна тільки через оволодіння наступними знаннями і вміннями:

- знання основ організації та методики самостійного фізичного тренування і вміння застосовувати в практиці власної фізичної активності;
- знання анатомо – фізіологічних власних особливостей організму;
- впевнене володіння методами діагностики власного фізичного стану, самоконтролю та дозування фізичних навантажень;
- знання основ загартування та вміння їх вірно застосовувати для постійного підтримання рівня резистентності свого організму;
- уміння користуватись тренажерами та проводити, за їх допомогою, самостійні заняття;
- вміння організовувати виконання додаткових завдань з фізичної культури [62].

У сукупності з навчальними заняттями правильно організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність та ефективність фізичного виховання. Ці заняття можуть проводитись у позанавчальний час по завданню та контролю викладачів кафедри або в спортивних секціях.

Процес формування культури активного дозвілля студентів закладів вищої освіти буде ефективним, якщо в організації діяльності студентської молоді реалізується комплекс організаційно-педагогічних умов.

Організаційно-педагогічних умови, які формують активне дозвілля в рамках самостійних занять включають:

- актуалізацію потреби студентів у культурно-дозвільній діяльності;
- орієнтацію студентів на самореалізацію;

- діагностичний підхід до визначення здібностей студентів;
- розвиток індивідуальних схильностей і здібностей студентів у конкретних видах дозвільної діяльності;
- розвиток професійних і особистісно-значущих якостей студентів;
- формування досвіду культурно-дозвільної діяльності, утілення навичок реалізації цієї діяльності.

Активне дозвілля є сприятливим ґрунтом для випробування власних фізіологічних потреб і фізичних можливостей організму. У процесі активного дозвілля набагато простіше формувати поважне ставлення до себе, навіть особисті недоліки краще долаються завдяки дозвільній активності, що дає змогу змістовно та з користю проводити вільний час.

1.2. Система фізичного виховання в закладах вищої освіти

Функції фізичної культури найповніше реалізуються через систему фізичного виховання.

Це обумовлює введення фізичного виховання до обов'язкових дисциплін закладів вищої освіти, засвоєння яких проводиться за спеціальними програмами у межах організованого навчального процесу і тільки під керівництвом викладачів-професіоналів.

Завдання фізичного виховання.

1. Зміцнення здоров'я студентів, підвищення рівня їх життєдіяльності, підвищення опірності організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища.

2. Підвищення функціональних спроможностей організму до необхідного безпечного або належного рівня розвитку фізичних якостей.

3. Оволодіння руховими вміннями і навичками, що забезпечують безпечну життєдіяльність людини.

4. Повідомлення знань з галузі фізичної культури та навчання прикладному їх використанню з метою удосконалення організму людини.

5. Формування мотиваційних установок студентів на фізичне і духовне самовдосконалення.

6. Формування світогляду, етичне, моральне виховання: повага до людини, своєї Батьківщини, професії, до самого себе.

Форми фізичного виховання студентів.

Навчальний процес з фізичного виховання у закладах вищої освіти здійснюється в таких формах: навчальні заняття та самостійна робота.

Навчальні заняття з фізичного виховання у закладах вищої освіти проводяться у формі:

- лекцій,
- практичних, семінарських та індивідуальних занять,
- консультацій,
- диференційованих заліків, заліків.

Лекція читається, зазвичай, в аудиторіях факультетів (відділень) закладах вищої освіти для курсу або спеціальності чи групи.

Тематика курсу лекцій визначається навчальною програмою з фізичного виховання.

Зміст курсу лекцій повинен передбачати засвоєння студентами знань з основ теорії методики і організації фізичного виховання, спортивного тренування, фізичної реабілітації, масового спорту.

Викладач, якому доручено читати курс лекцій зобов'язаний перед початком відповідного семестру подати на кафедру (предметну комісію) складений ним конспект лекцій, контрольні завдання та список рекомендованої літератури для проведення модульного контролю, передбаченого навчальним планом і програмою з фізичного виховання.

На практичних заняттях викладач організовує детальний розгляд студентами окремих теоретичних (методичних, організаційних) положень з фізичного виховання, його спеціалізованих напрямів, масового спорту у вигляді бесіди та формує вміння і навички їх практичного застосування шляхом індивідуального виконання студентом відповідно сформульованих завдань.

Практичні заняття проводяться у спортивній залі, на спортивних майданчиках, стадіонах тощо, а їх теоретична частина в аудиторії чи в навчально-методичному кабінеті, оснащених наочними, технічними, відео- чи комп'ютерними засобами навчання.

Перелік тем практичних занять визначається навчальною програмою з фізичного виховання та має передбачати: теоретичну (методичну, організаційну) підготовку, загальну фізичну підготовку, спеціальну фізичну підготовку, технічну підготовку тощо.

Практичне заняття включає проведення попереднього контролю показників (вихідних) фізичної підготовленості студентів, їх знань, умінь і навичок з фізичного виховання, постановку викладачем та обговорення за участю студентів проблемних питань, розв'язування контрольних завдань, їх перевірку та оцінювання.

На семінарських заняттях викладач організовує дискусію навколо попередньо визначених тем, до яких студенти готують тези виступів на підставі індивідуально виконаних завдань.

Семінарські заняття проводяться в аудиторії або в навчально-методичному кабінеті.

Перелік тем семінарського заняття визначається навчальною програмою з фізичного виховання.

На кожному семінарському занятті викладач оцінює підготовлені студентами реферати, їх виступи, активність у дискусії, вміння формулювати і аргументовано відстоювати свою позицію.

Індивідуальні заняття організовуються та проводяться з окремими студентами з метою підвищення рівня їх підготовки та розкриття індивідуальних здібностей.

Індивідуальні заняття організовуються за окремим графіком з урахуванням індивідуального навчального плану студента і можуть охоплювати частину або повний обсяг занять з фізичного виховання або його спеціальних напрямів.

Види індивідуальних занять, їх обсяг, форми та методи проведення, форми та методи поточного і підсумкового контролю визначаються навчальним планом студента.

Консультація – вид навчального заняття, при якому студент отримує відповіді від викладача на окремі запитання або пояснення певних теоретичних (методичних, організаційних) положень чи аспектів їх практичного застосування.

Консультація може бути індивідуальною або проводитися для групи студентів залежно від того, чи викладач консультує студентів з питань, пов'язаних із виконанням індивідуальних завдань чи з теоретичних питань.

Обсяг часу, відведений викладачу для проведення консультацій, визначається навчальним планом з фізичного виховання.

Самостійна робота студента є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у вільні від навчання години.

Навчальні години, відведені для самостійної роботи студента, регламентуються навчальним планом з фізичного виховання і повинен становити не менше $1/3$ та не більше $2/3$ загального обсягу навчального часу студента, відведеного на фізичне виховання.

До основних видів позанавчальних занять з фізичного виховання відносяться: ранкова і вечірня гімнастика, вступна, профілактична та відновлювальна гімнастика, фізкультурні мікропаузи, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, заходи після навчального відновлення, супровідні вправи тощо;

- оздоровче і спортивне тренування, туристичні походи, дні і години здоров'я тощо;

- спортивні змагання: внутрішні (на першість курсу, факультету, інституту, університету) та зовнішні (районні, міські, обласні, всеукраїнські тощо).

Використання форм і видів фізичного виховання студентами повинно забезпечувати загальний обсяг індивідуальної рухової активності не менше 8-10 годин на тиждень.

1.2.1. Організація процесу фізичного виховання

До початку навчального року студенти кожного курсу закладів вищої освіти проходять медичне обстеження. На підставі даних про стан здоров'я і фізичного розвитку студентів розподіляють на основну, підготовчу і спеціальну медичні групи.

Організація та проведення практичних занять вимагає розподілу студентів за навчальними академічними відділеннями – основне, спеціальне і спортивне. Розподіл проводиться на підставі результатів медичного обстеження на початку навчального року з урахуванням статі, фізичного розвитку, фізичної та спортивної підготовленості.

В основне навчальне відділення зараховуються студенти, віднесені до основної і підготовчої медичних груп, які розподіляються в навчальні групи загальної фізичної підготовки та професійно-прикладної фізичної підготовки.

Навчальний процес з фізичного виховання у групах загальної фізичної підготовки спрямований на:

- всебічний фізичний розвиток студентів, загальної фізичної підготовки;
- набуття необхідних професійно-прикладних навичок.
- формування інтересу до занять з фізичного виховання.

Студентів основної медичної групи за бажанням можуть бути переведені у спортивне навчальне відділення.

У спортивне навчальне відділення зараховуються студенти основної медичної групи, які мають хороший фізичний розвиток та фізичну підготовленість і бажають поглиблено займатися одним (або декількома) з видів спорту, з яких проводяться навчально-тренувальні заняття в даному вищому навчальному закладі.

Кількість і профіль навчальних груп визначається кафедрою фізичного виховання з урахуванням матеріальних і штатних можливостей.

Студенти основного та спортивного відділень представляється право вільного вибору виду спорту і навчальної групи з урахуванням їх інтересів.

Студенти спортивного відділення, що підвищують свою майстерність за межами вищого навчального закладу, можуть бути звільнені від практичних занять з фізичного виховання при умові виконання залікових вимог у встановлені кафедрою строки.

З одного навчального відділення (групи) в інше студенти можуть бути переведені після закінчення навчального року або семестру. Перевід студентів у спеціальне навчальне відділення у зв'язку із хворобою може проводитись у аби який час навчального року. Підготовлені студенти всіх навчальних відділень із дозволу кафедри фізичного виховання можуть засвоювати програму фізичного виховання за індивідуальним графіком із використанням навчальних і позанавчальних форм занять, у тому числі, на комерційній основі. У цьому випадку студент зобов'язаний представити на початку навчального року або семестру індивідуальний графік і програму своїх занять, узгодити їх із куратором навчальної групи, до якої він зарахований і у встановлені терміни виконати всі залікові вимоги навчальної програми.

Навчальний процес з фізичного виховання у спортивному відділенні спрямований на:

- підвищення спортивної майстерності студентів в обраному виді спорту;
- набуття необхідних професійно-прикладних навичок.

Зміст занять будується у відповідності до закономірностей спортивного тренування, проте з урахуванням структури навчального року. Підготовчі періоди співпадають з навчальними семестрами, змагальні - зимовими і літніми канікулами. Кількісний склад навчальних груп спортивного відділення класифікують за табл.1

Таблиця 1

Кількісний склад навчальних груп спортивного відділення.

		Кількість годин
Спеціалізація з виду спорту	10-12 осіб	4 год.
3-2-й розряд	10-12 осіб	6 год.
2-1-ий розряд	6-8 осіб	8 год.
КМС, МС	4-6 осіб	8-12 год.

Примітка: В спортивних іграх до рівня І-го розряду – подвійний склад команди, І-й розряд і вище – полуторний склад.

У спеціальне навчальне відділення зараховуються студенти, віднесені за даними медичного обстеження до спеціальної медичної групи. Навчальні групи комплектуються за нозологічними ознаками.

Студенти, які звільнені за станом здоров'я від практичних занять виконують розділи навчальної програми із теоретичної і методичної підготовки.

Для студентів, що перенесли гострі захворювання, при кафедрі фізичного виховання або студентській поліклініці, створюються групи фізичної реабілітації та лікувальної фізичної культури.

Залікові вимоги для студентів, що віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, розробляються з урахуванням медичних показників і протипоказань.

Навчальний процес з фізичного виховання у спеціальному відділенні переважно спрямований на:

- поступове і послідовне зміцнення здоров'я;
- позбавлення функціональних відхилень і недоліків у фізичному розвитку, усунення залишкових явищ після перенесених захворювань;
- набуття необхідних професійно-прикладних навичок.

Враховуючи значення поінформованості хворого про профілактичні заходи, зміст теоретичного матеріалу для студентів спеціального навчального відділення розширено.

Навчальні відділення є самостійними структурними підрозділами в складі кафедри фізичного виховання. Кожне відділення має керівника, викладачів, робочу програму, графік проходження навчального матеріалу, контрольних іспитів і т.п.

У зв'язку з захворюваннями чи іншими причинами студенти основного або спортивного відділень можуть бути переведені до спеціального навчального відділення протягом навчального року.

Звільнення від практичних занять з фізичного виховання за станом здоров'я може мати тільки тимчасовий характер.

Студенти, звільнені від практичних занять на будь-який період часу, повинні бути присутніми на усіх заняттях, надавати допомогу викладачеві, брати участь при розборі навчального матеріалу або проведенні самостійного заняття, допомагати в проведенні змагань в групі, курсі, факультеті, а також готувати реферативні доповіді за розділами програми і брати участь в науково-дослідній роботі студентів.

1.2.2. Організація і зміст роботи кафедри фізичного виховання закладів вищої освіти

Загальне керівництво роботою по фізичній культурі у закладах вищої освіти здійснює ректорат. Безпосередньо організовує і проводить цю роботу кафедра фізичного виховання. Самодіяльною фізкультурною роботою керує спортивний клуб.

Кафедра – один з структурних підрозділів закладу вищої освіти. Працівники кафедри фізичного виховання проводить навчальну, методичну, науково-дослідну діяльність з однієї чи кількох споріднених дисциплін.

До змісту навчальної роботи входить:

- розподіл студентів за навчальними відділеннями;
- організація і проведення навчальних занять з фізичного виховання зі студентами навчальних відділень у відповідності до затверджених навчальних планів, програм з фізичного виховання;

- проведення консультацій, методичних занять зі студентами (для надання методичної і практичної допомоги в організації самостійних занять фізичної культури);

- організація індивідуальних занять для студентів з послабленим здоров'ям, тими, хто має недостатню фізичну підготовку);

- тестування фізичної підготовки студентів приймання заліків (іспитів) з фізичного виховання.

До основних напрямків і завдань роботи кафедри фізичного виховання також відносяться:

- проведення наукових і науково-методичних досліджень з актуальних проблем фізичного виховання у закладі вищої освіти, що сприяють подальшому вдосконаленню системи фізичного виховання студентів;

- наукове обґрунтування і методичне забезпечення всіх форм фізичного виховання студентів;

- вдосконалення засобів і методів, що використовуються у фізичному вихованні і спортивному тренуванні студентів;

- підготовка і видання підручників, навчальних посібників, методичних розробок, рекомендацій, вказівок, матеріалів з фізичного виховання студентів;

- розробка індивідуальних фізкультурно-оздоровчих і спортивних програм для студентів за допомогою комп'ютерних технологій;

- підвищення професійної кваліфікації викладачів і навчально-допоміжного персоналу кафедри.

Головний напрямок господарської діяльності кафедри полягає у підготовці і утриманні спортивних споруд у відповідності до завдань і принципів фізичного виховання, екологічних та санітарно-гігієнічних норм і правил.

Завдання спортивного клубу: впровадження в побут студентів фізичної культури і спорту. Підвищення спортивної майстерності членів клубу, підготовка з їх числа спортсменів високого класу.

1.2.3. Організація спортивного тренування

Одним з засобів фізичної культури і спорту у закладі вищої освіти є спортивні тренування, які здійснюються фахівцями фізичної культури, викладачами фізичного виховання через секційну та гурткову роботу кафедри фізичного виховання. Спортивний напрям передбачає спеціалізоване систематичне заняття одним із видів спорту в групах спортивного вдосконалення, в спортивних секціях спортивного клубу чи індивідуально.

Мета і завдання спортивного тренування полягають у детально організованому педагогічному процесі виховання, навчанні та підвищенні рівня фізичної і функціональної підготовленості спортсменів в умовах правильного гігієнічного режиму, на основі педагогічного та лікарського контролю, а також самоконтролю [4].

Спортивне тренування – багатокомпонентний процес. Його успіх залежить від реалізації завдань фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної та змагальної підготовки, а також від уміння тренера застосовувати певні засоби і методи у залежності від контингенту спортсменів і умов, у яких проводиться тренування [33].

Спортивне тренування в повній мірі має відображати сам процес спортивної підготовки студентів (рис. 2), який характеризується метою, завданнями, засобами, методами, принципами, сторонами та напрямками спортивної підготовки, а також структурою тренувального процесу.

Мета спортивного тренування – досягнення фізичного вдосконалення, оволодіння системою рухів в обраному виді спорту, досягнення високих спортивних результатів через систематичні тренування та змагальну частину.

Основними завданнями спортивної підготовки є:

- зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток;
- оволодіння спортивною технікою і тактикою;
- розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності) у відповідності до обраного виду спорту;
- виховання моральних і вольових якостей;

- оволодіння практичними та теоретичними знаннями в галузі фізичного виховання і спорту.

До спеціальних завдань відноситься:

- спрямованість на максимально-можливі досягнення;
- поглиблена спеціалізація та індивідуалізація;
- безперервність тренувального процесу;
- хвилеподібність динаміки навантажень;
- циклічність тренувального процесу;
- єдність та взаємозв'язок структури змагальної діяльності і структури підготовленості;
- взаємообумовленість ефективності тренувального процесу і профілактика спортивного травматизму.

Організація спортивного тренування у контексті розвитку всієї системи фізкультурно – спортивного руху закладів вищої освіти висуває нові завдання перед студентським спортом. Базуючись на тому що фізичне виховання студентської молоді є пріоритетним напрямком у формуванні фізичної культури особистості як складової частини загальної культури молодих людей, здорового способу життя та спортивного стилю життєдіяльності майбутніх фахівців спортивні тренування стають основним стрижнем фізичної підготовки студента [8].

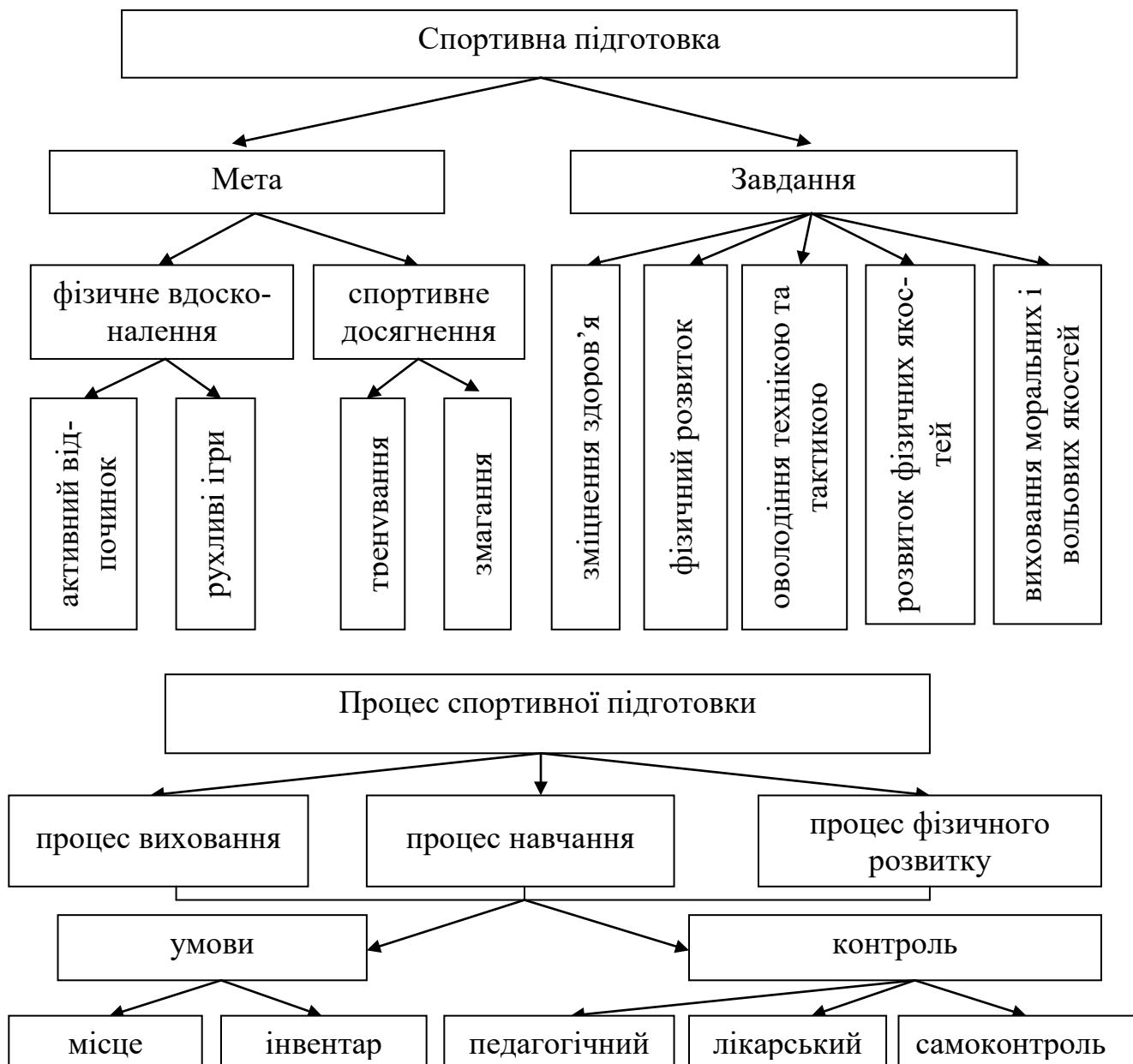


Рис. 2. Загальна схема сучасної спортивної підготовки.

Складність у вирішенні підходу до впровадження в навчальний процес організації спортивних тренувань та розвитку спорту серед студентів в цілому, обумовлена з одного боку, наявною у них різною кваліфікацією, ступеню фізичної підготовки та постійним при цьому оновленням складу в спортивних іграх, пов'язаних з термінами навчання та індивідуальною зацікавленістю в заняттях обраним видом спорту. Тому в кожному закладі вищої освіти на кафедрі фізичного виховання розробляються методичні та інформаційні документи що відповідають технічним можливостям навчального закладу,

професійної підготовки тренерів та інструкторів кафедри, фахової підготовки викладачів кафедри що дозволяє значно оптимізувати навчально-тренувальний процес студентів, підвищити їх функціональні параметри, фізичну підготовленість, розвивати і вдосконалювати спортивну майстерність в обраному виді спорту.

Одним з шляхів покращення системи фізичного виховання є удосконалення організації фізичного виховання, враховуючи спортивну зацікавленість студентів [104].

Програма з фізичного виховання спрямована на середньостатистичного студента, і не враховує бажання самих студентів займатися тим видом фізичної діяльності яка йому до була б до вподоби. У студента повинен бути спортивний інтерес до заняття з фізичного виховання.

Мета та завдання викладачів кафедри фізичного виховання організувати заняття з фізичного виховання студентів першого курсу з урахуванням їх спортивної зацікавленості та можливістю проведення їх у закладі вищої освіти.

Основні завдання роботи секцій:

- залучити до систематичної роботи над підвищенням своєї загальної фізичної підготовленості та сприяти вибору спортивної спеціалізації;
- покращити фізичну підготовленість і на її основі сприяти загальному фізичному розвитку та успішному виконанню вимог навчальної програми.

В умовах закладу вищої освіти спортивні змагання і спортивно-масові заходи є засобом залучення студентів до занять, підвищення їх фізичної і функціональної підготовленості.

Розроблення та запровадження у систему підготовки груп спортивного вдосконалення тренувальної програми що складена у відповідності до спортивної підготовленості студентів, технічним умовам навчального закладу спрямовується на підвищення рівня фізичної і техніко-тактичної підготовки спортсменів обраного виду спорту.

В умовах діяльності кафедри фізичного виховання в закладах вищої освіти організація роботи в групах спортивного вдосконалення повною мірою залежить від управління підготовкою спортсменів і команд та важливими компонентами спортивної підготовки до яких належать:

- система відбору і спортивна орієнтація;
- система змагань, що запроваджена у закладі вищої освіти;
- система спортивних тренувань;
- система факторів, що підвищують ефективність тренувальної та спортивної діяльності спортсменів;
- система стимулювання, заохочення, надання пільг спортсменам, як учасникам навчально-педагогічного процесу [103].

Всі компоненти системи підготовки спортсменів груп спортивного вдосконалення містять певні функції і складають загальні принципи функціонування та розвитку системи.

Система відбору і спортивної орієнтації є комплексом організаційно-методичних заходів, включають та уособлюють педагогічний, медико-біологічний, психологічний, соціальний характер, які дозволяють виявити ступень обдарованості, зацікавленості студента того чи іншого виду спорту. Сучасний студентський спорт швидко змінюється, з'являються нові види спорту в олімпійській програмі і неолімпійській програмі. Є види спорту суто студентські, які притаманні багатьом студентам і з кожним роком зростає популярність у світі такі, як воркаут, аквааеробіка, ушу, йога, стретчинг, сумо, акватлон, скейтбординг, роллер-спорт, триатлон, сквош, сепактакроу, хоуртинг. Тому велике значення має виявлення на ранньому етапі, а в умовах закладу вищої освіти це студенти першого курсу, спортсмена, який володіє певними морфо функціональними характеристиками, а також комплексом здібностей: фізичних, психологічних, психічних, інтелектуальних що знаходяться на достатньому високому рівні розвитку.

Система змагань це специфічна форма діяльності, що визначає ціль та направленість спортивної підготовки. Ефективною формою проведення зма-

гань що застосовують організатори студентських змагань – це багатоступеневі змагання студентської молоді в яких прослідковується етапність від змагань у групах навчального закладу до всеукраїнських змагань. Такий від змагань використовується як важливий засіб спеціальних тренувань, який дозволяє поступово збільшувати навантаження та підвищувати рівень підготовки спортсменів.

Система спортивних тренувань забезпечує ефективне нарощування фізичної підготовленості, направленої на досягнення необхідного спортивного результату в спорті.

До системи факторів, що підвищують що підвищують ефективність тренувальної та спортивної діяльності спортсменів в першу чергу відносяться кадри – спеціалісти з фізичної культури та спорту (тренери, інструктори, тьютори), фахівці з фізичного виховання (викладачі, сумісники, лаборанти) які здатні забезпечити або запропонувати ефективну технологію чи сучасну методику з перспективних напрямів.

Наступним фактором що застосовується в процесі діяльності кафедри фізичного виховання це процес науково-методичного, медико-біологічного і інформаційного забезпечення. Впровадження новітніх, сучасних технологій, досягнення передових форм спортивної підготовки – одно з головних факторів результативності підготовки спортсменів.

Система стимулювання, заохочення, надання пільг спортсменам, як учасникам навчально-педагогічного процесу розглядається вищим навчальним закладом як визначення вимоги фізкультурно-спортивної активності як обов'язкової чи дуже пріоритетної для висування студентів для участі в програмах академічної мобільності та доступу до обмежених ресурсів навчального закладу, надання знижок в оплаті додаткових освітніх послуг [102].

Спортивні клуби класифікують за різними ознаками: за контингентом тих, хто займається; за цілями, які вирішуються, та їх кількістю; за обраними видами спорту та рухової активності; за масштабом; за видами та формами власності; по відношенню до прибутку тощо. З урахуванням контингенту,

який обслуговується виключно студентською молоддю створюються студентські у закладах вищої освіти.

За переліком послуг, що надаються, це – комплексні, фізкультурно-оздоровчі та спеціалізовані (за одним або кількома видами спорту). За формою господарської діяльності – комерційні або некомерційні.

З досвіду діяльності спортивних клубів закладів вищої освіти в Україні необхідно виділити фактори які впливають на ефективність діяльності це:

- наявність привабливих видів і форм фізкультурної роботи зі студентами, в рамках діяльності клубів;
- культивування моди на спорт, активний стиль життя;
- стимулювання різнобічного неформального досвіду спілкування викладачів і студентів як рівних учасників життєдіяльності клубу;
- участі у спільних оздоровчо-масових та спортивних заходах;
- інтеграція дій спортсменів-професіоналів, тренерів, викладачів кафедри фізичного виховання, медичного персоналу, профспілкового комітету, адміністрації закладу вищої освіти в роботі спортивного клубу;
- забезпечення позиції студента в клубу як рівноправного, компетентного і відповідального учасника, який робить внесок у розвиток клубу, незалежно від індивідуальних фізичних здібностей і спортивних досягнень.

Організація масових, оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів здійснюється під керівництвом спортивного клубу навчального закладу та разом з викладачами кафедри фізичного виховання складається положення і календар спортивних заходів Кількість видів спорту залежить від матеріально-технічної бази закладу вищої освіти, традицій регіону, складу викладачів тощо.

Організаційними особливостями студентського спорту в секціях спортивного клубу є доступність і можливість займатися спортом в межах навчальних занять по дисципліні «Фізична культура». Форма організації в секціях спортивного клубу вищого навчального закладу дає можливість займатися спортом у вільний від навчальних академічних занять час у вузівських спор-

тивних секціях і групах, а також самостійно. Спортивний клуб має свій календар спортивно-масових заходів і надає можливість студентам систематично брати участь у студентських спортивних змаганнях доступного рівня [69].

Основними формами індивідуальних занять є: виконання домашніх завдань з теоретичної підготовки, розвитку рухових якостей та удосконалення рухових дій; щоденна ранкова фізична гімнастика; спеціалізована гімнастика; виконання комплексів вправ з усунення деяких рухових вад і недоліків у фізичному розвитку; виконання комплексів вправ з метою підвищення загальної і фізичної підготовленості, розвитку сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості; заняття плаванням з метою оволодіння технікою різних стилів плавання; участь у різних спортивних змаганнях і фізкультурно - оздоровчих заходах [57].

1.2.4. Мета та завдання фізичної культури у закладах вищої освіти

Найвищий період розвитку фізичної культури особистості – це життєвий цикл від 18 до 25 років. Переважно цей вік припадає на навчання у закладах вищої освіти, це вік вибору професії, початку виробничої діяльності, становлення сімейного життя. Студентський період, по суті, остання можливість одержання мінімуму знань, вмінь і навичок з фізичного виховання в рамках державної системи освіти. Надалі в житті (в професійній діяльності, побуті, сім'ї) піклування про рухову активність.

Сучасна орієнтація на творче засвоєння фізичної культури майбутнім спеціалістом вимагає впорядкованої системи дієвості на його інтелектуальну, емоційно-вольову і практичну діяльність. Це дозволяє говорити про фізичне виховання як важливий спосіб формування особистості, громадянина і майбутнього спеціаліста, цілеспрямований педагогічний процес залучення студентської молоді до цінностей загальнонародної фізичної культури.

Мета фізичного виховання у вищих навчальних закладах – формування фізичної культури особистості, створення умов для загальноосвітньої і про-

фесійної підготовки студентів та нарощування на цій основі інтелектуального, творчого і культурного багатства держави.

Досягнення цієї мети передбачає формування потрібно-мотиваційного ядра фізичного виховання і самовиховання, систематичну фізкультурно-спортивну діяльність і розвиток фізичних здібностей.

Мета фізичної культури може бути досягнута за умови вирішення всіх його завдань. Тільки в єдності вони стають дійсними гарантами всебічного гармонійного розвитку людини.

Для досягнення мети фізичного виховання студентів передбачається комплексне вирішення наступних задач:

1. Формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготувати її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

2. Формувати систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;

3. Оволодіти системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;

4. Сприяти правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактиці захворювань, забезпечити високий рівень фізичного стану і працездатності впродовж усього періоду навчання;

5. Набути досвід творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.

Завдання з фізичної культури, які вирішуються в процесі навчання через фізичне виховання студента, отримують своє конкретне значення за профілем спортивного тренування, загальної та професійно-прикладної фізичної

підготовки. Причому можна відзначити два напрямки конкретизації завдань. У першому випадку здійснюється конкретизація розв'язуваних завдань відповідно до індивідуальних можливостей і особливостями займаються.

Індивідуалізована конкретизація завдань у фізичному вихованні – справа складна, тому що заняття фізичними вправами здійснюються у формах групової організації. Однак, незважаючи на це, необхідно враховувати вікові та статеві особливості, а також фізичний розвиток і рівень підготовленості що займаються. У другому випадку конкретизація завдань здійснюється в тимчасовому аспекті, що означає співвіднесення їх з часом, необхідним і сприятливим для їх вирішення.

Виходячи з цільових установок у фізичному вихованні ставляться загальні завдання. Вони, у свою чергу, поділяються на ряд приватних завдань, для послідовної реалізації яких потрібен певний час. Загальні завдання обмірковуються в довготривалому аспекті на весь період навчання у закладі вищої освіти, приватні завдання - на час від порівняно короткого (на одне заняття) до дуже тривалого (місяць, навчальна чверть, півріччя, рік). При постановці завдань і визначенні термінів для їх рішення враховуються закономірності вікового розвитку організму людини, а також закономірності змінюваності вікових періодів і тих природних змін, які в них відбуваються. Конкретизація завдань у системі освіти і виховання здійснюється від більш загальних (на весь період навчання) до більш приватним (на рік, семестр, чверть, місяць, одне заняття).

Конкретність у постановці завдань повинна отримати своє вираження не тільки у смисловому вираженні, але й у кількісних показниках. Для цього запроваджуються нормативи як уніфіковані кількісні вирази завдань, що вирішуються у фізичному вихованні.

У сфері фізичного виховання кількісно-нормативна постановка завдань в основному відображають нормативи фізичної підготовленості. Вони поділяються за двома аспектами: нормативи, що відображають ступінь розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості), і

нормативи, що характеризують ступінь засвоєння рухових умінь і навичок (нормативи навченості).

Нормативи фізичної підготовленості повинні бути доступні для кожної людини (якщо він здоровий і не має вад у фізичному стані організму). Доступність при цьому передбачає певну підготовку людини. Якщо нормативи занижені, вони не мають стимулюючого значення, у людини, що займається зникає мотивація до їх досягнення. Тому нормативи повинні бути реальними - не завищеними, але й не заниженими.

Нормативною основою для загальної фізичної підготовки є державні програми, а для спортивного спрямування – спортивна класифікація. Крім вищевказаних способів конкретизації завдань у фізичному вихованні застосовують і інші способи. Одним з них є постановка індивідуалізованих рухових завдань, які передбачають виконання рухів в рамках чітко визначених параметрів (просторових, тимчасових, силових). Іншим способом конкретизації завдань є перспективне, етапне та оперативно-поточне планування потрібних (з позицій намічуваних завдань) змін стану організму за окремими показниками, що виражає ступінь дієздатності його систем (м'язової, серцево-судинної, дихальної та ін.) Це можна продемонструвати на постановці завдань з виховання витривалості. Намічають конкретні показники, яких має досягти займається. Ці показники відображають легеневу вентиляцію, споживання кисню та інші показники. Взяті в сукупності окремі показники важливі для конкретизації вирішуються в ньому специфічних завдань, а також для об'єктивного контролю за їх реалізацією.

Контрольні питання
для самостійної перевірки засвоєння матеріалу

1. Дайте визначення спрямування спортивно-масової роботи.
2. Від яких факторів залежить направленість застосування організаційних форм масових, оздоровчих, фізкультурних та спортивних заходів ?
3. Який мінімальний обсяг рухової активності забезпечує оздоровчий ефект ?
4. Назвіть важливу умову нормального розвитку життєдіяльності організму.
5. Дайте визначення спрямування оптимального рухового режиму.
6. Назвіть три аспекти життєдіяльності.
7. На що впливає рівень рухової активності студентів ?
8. Дайте суб'єктивну оцінку задоволеності студентів власною руховою активністю.
9. Визначте зміст поняття «мотивація».
10. Назвіть фактори які спонукають молоду людину до мотивації заняття фізичною культурою та спортом.
11. Які три компоненти включає в себе мотиваційний чинник – інтерес ?
12. Як виглядає схематично формування звички ?
13. Визначте зміст поняття терміну «рекреація».
14. Дайте визначення спрямованості рухової активності.

РОЗДІЛ 2. ДЕРЖАВНА ОСВІТНЯ ПОЛІТИКА

Наразі в Україні продовжується процес реформування національної системи вищої освіти, пов'язаний з її інтеграцією в єдиний загальноєвропейський освітній простір. На сучасному етапі розвитку українського суспільства одним з головних напрямком у реформуванні відводиться ролі і місця адміністративного права у забезпеченні регулювання відносин у галузі вищої освіти.

Реалізація даного завдання вимагає створення та реалізації нової державної політики у даній сфері на підставі визначення головних, стратегічних пріоритетів розвитку вищої освіти.

Відповідно до п. 6 частини першої статті 92 Конституції України засади регулювання виховання та освіти визначаються виключно законами України. Базовий Закон «Про освіту» (стаття 4) відповідно до Конституції передбачає, що державна політика в галузі освіти визначається вищим законодавчим органом, здійснюється органами державної виконавчої влади та органами місцевого самоврядування на основі затвердженої органами влади та схваленої громадськістю концепції розвитку освіти.

Міністерство освіти і науки України бере участь у визначенні державної політики в галузі освіти, визначає перспективи і пріоритетні напрями розвитку освіти, розробляє державні стандарти освіти [84].

Отже, державна політика в галузі освіти в Україні ґрунтується на:

- стратегічних документах розвитку освіти (доктрини, програми, концепції) (насамперед Національна доктрина розвитку освіти);
- законодавчих актах про освіту (базовий Закон «Про освіту», закони прямої дії, які регламентують відносини в підсистемах вітчизняної освіти – «Про дошкільну освіту», «Про загальну середню освіту», «Про позашкільну освіту», «Про професійно-технічну освіту», «Про вищу освіту»);
- міжнародних і міждержавних договорах, ратифікованих вищим законодавчим органом (документи Організації Об'єднаних Націй, Ради Європи);

– указах і розпорядженнях глави держави, постановах Верховної Ради України та Кабінету Міністрів у галузі освіти, наказах спеціально уповноваженого центрального органу виконавчої влади в галузі освіти, інших органів центральної виконавчої влади, яким підпорядковані заклади освіти; наказах і розпорядженнях регіональних органів виконавчої влади, прийнятих у межах їхньої компетенції.

Державна політика у сфері освіти формується і реалізується на основі наукових досліджень, міжнародних зобов'язань, вітчизняного та іноземного досвіду з урахуванням прогнозів, статистичних даних та індикаторів розвитку з метою задоволення потреб людини та суспільства. Державна політика у сфері вищої освіти як невід'ємна складова загальної освітньої політики держави, зміст якої полягає у формуванні та нормативно-правовому закріпленні загальної стратегії вищої освіти, визначенні цілей, завдань та відповідних напрямів дії, спрямованих на забезпечення функціонування та розвитку системи вищої освіти [63].

Державна політика України в галузі вищої освіти ґрунтується на конституційних нормах; міжнародних договорах; стратегічних документах розвитку освіти (концепціях, доктринах, програмах тощо); законодавчих актах; указах і розпорядженнях парламенту та голови держави; рішеннях вищого органу виконавчої влади; наказах і розпорядженнях центрального органу державної виконавчої влади, який здійснює керівництво у сфері освіти та ін.

2.1. Нормативне-правове забезпечення освітніх процесів

Прийнята Національна доктрина розвитку освіти відповідно Указу Президента від 17 квітня 2002 року № 347/2002 визначає стратегію та основні напрями подальшого розвитку освіти в Україні. Освіта - основа розвитку особистості, суспільства, нації та держави, запорука майбутнього України. Вона є визначальним чинником політичної, соціально-економічної, культурної та наукової життєдіяльності суспільства. Освіта відтворює і нарощує інтелектуальний, духовний та економічний потенціал суспільства.

Освіта є стратегічним ресурсом поліпшення добробуту людей, забезпечення національних інтересів, зміцнення авторитету і конкурентоспроможності держави на міжнародній арені.

Державна політика щодо розвитку освіти полягає у створенні умов для розвитку особистості і творчої самореалізації кожного громадянина України, вихованні покоління людей, здатних ефективно працювати і навчатися протягом життя, оберігати й примножувати цінності національної культури та громадянського суспільства, розвивати і зміцнювати суверенну, незалежну, демократичну, соціальну та правову державу як невід’ємну складову європейської та світової спільноти.

Визначені пріоритетні напрями державної політики щодо розвитку освіти є:

- особистісна орієнтація освіти; формування національних і загальнолюдських цінностей;
- створення для громадян рівних можливостей у здобутті освіти;
- постійне підвищення якості освіти, оновлення її змісту та форм організації навчально-виховного процесу;
- розвиток системи безперервної освіти та навчання протягом життя;
- пропаганда здорового способу життя;
- забезпечення економічних і соціальних гарантій для професійної самореалізації педагогічних, науково-педагогічних працівників, підвищення їх соціального статусу;
- органічне поєднання освіти і науки, розвиток педагогічної та психологічної науки, дистанційної освіти;
- запровадження освітніх інновацій, інформаційних технологій;
- створення індустрії сучасних засобів навчання і виховання, повне забезпечення ними навчальних закладів;
- створення ринку освітніх послуг та його науково-методичного забезпечення;

– інтеграція вітчизняної освіти до європейського та світового освітніх просторів.

Національною доктриною розвитку освіти стверджується про те що освіта і фізичне виховання є основою для забезпечення здоров'я громадян. Також підкреслюється що пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Реалізувати ці завдання системи освіти необхідно здійснювати шляхом розвитку валеологічної освіти, повноцінного медичного обслуговування, оптимізації режиму навчально-виховного процесу, створення екологічно сприятливого життєвого простору.

Держава разом із громадськістю спортивного спрямування сприяє збереженню здоров'я учасників навчально-виховного процесу, залученню їх до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Слідкує недопущенню будь-яких форм насильства в навчальних закладах, а також сприяє проведенню та впровадженню в практику результатів міжгалузевих наукових досліджень з проблем зміцнення здоров'я в першу чергу з охороною здоров'я та фізичною культурою і спортом.

Забезпечуючи якісне медичне обслуговування, надання медичної допомоги дітям, учням і студентам, працівниками освіти необхідно застосовувати широку пропаганду здорового способу життя та вихованню культури поведінки населення.

В усіх ланках системи освіти шляхом використання засобів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи закладаються основи для забезпечення і розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я кожного члена суспільства.

Для досягнення цієї мети забезпечується:

– комплексний підхід до гармонійного формування всіх складових здоров'я;

- удосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах, що забезпечують оздоровчу спрямованість та індивідуальність підходів;

- використання різноманітних форм рухової активності та інших засобів фізичного удосконалення.

Виконання зазначених завдань дасть змогу досягти істотного зниження захворюваності дітей, підлітків, молоді та інших категорій населення, підвищити рівень профілактичної роботи, стимулювати у людей різного віку прагнення до здорового способу життя, зменшити вплив шкідливих звичок на здоров'я дітей та молоді [81].

Закон України «Про освіту» є базовим нормативним актом чинного законодавства, спрямованим на регулювання правовідносин у даній сфері, що закріплює правові, організаційні, фінансові та інші засади функціонування національної системи освіти.

Відповідно до закону України «Про освіту» освіта є основою фізичного розвитку особистості її успішної соціалізації, економічного добробуту, запорукою розвитку суспільства, об'єднаного спільними цінностями і культурою, та держави. Метою освіти є всебічний розвиток фізичних здібностей, виховання відповідальних громадян, які здатні до свідомого суспільного вибору та спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству [84].

Прийняття «Національної стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року» зумовлено у першу чергу необхідністю кардинальних змін, спрямованих на підвищення якості і конкурентоспроможності освіти, вирішення стратегічних завдань, що стоять перед національною системою освіти в нових економічних і соціокультурних умовах. Національна стратегія визначає основні напрями, пріоритети, завдання і механізми реалізації державної політики в галузі освіти, кадрову і соціальну політику і складає основу для внесення змін і доповнень до чинного законодавства України, управління і фінансування, структури та змісту системи освіти.

Освіта належить до найважливіших напрямків державної політики України. Держава виходить з того, що освіта – це стратегічний ресурс соціально-економічного, культурного і духовного розвитку суспільства, поліпшення добробуту людей, забезпечення національних інтересів, зміцнення міжнародного авторитету й формування позитивного іміджу нашої держави, створення умов для самореалізації кожної особистості.

Метою Національної стратегії є:

- підвищення доступності якісної, конкурентоспроможної освіти відповідно до вимог інноваційного сталого розвитку суспільства, економіки;
- забезпечення особистісного розвитку людини згідно з її індивідуальними здібностями, потребами на основі навчання протягом життя.

Основні завдання Національної стратегії полягають у модернізації і розвитку освіти що базуються на випереджальному безперервному характері, та гнучко реагувати на всі процеси, що відбуваються в Україні та світі. Підвищення якісного рівня освіти має бути спрямовано на забезпечення економічного зростання держави та розв'язання соціальних проблем суспільства, даліше навчання і розвиток особистості. Якісна освіта є необхідною умовою забезпечення сталого демократичного розвитку суспільства.

Для здійснення стабільного розвитку і нового якісного прориву в національній системі вищої освіти необхідно забезпечити:

- приведення мережі вищих навчальних закладів і системи управління вищою освітою у відповідність із потребами розвитку національної економіки та запитів ринку праці;
- створення дослідницьких університетів, розширення автономії вищих навчальних закладів;
- перегляд та затвердження нового переліку професій педагогічних і науково-педагогічних працівників;
- розроблення стандартів вищої освіти, зорієнтованих на компетентнісний підхід, узгоджених із новою структурою освітньо-кваліфікаційних

(освітньо-наукового) рівнів вищої освіти та з Національною рамкою кваліфікацій;

- розширення взаємодії вищих навчальних закладів з установами Національної академії наук України та Національної академії педагогічних наук України щодо розвитку наукових досліджень у сфері вищої освіти;

- залучення роботодавців до співпраці з вищими навчальними закладами, зокрема, до участі у розробленні стандартів вищої освіти, організації проходження практики студентами, вирішенні питань надання першого робочого місця випускникам;

- даліше вдосконалення процедур і технологій зовнішнього незалежного оцінювання навчальних досягнень випускників навчальних закладів системи загальної середньої освіти, які виявили бажання вступити до вищих навчальних закладів, як передумови забезпечення рівного доступу до здобуття вищої освіти;

- переоснащення навчальної, науково-методичної та матеріально-технічної бази вищих навчальних закладів.

Пріоритетом державної гуманітарної політики щодо національного виховання має бути забезпечення громадянського, патріотичного, морального, трудового виховання, формування здорового способу життя, соціальної активності, відповідальності та толерантності.

Виконання зазначених завдань передбачає:

- формування здорового способу життя як складової виховання, збереження і зміцнення здоров'я дітей та молоді, забезпечення їх збалансованого харчування, диспансеризації;

- збільшення рухового режиму учнів шкільного віку за рахунок уроків фізичної культури, спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в позаурочний час;

- удосконалення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в навчальних закладах (розширення кількості спортивних гуртків, се-

кцій і клубів з обов'язковим кадровим, фінансовим, матеріально-технічним забезпеченням їх діяльності);

- оновлення методології фізичного виховання дітей та молоді з безпосереднім валеологічним супроводженням усього процесу навчання і виховання дітей з різними фізичними та освітніми можливостями [83].

Державна політика у сфері вищої освіти є невід'ємна складова загальної освітньої політики держави, зміст якої полягає у формуванні стратегії вищої освіти, визначенні цілей, завдань та відповідних напрямів дії, спрямованих на забезпечення функціонування та розвитку системи вищої освіти.

Для формування загальної стратегії державної політики у сфері вищої освіти принципове значення має Указ Президента України «Про заходи щодо забезпечення пріоритетного розвитку освіти в Україні» від 30.09.2010 р., спрямований на поліпшення функціонування та інноваційного розвитку освіти в Україні, підвищення її якості та доступності, інтеграції до європейського освітнього простору шляхом здійснення комплексу заходів, зокрема:

- забезпечення вчасного та в повному обсязі фінансування державних цільових програм у галузі освіти;
- залучення громадськості до підготовки та реалізації основних заходів з реформування системи освіти;
- удосконалення структури освіти шляхом надання провідним вищим навчальним закладам реальної автономії як засобу поліпшення якості вищої освіти;
- оптимізація мережі вищих навчальних закладів та їх підпорядкування, створення укрупнених регіональних університетів;
- посилення інтеграції вищої освіти, науки, виробництва, наукової та інноваційної складових у діяльності вищих навчальних закладів та ін. [80].

Фізичне виховання як невід'ємна складова освіти забезпечує можливість набуття кожною людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, про шляхи і методи протидії хворобам, про методики досягнення високої працездатності та тривалої творчої актив-

ності. В системі освіти держава забезпечує розвиток масового спорту як важливої складової виховання молоді.

2.2. Міжгалузеві відносини освіти і науки

Фізична культура і спорт в Україні займає провідну роль у новій політиці інтеграції України до європейського простору як важливого чинника здорового способу життя, профілактики захворювань, формування гуманістичних цінностей, створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини, сприяння досягненню фізичної та духовної досконалості людини, виявлення резервних можливостей організму, формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного іміджу держави у світовому співтоваристві.

Відповідно до концепції «Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури та спорту в Україні на період до 2020 року» визначенні проблеми, на розв'язання впровадження в Україні європейських стандартів життя та вихід України на провідні позиції у світі є основою політики сьогодення.

Також відмічаємо, що на сучасному етапі в Україні існує ряд проблем, які заважають наблизитись до стандартів Європейського союзу:

- складне соціально-економічне становище українського суспільства;
- намагання знецінення моральних та патріотичних переконань громадян України у зв'язку із пропагандою жорстокості, насильства, зокрема через засоби масової інформації;
- демографічна криза, яка зумовлюється зменшенням кількості населення України з 51,4 мільйона у 1994 році до 44,8 мільйона у 2016 році;
- погіршення стану здоров'я населення з різко прогресуючими хронічними хворобами серця, гіпертонією, неврозом, артритом, ожирінням тощо, призвело до того, що порівняно з 2007 роком кількість осіб, які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, збільшилася на 40 відсотків;

- невідповідність вимогам сучасності та значне відставання від світових стандартів ресурсного забезпечення сфери фізичної культури і спорту, а саме організаційного, кадрового, науково-методичного, медико-біологічного, фінансового, матеріально-технічного, інформаційного;

- не сформовано сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання і масового спорту як важливого чинника фізичного та соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я, ведення здорового способу життя і подовження його тривалості.

Основні причини виникнення проблем характеризуються такими чинниками:

- низька відповідальність за дотримання вимог законодавчих та нормативно-правових актів щодо організації фізичного виховання в системі освіти;

- знецінення традиційних моральних цінностей, у зв'язку з пропагандою жорстокості, насильства, зокрема через засоби масової інформації, негативно впливають на моральні та патріотичні переконання громадян України;

- обмежена рухова активність, нераціональне та незбалансоване харчування, фактори асоціальної поведінки у суспільстві;

- невідповідність потребам населення послуг, що надаються засобами фізичної культури і спорту за місцем проживання, роботи громадян та в місцях масового відпочинку населення, у тому числі в сільській місцевості, та населення з інвалідністю;

- низький рівень ресурсного забезпечення дитячо-юнацького та резервного спорту;

- відсутність спортивної інфраструктури, здатної задовольнити потреби населення у щоденній руховій активності відповідно до фізіологічних потреб;

- невідповідність баз олімпійської та паралімпійської підготовки європейським та світовим стандартам якості;

- обладнання та інвентар, які здатні задовольнити попит населення та конкурувати з іноземними виробниками, представленими на вітчизняному ринку;
- низький рівень пропаганди в засобах масової інформації та просвіти населення щодо усвідомлення цінності здоров'я, відповідального ставлення батьків до виховання своїх дітей та відсутність ефективної системи стимулювання населення до збереження свого здоров'я;
- низький рівень медичного та медико-біологічного забезпечення осіб, що займаються фізичною культурою і спортом, та медико-біологічного забезпечення підготовки спортсменів високого класу;
- вкрай недостатнє бюджетне фінансування та неефективне залучення позабюджетних коштів;
- відсутній механізм інвестування у розвиток і популяризацію масового спорту;
- існування регуляторних функцій з боку держави, що суперечить законодавчій базі та практиці діяльності спортивних інституцій європейського співробітництва.

Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року націлена на виконання широкого спектру завдань щодо пропаганди здорового способу життя, профілактики захворювань, сприяння досягненню фізичної та духовної досконалості людини, формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного іміджу держави у світовому співтоваристві.

Її реалізація дасть можливість:

- підвищити рівень охоплення населення руховою активністю на 12 відсотки щороку;
- створити умови для соціальної адаптації та реабілітації інвалідів і осіб з обмеженими фізичними можливостями;
- підвищити рівень готовності молоді до служби у Збройних Силах та інших військових формуваннях, утворених відповідно до законів, правоо-

хоронних органах, рятувальних та інших спеціальних службах з метою захисту суверенітету та незалежності держави;

- підвищити рівень заінтересованості дітей та молоді до соціальних, профілактичних акцій, спрямованих на мотивацію свідомого ставлення до власного здоров'я;

- підвищити рівень поінформованості та обізнаності різних груп населення щодо формування здорового способу життя та профілактики негативних явищ серед дітей та молоді;

- забезпечити надання якісних фізкультурно-спортивних послуг спортивними клубами та фізкультурно-оздоровчими закладами, які функціонуватимуть відповідно до встановлених стандартів;

- залучити до 13 відсотків дітей та молоді віком від 6 до 18 років до занять у дитячо-юнацьких спортивних школах, створити умови для розвитку резервного спорту та ефективного поповнення складу національних збірних команд;

- забезпечити збереження провідних позицій українських спортсменів у міжнародних змаганнях різного рівня для піднесення авторитету держави у світовому спортивному співтоваристві;

- забезпечити збереження та створення розгалуженої мережі сучасних спортивних споруд (спортивні зали, плавальні басейни, спортивні майданчики тощо), які відповідають національним та міжнародним стандартам, зокрема із залученням коштів інвесторів;

- забезпечити підвищення професійних знань, фахового рівня та вміння працювати в нових соціально-економічних умовах, а також здійснення контролю за станом здоров'я, профілактикою травматизму, захворювань та якістю наданих медичних послуг.

Державою визначено подальший розвиток фізичної культури і спорту що передбачає поєднання зусиль органів виконавчої влади, органів місцевого самоврядування, громадських інституцій для проведення реформи у сфері фізичної культури і спорту в Україні з метою приведення сфери у відповідність

до європейських вимог і стандартів шляхом визначення за основу європейської моделі реформування та побудови взаємовідносин між державою і сферою фізичної культури і спорту, підвищення рівня публічності та прозорості в діяльності центрального органу виконавчої влади сфери фізичної культури і спорту, підвищення автономності національних спортивних федерацій, вдосконалення національного антидопінгового законодавства, що в свою чергу створить умови для відведення фізичної культури і спорту в Україні провідної ролі у новій політиці інтеграції України до європейського простору.

Перспективні напрями полягають у реформуванні відносин між органами державної влади і громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості відповідно до європейських стандартів, створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності різних груп населення для зміцнення здоров'я з урахуванням інтересів, здібностей та індивідуальних особливостей кожного. Популяризація здорового способу життя та подолання суспільної байдужості до здоров'я населення, а особливо студентської молоді, залежить від забезпечення функціонування та удосконалення мережі закладів фізичної культури і спорту, розбудови спортивної інфраструктури, у тому числі шляхом будівництва та модернізації спортивних споруд із залученням коштів інвесторів.

У період до 2020 року передбачається здійснити комплекс заходів, спрямованих на створення умов:

- для відведення фізичної культури і спорту в Україні провідної ролі у новій політиці інтеграції України до європейського простору;
- для фізичного виховання і спорту в усіх типах навчальних закладів, за місцем роботи, проживання та місцях масового відпочинку населення, у Збройних Силах та інших військових формуваннях, утворених відповідно до законів України, у правоохоронних органах, рятувальних та інших службах, у місцях попереднього ув'язнення та в установах виконання покарань;
- з відродження та впровадження національно-патріотичного виховання;

- з підтримки дитячого, дитячо-юнацького, резервного спорту, спорту вищих досягнень, спорту інвалідів та ветеранів;
- для забезпечення розвитку олімпійських, неолімпійських видів спорту, видів спорту інвалідів та видів спорту, не включених до програм Паралімпійських і Дефлімпійських ігор, у яких беруть участь інваліди;
- для усвідомлення та закріплення у суспільстві поняття рухової активності як невід’ємного чинника здорового способу життя та успішної життєдіяльності;
- для поліпшення організаційного, нормативно-правового, кадрового, матеріально-технічного, фінансового, науково-методичного, медичного, інформаційного забезпечення сфери фізичної культури і спорту.

Реалізація державної політики в галузі фізичної культури і спорту повинна будуватися на публічності та прозорості в діяльності центрального державного органу влади. Дієвим кроком для розвитку регулярної рухової активності різних верств населення для зміцнення здоров’я це створення умов з урахуванням інтересів, побажань та здібностей, збільшення в навчальних закладах усіх типів і рівнів акредитації незалежно від форм власності обсягів рухової активності на тиждень. Суттєвим фактором постає можливість поступового оновлення спортивної матеріально-технічної бази закладів фізичної культури і спорту, зокрема дитячо-юнацьких спортивних шкіл, загальноосвітніх навчальних закладів, закладів вищої освіти [77].

Медико-соціальна ситуація, що склалася сьогодні в Україні, не може не відбитися на такій біологічно і соціальне значущій функції організму, як фізична працездатність. Дослідженнями останніх років доведено, що фізична працездатність є інтегральним показником здоров’я учнівської та студентської молоді. Тим часом знання закономірностей розвитку дітей шкільного віку та сформованості фізичного стану у студентів в існуючих умовах вимагає першочергової уваги.

Здоров’я населення є однією з найбільших цінностей, необхідною умовою для соціально-економічного розвитку країни. Створення оптимальних

умов для реалізації потенціалу кожної особи впродовж всього життя, досягнення європейських стандартів якості життя та благополуччя населення є одним з основних завдань

Функції у сфері громадського здоров'я у відповідній частині виконують інші центральні органи виконавчої влади та органи місцевого самоврядування, які не включені до системи охорони здоров'я, зокрема Мінприроди, Мінагрополітики, Мінрегіон, Мінінфраструктури, МОН, Мінмолодьспорт, Держекоінспекція.

Організаційними принципами формування системи громадського здоров'я є

- міжгалузеве співробітництво та координація, яке направлене на створення механізмів узгодження цілей, пріоритетів, завдань та заходів у сфері громадського здоров'я;
- залучення медичних працівників усіх рівнів, насамперед первинної медичної (медико-санітарної) допомоги, до виконання окремих завдань у сфері громадського здоров'я та розширення обслуговування медичними працівниками учнів та студентів навчальних закладів незалежно від форм власності;
- удосконалення аналітичної та інформаційної складових частин діяльності у сфері громадського здоров'я, створення інформаційних баз даних та системи обміну інформацією у режимі реального часу;
- здійснення медико-педагогічного контролю в закладах освіти;
- організацію проведення загальнонаціональних інформаційно-просвітницьких кампаній щодо попередження захворювань та переваг здорового способу життя;
- планування та організація проведення загальнодержавних інформаційних кампаній, спрямованих на популяризацію здорового способу життя, зміцнення здоров'я населення.

Співпраця з вищою освітою відбувається з напрямку запровадження у закладах вищої освіти за базовими спеціальностями програм з науково об-

ґрунтованої професійної діяльності в сфері громадського здоров'я для забезпечення проведення комплексної оцінки і моніторингу стану здоров'я населення, виявлення факторів, що впливають на здоров'я населення, здійснення заходів щодо збереження та зміцнення здоров'я населення і оцінювання їх ефективності. Провадження навчання за окремими магістерськими програмами у закладах вищої освіти, на курсах підвищення кваліфікації або дистанційно фахівців, що працюють у сфері громадського здоров'я [86].

Створення сприятливих умов для зміцнення та збереження здоров'я людей як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність стало передумовою схвалення у 2016 році Президентом України Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність здоровий спосіб життя здорова нація».

Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність здоровий спосіб життя здорова нація» (далі - Національна стратегія) на основі результатів аналізу світового досвіду та сучасного стану розвитку вітчизняної системи оздоровчої рухової активності визначає мету та основні завдання, спрямовані на створення умов для підвищення рівня залучення населення до оздоровчої рухової активності, що сприятиме розв'язанню гуманітарних і соціально-економічних проблем для особи, суспільства та держави.

Метою Національної стратегії є формування у суспільстві умов до оздоровчої рухової активності та здорового способу життя для формування здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності в державі.

Досягнення зазначеної мети передбачає вирішення таких основних завдань:

- формування ціннісного ставлення юнацтва та молоді до власного здоров'я, покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості з урахуванням вимог майбутньої професійної діяльності;

- збільшення кількості загальнодоступних спортивних заходів для активного сімейного відпочинку в місцях масового відпочинку громадян; облаштування безпечних маршрутів для пішохідного, велосипедного, водного туризму; створення мережі літніх шкіл плавання на відкритих водоймах;
- удосконалення законодавства щодо підтримки та стимулювання суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, діяльність яких спрямована на заохочення людей до оздоровчої рухової активності;
- залучення інститутів громадянського суспільства, у тому числі молодіжних та дитячих громадських організацій, до проведення заходів з підвищення оздоровчої рухової активності населення;
- модернізація в навчальних закладах системи фізичного виховання, яке має бути органічно поєднано з іншими компонентами здорового способу життя;
- посилення відповідальності керівників навчальних закладів за забезпечення, розвиток і модернізацію фізичного виховання та належний рівень рухової активності;
- забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах;
- врегулювання питання щодо віднесення до педагогічного навантаження вчителів фізичної культури та відповідних науково-педагогічних працівників навчальних закладів функцій з надання ними учням та студентам консультацій з питань здорового способу життя;
- сприяння впровадженню всеукраїнськими спортивними федераціями в навчальний процес та позакласну роботу з фізичного виховання у загальноосвітніх та вищих навчальних закладах популярних серед дітей та молоді видів спорту (розроблення методичних рекомендацій, покращення матеріально-технічного забезпечення тощо) [82].

Фізкультурно-спортивна діяльність як один із напрямків гуманітарної політики держави як в сфері фізичної культури так і в освіті. Освіта охоплює учнівську та студентську молодь спортивно-масовою, фізкультурно-

оздоровчою роботою під час навчання та регулярними заняттями в позанавчальний час. Все це має бути одним з першочергових національних пріоритетів розвитку суспільства. Вирішення цих завдань неможливе без об'єднання зусиль Міністерства молоді та спорту України, Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України на шляху удосконалення вітчизняної нормативно-правової бази, наукового, матеріально-технічного та медичного забезпечення, оптимізації системи управління сферою фізичної культури і спорту, управління сферою освіти, управління сферою охорони здоров'я, а також без достатнього рівня фінансування сфери з боку державного та місцевих бюджетів.

Координацію студентського спорту здійснюють центральні органи виконавчої влади у сфері освіти та фізичної культури та спорту, Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України, заклади вищої освіти, Спортивна студентська спілка України, основними завданнями яких є:

- залучення студентів у позанавчальний час до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності у закладах вищої освіти;
- організація і проведення спортивних змагань серед студентів;
- забезпечення участі студентів у відповідних міжнародних спортивних змаганнях.

2.3. Академічна свобода закладу вищої освіти

Відповідно до Закону «Про освіту» терміни вживаються в такому значенні:

- автономія право суб'єкта освітньої діяльності на самоврядування, яке полягає в його самостійності, незалежності та відповідальності у прийнятті рішень щодо академічних (освітніх), організаційних, фінансових, кадрових та інших питань діяльності, що провадиться в порядку та межах, визначених законом;

- академічна свобода самостійності і незалежності учасників освітнього процесу під час провадження педагогічної, науково-педагогічної, наукової та/або інноваційної діяльності, що здійснюється на принципах свободи слова, думки і творчості, поширення знань та інформації, вільного оприлюднення і використання результатів наукових досліджень з урахуванням обмежень, установлених законом;
- акредитація – оцінювання освітньої програми та освітньої діяльності освітнього закладу за цією програмою на предмет відповідності стандарту змісту освіти та стандарту освітньої діяльності, спроможності виконати вимоги стандарту та досягти заявлених у програмі навчальних результатів;
- безоплатна освіта – освіта, здобуття якої оплачується за рахунок видатків Державного бюджету або місцевих бюджетів в обсягах, що не передбачають витрат для її здобувача;
- викладацька діяльність, яка спрямована на розвиток інтелектуальних і творчих здібностей, фізичних якостей здобувачів освіти яка провадиться педагогічним (науково-педагогічним) працівником, самозайнятою особою (крім осіб, яким така форма викладацької діяльності заборонена законом) або іншою фізичною особою на основі відповідного трудового або цивільно-правового договору;
- заклад освіти – установа, яка ліцензована на здійснення освітньої діяльності уповноваженими на це органами державної влади;
- здобувачі освіти вихованці, учні, студенти, курсанти, слухачі, стажисти, аспіранти (ад'юнкти), докторанти, інші особи, які здобувають освіту за будь-яким видом та формою здобуття освіти;
- кваліфікація визнана уповноваженим суб'єктом та засвідчена відповідним документом стандартизована сукупність здобутих особою компетентностей (результатів навчання);
- компетентність динамічна комбінація знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей, що визначає

здатність особи успішно соціалізуватися, провадити професійну та/або подальшу навчальну діяльність;

- освітній процес система науково-методичних і педагогічних заходів, спрямованих на розвиток особистості шляхом формування та застосування її компетентностей;

- освітня діяльність суб'єкта освітньої діяльності, спрямована на організацію, забезпечення та реалізацію освітнього процесу у формальній та/або неформальній освіті.

- освіта – процеси, якими суспільство цілеспрямовано передає між людьми з метою їх навчання/навченості накопичені інформацію, знання, розуміння, погляди, цінності, уміння, зразки поведінки, інші компетентності і включають комунікацію для досягнення навчальних цілей; поняття включає навчання, виховання та розвиток особи;

- освітня кваліфікація – офіційне підтвердження успішного завершення освітньої програми у формі документа;

- ліцензія – документ державного зразка, що засвідчує спроможність юридичної особи провадити освітню діяльність за певною спеціальністю на певному рівні освіти відповідно до стандартів освітньої діяльності;

- результат навчання – сукупність, знань, розумінь, ставлень, цінностей, умінь, зразків поведінки, інших компетентностей, які опановує та здатна продемонструвати особа після успішного завершення освітньої програми або окремих її частин (модулів, предметів, дисциплін, курсів тощо).

Рівнями вищої освіти є:

- перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, який відповідає сьомому рівню Національної рамки кваліфікацій;

- другий (магістерський) рівень вищої освіти, який відповідає восьмому рівню Національної рамки кваліфікацій;

- третій (освітньо-науковий/освітньо-творчий) рівень вищої освіти, який відповідає дев'ятому рівню Національної рамки кваліфікацій;

- науковий рівень вищої освіти, який відповідає десятому рівню Національної рамки кваліфікацій.

Метою вищої освіти є здобуття особою високого рівня наукових та/або творчих мистецьких, професійних і загальних компетентностей, необхідних для діяльності за певною спеціальністю чи в певній галузі знань.

Вища освіта здобувається на основі повної загальної середньої освіти. Рівні, ступені вищої освіти, порядок, умови, форми та особливості її здобуття визначаються спеціальним законом.

Наукова, науково-технічна та інноваційна діяльність закладів вищої освіти (для закладів вищої освіти культурологічного та мистецького спрямування мистецька діяльність) є обов'язковою та невід'ємною складовою частиною їхньої освітньої діяльності.

Складовою освітньої програми вищої освіти мистецького спрямування є асистентура-стажування, яке проводиться в університетах та академіях на основі ступеня магістра і є основною формою підготовки мистецьких виконавських кадрів вищої кваліфікації [82].

Спортивна освіта передбачає засвоєння освітньої програми з відповідного виду спорту з метою набуття комплексу професійних компетентностей у галузі фізичної культури і спорту, формування та розвитку індивідуальних здібностей особи, поглибленого оволодіння спеціалізацією в обраному виді спорту та здобувається одночасно з середньою, професійною (професійно-технічною), фаховою передвищою чи вищою освітою.

Освітні програми з відповідного виду спорту розробляються всеукраїнськими федераціями з видів спорту та затверджуються центральним органом виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту.

Особи, які здобувають спортивну освіту в закладах спеціалізованої освіти спортивного профілю, безоплатно забезпечуються місцями у гуртожитках, харчуванням, табельною парадною та спортивною формами, спортивним інвентарем та стипендіями згідно із законодавством.

Положення про заклади спеціалізованої освіти спортивного профілю з специфічними умовами навчання затверджуються Кабінетом Міністрів України за поданням центрального органу виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту [82].

Академічні навчальні заняття основна організаційна форма фізичного виховання, включають практичну та теоретичну підготовку студентів у галузі фізичної культури і спорту.

Позанавчальні заняття:

- фізичні вправи в режимі навчального дня;
- заняття в спортивних клубах, секціях і групах за інтересами;
- самостійні заняття фізичними вправами, спортом і туризмом;
- масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи.

«Університетська автономія має сприяти досягненню головної стратегічної мети освітньої сфери – конкурентоздатності українського фахівця на глобальному світовому ринку трудових відносин та відповідного здобуття гідного місця Україною в когорті інтелектуальних і високоосвічених європейських держав» [49].

Заклад освіти має право вирішувати питання актами законодавства України, в межах своїх автономних прав, визначених цим Законом України «Про освіту» ст.23 «держава гарантує академічну, організаційну, фінансову і кадрову автономію закладів освіти» та статутом відповідного закладу освіти.

Реформування системи вищої освіти в Україні, визначене новим Законом України «Про вищу освіту», побудовано на засадах автономії закладу вищої освіти:

- 1) в основі змін до вищої школи – ідея автономії в академічній, організаційній та фінансовій сферах;
- 2) якість підготовки фахівців у закладах вищої освіти стане основою конкуренції між ними;
- 3) проведення закладами вищої освіти внутрішнього публічного моніторингу, результати якого будуть розміщені на їх сайтах;

4) запровадження Національного агентства з якості вищої освіти та незалежних установ оцінювання та забезпечення якості вищої освіти тощо [75].

Отже, автономія закладу вищої освіти передбачає:

- 1) самостійність у підборі та розміщенні кадрів;
- 2) незалежність у здійсненні навчальної, наукової, господарської та іншої діяльності;
- 3) створення оптимальних умов для вільного пошуку, викладу та розповсюдження наукової істини;
- 4) існування академічних свобод (свобода викладання, наукових досліджень та навчання);
- 5) діяльність органів студентського самоврядування;
- 6) відповідальність вищого навчального закладу за якість наданих освітніх послуг [35, 51].

Контрольні питання

для самостійної перевірки засвоєння матеріалу

1. На яких стратегічних документах ґрунтується державна політика в галузі освіти в Україні ?
2. Назвіть пріоритети направленості державної політики щодо розвитку освіти в Україні.
3. До якого періоду прийнята діюча Національна стратегія розвитку освіти в Україні ?
4. Якими організаційними принципами формується система громадського здоров'я?
5. Що визначає термін «академічна свобода»?
6. Які існують рівні вищої освіти?
7. Охарактеризуйте направленість спортивної освіти.

РОЗДІЛ 3. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Розглядаючи здоров'я в широкому розумінні як ціннісне ставлення людини до оточуючого середовища необхідно опанувати сутність та поняття здоров'я. Поняття здоров'я різними фахівцями визначається по-різному. Розрізняють «здоров'я» і «стан здоров'я». Термін «здоров'я» передбачає повноцінне, абсолютне здоров'я. Абсолютно здорової людини в природі не існує. «Стан здоров'я» це ступінь наближеності до абсолютного здоров'ю. Стан здоров'я людини може бути в трьох закономірних послідовностях: здоров'я, передхвороба, хвороба.

Всесвітньої організації здоров'я термін «здоров'я» визначається як «стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки як відсутність хвороби або фізичних дефектів». У поняття «здоров'я» як неодмінним критерієм стану повного фізичного благополуччя повинна входити можливість повноцінної активної трудової та громадської діяльності, можливість впливати на процеси фізичного становлення організму людини.

Протягом життя відбувається процес збереження здоров'я і розвитку фізіологічних, біологічних і психічних функцій що гарантує оптимальну трудову і соціальну активність. Безпечний рівень здоров'я дозволяє кожному індивідуального в той чи інший спосіб вирішувати поставленні життєві завдання.

Таким чином, сутність поняття «здоров'я» представляється по різному і залежить від обраних критеріїв, життєвих настанов, що складають основу для вираження індивідуальних можливостей людини. Індивідуальне здоров'я людини розглядається як природний стан організму, що характеризується повною врівноваженістю з біосферою і відсутністю будь-яких виражених хворобливих змін.

Виділяють наступні складові індивідуального здоров'я.

1. Фізичне здоров'я – поточний стан функціональних можливостей органів і систем організму.

2. Психічне здоров'я – розвиток стан психічної сфери та загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію.

3. Моральне здоров'я – комплекс моральних цінностей, установок і мотивацій, що характеризують здорову особистість.

4. Репродуктивне здоров'я – відображає рівень функціонування репродуктивної системи.

5. Соціальне здоров'я – відображає рівень професійного і соціального благополуччя.

Індивідуальне здоров'я можна оцінити якісно і кількісно. Якісна оцінка визначає рівень стану здоров'я. Кількісна оцінка проводиться за комплексом показників, які характеризують фізичне, психічне та соціальне здоров'я.

Спостереження за обраними критеріями життєвих настанов на спосіб життя сучасної людини не відповідають здоровому способу життя. Дослідження констатують факт так званих хвороб цивілізації що характеризується гіподинамією і гіпокінезією, переїданням, інформаційної навантаженості, психоемоційним перенапруженням, зловживанням лікарськими препаратами, що приводить до зниження якісних та кількісних показників індивідуального здоров'я.

За останні роки визначилась стійка тенденція росту кількості студентів з послабленим здоров'ям, у багатьох студентів, відмічені початкові стадії захворювань. За період навчання стан здоров'я студентів погіршується. З кожним роком збільшується кількість студентів, що відносяться до спеціальної медичної групи.

Хвороби сучасної людини обумовлені насамперед його способом життя і повсякденною поведінкою. Фактори способу життя:

- а) Режим життя;
- б) Рухова активність;
- в) Харчування;

г) Звички;

д) Культура здоров'я.

Найбільш повно взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям виражається в понятті «здоровий спосіб життя».

3.1. Особливості розвитку здоров'я студентів

Життєвий цикл від 18 до 25 років, який припадає на студентське життя, є найвищий період розвитку фізичної культури особистості. Переважно цей вік припадає на навчання у закладах вищої освіти, це вік вибору професії, початку виробничої діяльності, становлення сімейного життя.

Саме на роки навчання у закладі вищої освіти припадає той період, коли закінчується біологічне дозрівання людини і всі морфо - функціональні показники досягають своїх дефінітивних розмірів. Тому рівень розвитку здоров'я в цей період може служити контролем ефективності всієї системи заходів, що проводяться на попередніх етапах онтогенезу при сформованому образі життя, і регламентують подальшу діяльність з оздоровлення молодого покоління, вносячи необхідну корекцію. У студентські роки триває і соціальне становлення особистості, формування та закріплення ціннісної мотивації поведінки, ставлення до засад здорового способу життя. Таким чином студентський період, по суті, остання можливість одержання мінімуму знань, вмінь і навичок з фізичного виховання в рамках державної системи освіти [106].

За новою концепцією терміну ВООЗ: «Здоров'я – це ступінь здатності індивіда чи групи, з одного боку, реалізувати свої прагнення і задовольняти потреби, а з другого, змінювати середовище чи кооперуватися з ним. Тому здоров'я розглядається як ресурс, а не мета життя».

Вчений І.П. Павлов у своїх працях писав: «Здоров'я – це безцінний дар природи, воно дається, на жаль, не навіки, його треба берегти. Але здоров'я людини багато в чому залежить від неї самої, від її способу життя, умов праці, харчування, її звичок».

Здоров'я - це нормальна функція організму на всіх рівнях його організації. При такому підході нормальне функціонування організму в цілому є одним з основних елементів поняття «здоров'я». Для всіх характеристик людського організму (анатомічних, фізіологічних, біохімічних) обчислюються середньостатистичні показники норми. Організм здоровий, якщо показники його функцій не відхиляються від їхнього відомого середнього стану.

На думку О. Микитюка, «здоров'я студентської молоді – якісна передумова майбутньої самореалізації молодих людей, їх активного довголіття, здатності до створення сім'ї, до складної навчальної і професійної праці, суспільно-політичної і творчої активності».

Отже, як свідчить теоретичний аналіз більшість науковців схиляються до думки про те, що культура здоров'я – це вкрай важлива складова загальної культури людини, що є однією із найактуальніших проблем сьогодення особливо для студентів, адже розвиток та зростання молодої людини можливий лише у здоровому суспільстві та з умовою дотримання здорового способу життя.

У той же час проблеми здоров'я які постають перед людиною не зовсім прості і однозначні.

Поняття хвороби і здоров'я тісно пов'язані один з одним. Здавалося б, вони протилежні: міцне здоров'я – мало хвороб, і навпаки. Однак все набагато складніше. Виміряти здоров'я і хворобу важко, кордон між ними провести практично неможливо.

Вислів щасливе життя – це здоров'я. Здоров'я – щастя вже саме по собі. Це невірно: до здоров'я так легко звикнути і перестати його помічати. Однак воно допомагає домогтися щастя в родині, в навчанні і роботі. Допомагає, але не визначає. Правда, хвороба – вона вже точно – нещастя. Так чи варто битися за здоров'я? Ще один маленький довід – спеціально для студентської молоді. Зрозуміло, ви здорові, і ще рано вам морочити собі голову думками про майбутні хвороби. Але час швидкоплинний. Не встигнете озирнутися, як відсвяткуєте тридцятиріччя, і почнеться перша декада, коли по-

трібно думати про майбутнє. Отже не забувайте про рух, свіжі фрукти і овочі в раціоні, загартовування і повноцінний сон. А куріння і алкоголь, бездіяльність – шкідливі. В цьому не треба нікого переконувати [3].

Все впирається в поняття здоров'я. Це суто якісне поняття кордонів «норми». Нормальна температура. Нормальний вміст цукру в крові. Нормальне число еритроцитів, нормальний кров'яний тиск, нормальна кислотність шлункового соку, нормальна електрокардіограма. Норма – це система показників стану організму людини: його будови, структури, функцій, які перебуваючи в заданих межах, відображають самопочуття людини як добрий. Коли ми хворіємо, то зазвичай говоримо, що погано себе відчуваємо. Об'єктивним відображенням нашого стану є показники внутрішнього середовища в якісному або кількісному вираженні. Так, наприклад, температура тіла у людини в нормі становить 36,6 С, частота серцевих скорочень (пульс) у людини в нормі становить 70-72 удару в 1 хвилину, АТ - 140/90 мм рт. ст. і т.п.

Чим більше накопичується методик вимірювань і визначень різних показників, тим більше цих статистичних норм, що описують «здоров'я». Визначення здоров'я тільки як комплексу нормальних показників явно недостатньо. Науковий підхід до поняття здоров'я повинен бути кількісним. «Кількість здоров'я» – ось що потрібно.

Кількість здоров'я можна визначити як суму «резервних потужностей» основних функціональних систем. У свою чергу, ці резервні потужності слід висловити через «коефіцієнт резерву», як максимальну кількість функції, у співвідношенні до її нормального рівня. Наведемо приклади.

Візьмемо серце. Це м'язовий орган, який виконує механічну роботу, і його потужність можна підрахувати в загальноприйнятих одиницях (кілограмометрах в секунду, ВАТ, кінських силах, в будь-яких одиницях, приведених в підручнику фізики). Ми зробимо простіше. Є хвилинні обсяги серця: кількість крові в літрах, яка викидається в одну хвилину. Припустимо, що в спокої воно дає 4 літри в хвилину. При найбільш енергійної фізичній роботі 20 літрів. Значить, «коефіцієнт резерву» дорівнює $20/4 = 5$. Серце дає 4 літри в

хвилину, і цього цілком достатньо, щоб забезпечити киснем організм у спокої, тобто створити нормальне насичення киснем артеріальної і венозної крові. Але більш того: воно може дати 20 літрів у хвилину і здатне забезпечити доставку кисню м'язам, які виконують важку фізичну роботу, отже, і в цих умовах збережеться якісна умова здоров'я - нормальні показники насичення крові киснем.



Рис. 3. Фактори які забезпечують здоров'я.

Для доказу важливості кількісного визначення здоров'я уявімо собі детреноване серце. У спокої воно теж дає 4 літри в хвилину. Але його максимальна потужність всього 6 літрів. І якщо людина з таким серцем буде змушений обставинами виконувати важку навантаження, що вимагає, допустимо, 20 літрів, то вже через кілька хвилин тканини опиняться в умовах важкого кисневого голодування, як м'язи заберуть з крові майже весь кисень.

В першу чергу до факторів здоров'я відносяться генетичні чинники. Так називають особливості людського організму, зумовлені його генофондом ще до народження. Однак вони закладають лише частина інформації для формування здоров'я. Фізіологічні фактори впливають на формування фізичного здоров'я людини і в багатьох випадках є передумовою для формування

соматичного здоров'я. А психологічні фактори, як неважко здогадатися, впливають на психіку і свідомість людини, на його здатність повноцінно мислити і адекватно реагувати. Екологічні фактори надають комплексний вплив на організм людини, впливаючи на нього в будь-якому віці. Соціальні ж фактори формують соціальні і значною мірою сексуальне здоров'я людини. Такі фактори, як харчування і характеристики способу життя, формують соматичне здоров'я людини і здатні внести значний баланс або дисбаланс в картину здоров'я. Рис 3.

За класифікацією американського вченого Роббінса, чинники, що впливають на здоров'я, можна розділити на 4 великі групи:

- спосіб життя;
- біологічні;
- стан довкілля;
- обсяг і якість медичної допомоги.

Постає питання, як враховувати фактори здоров'я в повсякденному житті студента коли більшість часу відводиться на підготовку навчальних завдань та відвідування навчальних дисциплін. Кожен сам створює індивідуальну програму свого здоров'я. Адже на всі чинники здоров'я, крім генетичних, людина сьогодні може вплинути самостійно: правильне харчування та здоровий спосіб життя включають у себе дотримання балансу і помірності в їжі, відмова від шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики). Рухова активність, ходьба, гімнастика, спортивні ігри, помірні фізичні навантаження – все це впливає на фізіологічний здоров'я. Правильний розподіл розумових навантажень і уникнення стресів формує гарне психологічне здоров'я. Проживання в сприятливій місцевості, уникнення екологічно шкідливих місць і занять дозволяє уникнути ризику багатьох захворювань і патологій. Комфортна соціальне середовище дає можливість формуватися і самореалізовуватися в якості повноцінної особистості.

Така проста сукупність поведінки та факторів життя забезпечує повноцінне здоров'я практично будь-якої сучасній молодій людині.

3.2. Формування здоров'я студентської молоді у процесі навчання

Дослідження у визначенні характеристики стану здоров'я студентів стає все більш актуальнішим враховуючи проблеми які загострюються в зв'язку погіршенням останніми роками в Україні стану здоров'я студентської молоді. Причина досить проста – несерйозне відношення до особистої фізичної підготовки, стану власного здоров'я, небажання застосовувати засоби фізичної культури і спорту у повсякденному житті.

Навчаючись у закладі вищої освіти протягом тривалого часу під наглядом фахівців фізичного виховання можна суттєво покращити свій стан здоров'я, але людина сама повинна зробити вибір: здоров'я чи хвороба. Для успішного адаптування до навколишнього середовища студенти повинні мати чітку мотивацію до здоров'я, оскільки тільки здорова людина може досягти вищого ступеню самореалізації однієї з головних потреб на шляху до благополуччя в життєдіяльності.

Останні роки характеризуються як роки непомірного зростання науково-технічного прогресу, а в тім і підвищення механізації, автоматизації промислових підприємств, впровадження нових технологій, урбанізація і міський спосіб життя і інше. Все це призводить до стрімкого зменшення фізичної активності. Наслідками зростання науково-технічного прогресу стали глобальна гіподинамія (знижена рухливість) і гіпокінезія (зменшення об'єму рухів), особливо відчутно це у студентської молоді що обумовлено великим розумовим навантаженням характером навчальної та трудової діяльності. Фізичне виховання це той шлях до формування здоров'я щоб позбавити себе від недугів і зробити життя тривалим і активним. Багато в чому здоров'я залежить від ефективного використання величезного арсеналу засобів і методів оздоровчої поведінки. Для того, щоб змінити ситуацію потрібно навчити молоду людину бережливого відношення до власного здоров'я, змінити у студентської молоді, що навчається у закладах вищої освіти України, підходи до отримання знань з фізичної культури через впровадження предмету фізичне виховання.

Так для більш широкого застосування методології фізичного виховання в закладах вищої освіти С.М. Канішевський [42] пропонує поділяти студентів за критерієм на наступні 7 груп:

1. Студенти, які займаються спортом (в т.ч. спортом вищих досягнень);
2. Студенти, що усвідомлюють позитивний вплив фізичною культурою і спортом для особистого здоров'я, регулярно відвідуючи навчальні заняття;
3. Студенти, які займаються фізичними вправами, але нерегулярно;
4. Студенти, що усвідомлюють оздоровчий вплив фізичною культурою на здоров'я людини, але нічого не роблять для цього;
5. Студенти із слабо вираженими інтересом до занять фізичними вправами;
6. Студенти, які вважають, що вони здорові і фізична робота, яку вони постійно виконують їх задовольняє;
7. Студенти з абсолютно байдужим ставленням до занять фізичною культурою.

Недостатня кількість годин на тиждень відведених на заняття все частіше позбавляє теоретичної і методичної підготовки студентів у сфері фізичної культури, а процес фізичного виховання переважно скерований лише на підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності та зміцнення здоров'я. Однак, процес направлений на мотивацію студентів до цінностей фізичної культури через теорію і практику суттєво активізує культурний потенціал особистості студента, розширює його світогляд, підвищує духовність, сприяє формуванню активної життєвої позиції [6, 50, 89].

Пріоритет оздоровчої спрямованості фізичного виховання, закріплений у державно-правових та законодавчо-нормативних документах [102] вимагає застосування у фізичному вихованні студентської молоді новітніх технологій підвищення рівня рухової активності.

З метою забезпечення викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти на належному рівні можуть бути запропоновані такі базові моделі для вирішення цього питання (без претензії на вичерпність) або різні форми

їх поєднання, які можуть бути впроваджені в організацію фізичного виховання у вищих навчальних закладах:

1. Секційна. Створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час (наприклад, у другу зміну для студентів, які мають навчальні заняття в першій половині дня).

2. Професійно орієнтована. Розроблення низки комплексних програм з фізичного виховання, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії (вчитель, лікар, офісний працівник, програміст тощо). Альтернативними варіантами відвідування таких програм можуть бути суто спортивні секції, військово-прикладні секції (з орієнтуванням як юнаків, так і дівчат на досягнення вимог до вступу на програми військової підготовки), військово-медична підготовка з елементами загально – фізичної підготовки.

3. Традиційна. Збереження фізичного виховання у якості обов'язкової дисципліни з нарахуванням за неї кредитів, виставленням заліків та включенням до розкладу занять з наданням студентам можливості як відвідувати заняття з групою, так і займатись індивідуально в спортивних секціях та оздоровчих гуртках, клубах, програмах тощо на їх вибір.

4. Індивідуальна. Закріплення за кожним студентом працівника кафедри фізичного виховання чи іншого спеціалізованого підрозділу, який виконує роль тьютора з питань оздоровлення та фізичного розвитку, рекомендує певні види фізичної активності (як організовані, так і самостійні), розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку, у т.ч. спортивні та оздоровчі секції, гуртки, клуби, а можливо і лекторії зі збереження здоров'я, планування родини тощо. Дві-три обов'язкові зустрічі з студентом впродовж навчального року дозволять більш м'яко мотивувати студента до фізичної активності.

Заклади вищої освіти можуть застосовувати різного роду стимули. для активної участі студентів денної форми навчання. Зокрема:

1. Рейтинг. Врахування спортивної активності в рейтинговому оцінюванні освітніх, науково-дослідницьких та інноваційних досягнень учасників освітнього процесу, яке має проводитись відповідно до статті 32 Закону.

2. Стимул. Визначення вимоги фізкультурно – спортивної активності як обов’язкової чи дуже пріоритетної для висування студентів для участі в програмах академічної мобільності та доступу до обмежених ресурсів навчального закладу, надання знижок в оплаті додаткових освітніх послуг.

3. Змагання. У разі розширення спектру університетських спортивних змагань (на рівнях країни, регіону, міста, вищого навчального закладу, факультету, інституту, студентського містечка тощо) постане можливість мотивувати більше студентів до регулярної організованої фізичної активності. Зазначені заходи можуть бути підтримані органами студентського самоврядування у самих різних формах, включаючи матеріальне стимулювання переможців.

4. Сертифікати та кваліфікації. Фіксація успіхів студентів у заняттях фізичною культурою та спортом шляхом видачі відповідних сертифікатів про досягнення, а в більш просунутих випадках присвоєння додаткової кваліфікації із записом у додаток до диплома, навіть видача вищим навчальним закладом диплома власного зразка про додаткову фізкультурно-спортивну або прикладну кваліфікацію (тренери та судді аматорських змагань, парамедики тощо) за умови виконання відповідних офіційних вимог з видів спорту.

5. Медійна підтримка, яка може формувати культуру фізичної активності, ставлення до власного тіла та формування фізичного здоров’я, рекламувати успіхи студентів – спортсменів на змаганнях усіх рівнів тощо.

На формування здоров’я студентської молоді у процесі навчання справляють вплив безліч факторів: перша група – це об’єктивні фактори, безпосередньо пов’язані з навчальним процесом (стан навчальних аудиторій, тривалість навчального дня, навчальне навантаження, перерви між заняттями). Друга група факторів – суб’єктивні, особистісні характеристики (режим харчування, фізична активність, наявність шкідливих звичок, організація дозвіл-

ля). У реальних умовах навчання і побуту саме друга група факторів, що характеризує спосіб життя студентів, більшою мірою справляє вплив на здоров'я.

Аналізуючи стан здоров'я студентів у навчальному процесі закладу вищої освіти дослідники вивчають об'єктивні і суб'єктивні причини зниження інтересу студентів до рухової активності під час навчання у навчальному закладі. В першу чергу це умови навчальної діяльності, низький економічний рівень життя більшої частини студентів, відсутністю механізму стимулювання культури здорового життя у навчальному закладі, низькою поінформованістю студентів про власне здоров'я.

Так С. Футорний, О. Рудницький проведеними дослідженнями стверджують про те що критична ситуація зі здоров'ям студентів можлива і повинна бути виправлена шляхом залучення їх до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять саме під час навчання у закладі вищої освіти.

Кількісні показники соматичного здоров'я можуть бути застосовані у системі безперервного контролю за фізичним станом студентів відповідно до навчальних планів роботи кафедри фізичного виховання. Такі показники служать критеріями ефективності процесу фізичного виховання й формування здорового способу життя студентської молоді.

Соматичне здоров'я – це динамічний стан людини, котре визначається резервами механізмів самоорганізації (стійкістю до дії патогенних факторів і здатністю компенсувати патологічний процес).

Загальну оцінку рівня фізичного здоров'я студентів можна класифікувати умовно поділивши на групи. До групи безпечного рівня здоров'я відносяться студенти з високим та вище за середній рівень фізичного здоров'я. Студенти які перебувають за межами безпечного рівня відносяться до груп з низьким, нижче за середній та середній рівень фізичного здоров'я. Досвід проведених досліджень вказує що у переважній більшості студентів фізичне здоров'я знаходить на низькому, нижче за середній рівень, тобто більшість юнаків та дівчат знаходяться на межі безпечного рівня фізичного здоров'я.

Окрім загальної оцінки рівня фізичного здоров'я студентів, важливим є урахування оцінки кожного показника що надає змогу викладачу фізичного виховання ефективніше впроваджувати в навчальний процес методи і засоби фізичного виховання. Для оцінки складових соматичного здоров'я вагоме значення має характеристика гендерних відмінностей показників та показники які лімітують рівень здоров'я.

З численних методів оцінки фізичного розвитку найбільш зручна і проста методика обчислення показників (індексів). Досліджуючи антропометричні показники (довжина й маса тіла), можна наочно оцінити фізичний розвиток студентів важливий прогностичний показник. Одним із методів, що входять у систему оцінювання рівня здоров'я, є розрахунки індексу маси тіла (індекс Кетле), який дозволяє не тільки оцінювати фізичний розвиток, а й враховувати ціннісні орієнтації і особливості обстежуваних. Тілесні параметри безпосередньо вказують на відношення до власного здоров'я, медичного обслуговування, дієтичного харчування тощо.

На підставі отриманих візуальних даних необхідно застосовувати розрахунки індексу Робінсона, що характеризує функціональний стан серцево-судинної системи. Індекс Робінсона дає можливість викладачу фізичного виховання дозовано подавати фізичне навантаження враховуючи характеристику стану кардіореспіраторної системи. Низька оцінка індексу Робінсона свідчить про порушення регуляції діяльності серцево-судинної системи. Високий індекс Робінсона у стані спокою може вказувати на низькі аеробні можливості організму, а отже в свою чергу низький рівень соматичного здоров'я.

Життєвий індекс – співвідношення життєвої ємності легенів до маси тіла. Середнє значення життєвого індексу для чоловіків – 65-70 мл/кг; для жінок – 55-60 мл/кг; для спортсменів 75-80 мл/кг; для спортсменок – 65-70 мл/кг.

Також можна використовувати індекс пропорційності розвитку грудної клітки (індекс Ерісмана). Індекс розраховується шляхом віднімання від величини окружності грудної клітки у стані паузи половини показника зростання.

Середні показники пропорційності для добре фізично розвиненого студента дорівнюють +5,8; студентки - +3,7.

Розрахунки силового індексу аналізують показниками кистьової динамометрії. М'язову силу кисті визначають з допомогою динамометра та характеризується співвідношенням динамометрії сильної кисті (кг) до маси тіла (кг).

Таким чином, оцінка соматичного здоров'я студентів важлива при проектуванні індивідуальних занять з фізичного виховання під час навчання в закладах вищої освіти з метою уникнення несприятливих впливів, що призводить до зриву процесу адаптації. Такі наслідки обумовлені тривалим розвитком організму студентів у період навчання що в свою чергу призводить до розвитку ряду захворювань.

Дослідження відновлення ЧСС – оцінка індексу Руф'є.

Пробу Руф'є призначають для оцінки працездатності серця при фізичному навантаженні. Зробити її нескладно. Необхідно після 5-хвилинного спокійного стану в положенні сидячи підрахувати пульс за 15 секунд (P1), потім протягом 45 секунд виконати 30 присідань. Відразу після цього підрахувати пульс за перші 15 секунд (P2) і останні 15 секунд (P3) першої хвилини періоду відновлення. Результати оцінюють за індексом, що визначається за формулою:

Формула має такий вигляд:

Індекс Руф'є =

1. Сумуємо результати $P1 + P2 + P3$
2. Множимо суму результатів $P1, 2, 3$ на чотири і віднімаємо 200
3. Отриманий результат ділимо на десять і отримуємо результат від 0 до 20 (іноді більше), це є індекс Руф'є

Дослідження Сеймука А.О., Хаджинова В.А., Чекмарьова Н.Г. виявили фактори що впливають на організм студентів під час навчання в закладі вищої освіти. Підвищення рівню стомленості у студентів й зниження їх працездатності під час навчання, особливо в період сесії негативно впливає на організм і, можливо, є одним із основних факторів їх захворюваності.

Для підтримки міцного здоров'я, високого рівня працездатності і ефективної передачі інформації з оперативної в довготермінову пам'ять необхідна розвантажувальна частина після великого розумового навантаження під час навчання. Формою відновлення організму використовують у процесі навчання активний та пасивний відпочинок.

Активний (різні види фізичних вправ, заняття спортом, рухова активність) і пасивний (лежачі чи сидячі огляд різних фільмів та телепрограм, читання книг й іншої літератури, праця та ігри на комп'ютері та ін.) відпочинок студенти використовують на свій розсуд. Відсутність занять з фізичного виховання на старших курсах зменшує рухову активність студентів що відбивається на зниженні їх фізичних якостей. Зниження фізичних якостей один з факторів, який має тісний зв'язок з погіршенням стану здоров'я.

Розлад сну негативно впливає на процес навчання та стан здоров'я. Більшість студентів відчують в'ялість та сонливість саме в період сесії. Також один з основних факторів, який впливає на стан здоров'я студентів – раціональне харчування. Незбалансоване, неадекватне харчування та неякісні продукти більшість студентів споживають у період сесії 1-2 рази на добу.

У таких умовах виникає необхідність використання в навчальному процесі студентів нових технологій, які мають тісний зв'язок з навчанням і використанням на заняттях фізичним вихованням фізкультурно-оздоровчих та рекреаційно-профілактичних заходів [27, 91].

3.3. Система оцінки рівня здоров'я

Стан здоров'я студентської молоді характеризується системою показників, які визначають запас фізичних сил та дієздатність (характеристики фізичного розвитку).

Останні медичні спостереження констатують той факт що хронічний дефіцит рухової активності в режимі життя студентів стає загрозою їхньому здоров'ю та нормальному фізичному розвитку. Близько 90% студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість, близько 70% дорослого населення – низький і нижче за середній рівні фізичного здоров'я, у тому числі молоді студентського віку 16-19 років – 61%, 20-29 років – 67,2%.

Прослідковується загальне збільшення кількості серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості [5].

Можливість оцінки здоров'я студента, його динаміки в різний період навчання, порівняння з періодом під час проходження сесії дають наукову основу для формування навчальних програм з фізичного виховання. Для оцінки здоров'я вироблені досить інформативні та уніфіковані показники. Перед тим як розглянути дані показники, слід вивчати здоров'я окремої людини – індивідуальне здоров'я та здоров'я груп, студентів які безпосередньо навчаються у даному навчальному закладі освіти – групове здоров'я.

Кожному рівню вивчення здоров'я відповідають певні критерії та показники. Так, для оцінки індивідуального здоров'я запропоновані такі умовні критерії, як ресурси здоров'я, потенціал здоров'я, а також баланс здоров'я.

Ресурси здоров'я – це морально-функціональні та психологічні можливості організму змінювати баланс здоров'я в позитивну сторону. Найважливішим із них є здоровий спосіб життя, що дозволяє людині не тільки зберегти, відновити, а й зміцнити здоров'я.

Потенціал здоров'я являє собою сукупність здібностей індивідуума адекватно реагувати на вплив зовнішніх факторів.

Баланс здоров'я – це виражений стан динамічної рівноваги між потенціалом здоров'я (посиленого ресурсами здоров'я) і діючими на людину факторами зовнішнього середовища. У випадку, коли потенціал здоров'я відповідає силі впливу несприятливих для здоров'я чинників зовнішнього середовища, людина зберігає здоров'я, у разі переваги зовнішніх несприятливих чинників – здоров'я порушується і можливе виникнення захворювання.



Рис 4 Методи оцінка здоров'я

Зробити комплексну оцінку здоров'я студента необхідно за допомогою системи методів та аналізу стану здоров'я студента під час навчання у закладів вищої освіти а саме:

- методу фізіологічного контролю здоров'я;
- аналізу збалансованості регуляторних систем;

- адаптаційного потенціалу;
- оцінки фізичного стану;
- функціональних резервів організму. Рис. 4

3.3.1. Метод фізіологічного контролю здоров'я.

Одним з ключових факторів ефективного використання методів оцінки здоров'я студентів є метод фізіологічного контролю що відображає фізіологічні процеси. Фізіологічні процеси являють собою динамічні явища що безперервно розвиваються і змінюються тому визначення фізіологічного стану студента має першорядне значення.

При дослідженні життєдіяльності студента широко використовуються метод спостереження, методи інструментального дослідження (вислуховування та запис тонів серця, вимірювання та реєстрація тиску крові, легеневої вентиляції, м'язової сили, рефлексів, біоелектричних сигналів серця, мозку тощо).

При визначенні фізіологічного стану студента умовно розподіляємо на 7 фаз. Такий поділ на фази зумовлений тим, що для кожної з них характерні закономірні зміни фізіологічних функцій і відповідна якість виконання завдань. Вихідним для такої класифікації є стан студента, визначений як оперативний спокій, тобто стан, котрий забезпечує на функціональному рівні його входження в робочий процес. Під час навчальної діяльності цей стан замінюється залежно від особливостей самої діяльності, факторів розумового, фізичного та психологічного навантаження, а також від вихідних фізіологічних і психологічних характеристик людини.

1. Фаза мобілізації – це передстартова фаза, під час якої організм мобілізується ще до початку будь-якої роботи, коли умовно-рефлекторним шляхом підвищується тонус центральної нервової системи та функціональна активність певних органів і систем. Підвищення тону пов'язане з активізацією серцево-судинної і дихальної систем, ендокринних органів, підсиленням процесів збудження і гальмування у центральній нервовій системі, а також з

специфічними зрушеннями, які полегшують функціонування так званих «робочих» систем. Характер специфічних зрушень визначається сформованими навичками, ступенем підготовки організму та всіма функціональними тимчасовими зв'язками, які є в людини. Безпосереднім вираженням цієї фази є підвищення діяльності серця та органів дихання. Суб'єктивно ця фаза віддзеркалюється у відволіканні уваги від зайвих подразників, у зібраності, уявленні про особливості виконання майбутньої роботи.

2. Фаза первинної реакції проявляється в незначному зниженні майже всіх показників функціонального стану. Фізіологічний механізм цієї фази пов'язаний із зовнішнім гальмуванням, що виникає через зміни подразників, які надходять у центральну нервову систему. Ця фаза триває всього декілька хвилин, і залежить вона, в першу чергу, від ступеня підготовки студента, його фізичного стану. В окремих випадках ця фаза може зовсім не спостерігатись, і після фази мобілізації починається третя фаза.

3. Фаза гіперкомпенсації – одна з найскладніших фаз зміни працездатності, яка характерна для всього початкового періоду підготовки до фізичного навантаження. Особливістю цієї фази, як і фази мобілізації організму, є підвищення тону центральної нервової системи. Однак тут існує суттєва різниця. Якщо перша фаза відповідає за підготовку організму до роботи взагалі, то впродовж цієї фази людина пристосовується до оптимального режиму її виконання. При цьому процеси генералізації, які домінували в період пристосування, поступово змінюються виробленим, чітким динамічним стереотипом. У цей період відбувається пошук оптимального економічного режиму роботи за рахунок зворотного зв'язку між відповідністю реакцій організму необхідним умовам роботи.

Зовнішнім проявом цієї фази є початкове підвищення всіх показників функціонального стану системи, особливо в руховій сфері, але ще немає необхідної відповідності реакцій організму характерові роботи, певному навантаженню. Ця фаза динамічна, показники її нестабільні і можуть різко зміню-

ватися протягом незначного періоду залежно від фізичної підготовки студента.

4. Фаза компенсації сприяє мобілізації організму до встановлення оптимального режиму роботи його органів і систем. Стабілізуються показники функціонального стану організму, що забезпечує максимальну ефективність роботи. Фізіологічний рівень активності систем і органів є оптимальним, необхідна мобілізація основних реакцій і компенсаторних можливостей уже відбулася, режим роботи - найбільш економний. Чим більша тривалість фази компенсації тим більш позитивна оцінка стану здоров'я.

5. Фаза субкомпенсації характеризується незначним зниженням рівня фізіологічних реакцій, і тому показники функціонального стану дещо погіршуються. Організм певним чином перебудовується: необхідний рівень роботи підтримується через послаблення важливих функцій. Якісно змінюється характер компенсаторних реакцій: компенсація відбувається завдяки процесам, які енергетично і функціонально менш корисні. І хоча за допомогою додаткових форм компенсації підтримується відносно стабільний функціональний стан робочих систем організму, та рівень їхнього функціонування значно знижений і, відповідно, знижена ефективність роботи.

6. Фаза декомпенсації спричиняє погіршення функціонального стану організму і зміни найважливіших для даного виду діяльності функцій. Під час цієї фази порушуються і вегетативні функції (тахікардія, частішає дихання), точність і координація рухів, що призводить до збільшення помилок при виконанні роботи. Як наслідок – знижується працездатність. За тривалої роботи (перенавантаження) ця фаза може дуже швидко перерости у наступну – фазу зриву.

7. Фаза зриву характеризується значним розладом регулювальних механізмів, неадекватністю реакцій організму на сигнали зовнішнього середовища, різким зниженням працездатності, а інколи й неспроможністю продовжувати роботу. Порушення діяльності внутрішніх органів, які виконують вегетативні функції, викликають синкопальний стан і непритомність.

Другу і третю фази дуже часто поєднують в одну, називаючи фазою входження у роботу, а п'яту і шосту – фазою стомлювання.

У деяких випадках, коли тривала робота призводить до появи четвертої або п'ятої фази, перед закінченням роботи виникає специфічний стан, що дістав назву не ефективної праці.

На цій фазі швидко мобілізуються додаткові резерви організму через другу сигнальну систему. Це забезпечує різке підвищення працездатності. Найбільший ефект досягається тоді, коли подразнення другої сигнальної системи пов'язані зі стимулами індивідуального, особистісного значення – почуттям відповідальності, усвідомленням важливості поставлених завдань тощо.

В основі фізіологічного контролю ми розуміємо перевірку, спостереження, оцінку та інше. Контрольні функції викладача фізичного виховання зводились переважно до обліку успішності і контролю фізичного стану студентів. Фізіологічний контроль розпочинається з вивчення вихідного рівня можливостей і готовності студентів від реалізації завдань з оволодіння знаннями про здоров'я до виведення його на безпечний рівень здоров'я. Зазвичай фізіологічний контроль здійснюється з початку процесу навчання або чергового циклу занять. Вихідний фізіологічний контроль також передбачає оцінку індивідуального рівня обізнаності та мотивацій і установок, що віддзеркалюють ставлення студентів до власного здоров'я [2, 11, 14].

3.3.2. Аналіз збалансованості регуляторних систем

Організм людини як біологічна система існує завдяки функціональній єдності всіх органів. Регуляція фізіологічних функцій організму людини, здійснюється через нервову та ендокринну системи органів. Рівень здоров'я людини залежить від взаємозв'язку регуляторних систем організму. З метою визначення оперативного стану здоров'я студентів необхідно досконально вивчити регуляторні системи – нервову та гуморальну.

Для розуміння важливості аналізу збалансованості регуляторних систем розглянемо деякі моменти побутового значення з точки зору функціонування механізмів організму.

Нормальне життя людини є ланцюгом постійних фізичних і психічних навантажень. Буває так, що ці навантаження стають завеликими, наприклад, коли швидко виконується робота в мінімальний відрізок часу, у студентів надмірне хвилювання перед іспитами у період сесії тощо. Проте організм навіть у напруженому режимі, навіть під час стресу функціонує достатньо надійно. І це завдяки тому, що в ньому є кілька механізмів, які регулюють роботу тих самих фізіологічних систем.

Нервова регуляція фізіологічних функцій організму здійснюється нервовою системою, яка забезпечує взаємозв'язок органів та зв'язок організму з навколишнім середовищем.

Основою нервової регуляції функцій є рефлекс – реакція організму на певний вплив (подразнення) зовнішнього середовища чи внутрішнього стану організму, що здійснюється за участі нервової системи. Взаємодія організму з довкіллям та між окремими його частинами відбувається за допомогою нервових імпульсів, що поширюються по нервових структурах. У певних відділах центральної нервової системи є центри, які регулюють діяльність окремих органів і систем. Від нервових центрів відходять нерви до всіх органів організму.

Особливостями нервової регуляції є:

- настання відповіді органа відразу опісля подразнення;
- висока швидкість передачі інформації (близько 120 м/с);
- чітка локалізація впливу (наприклад, вплив лише на частину волокон певного м'яза).

Гуморальна (рідинна) регуляція здійснюється речовинами, що надходять у кров і через неї впливають на функціонування органів усього організму. Деякі з цих речовин утворюються в клітинах у процесі обміну (напри-

клад, вуглекислий газ), інші – гормони – виробляють залози внутрішньої секреції (ендокринна система). їм притаманна висока біологічна активність, вони можуть одночасно впливати на різні органи та системи органів. Наприклад, адреналін (гормон наднирників) підвищує частоту та силу серцевих скорочень, звужує капіляри, підвищує рівень глюкози в крові, сповільнює скорочення м'язових стінок шлунку тощо.

Гуморальна регуляція обмежена швидкістю руху крові по судинах (0,005-0,5 м/с), тому речовини переносяться до всіх органів, тканин та систем повільно. Під час перенесення вони можуть руйнуватись і виводитись з організму. Гуморальна регуляція керує процесами, що протікають в організмі протягом тривалого часу (розвиток статевих залоз, ріст тіла) і не вимагають негайної реакції (секреція травних соків).

Взаємозв'язок нервової та ендокринної систем.

Нервова й гуморальна регуляції тісно пов'язані між собою. На функціонування нервової системи впливають продукти обміну речовин і речовини, що приносяться з кров'ю. З іншого боку, утворення більшості речовин і виділення їх у кров постійно контролюється нервовою системою. Звідси випливає, що регуляція фізіологічних функцій в організмі не може здійснюватися лише однією із систем – нервовою чи гуморальною. Ці системи утворюють єдину нейрогуморальну регуляцію (Рис 5).

Наявність нервових і гуморальних взаємодій між клітинами, органами та їх системами забезпечує важливу властивість організму – саморегуляцію. Саморегуляція фізіологічних функцій – один з механізмів підтримання життєдіяльності організму на відносно постійному рівні. Нервові та хімічні впливи створюють надійний зв'язок між усіма фізіологічними процесами.

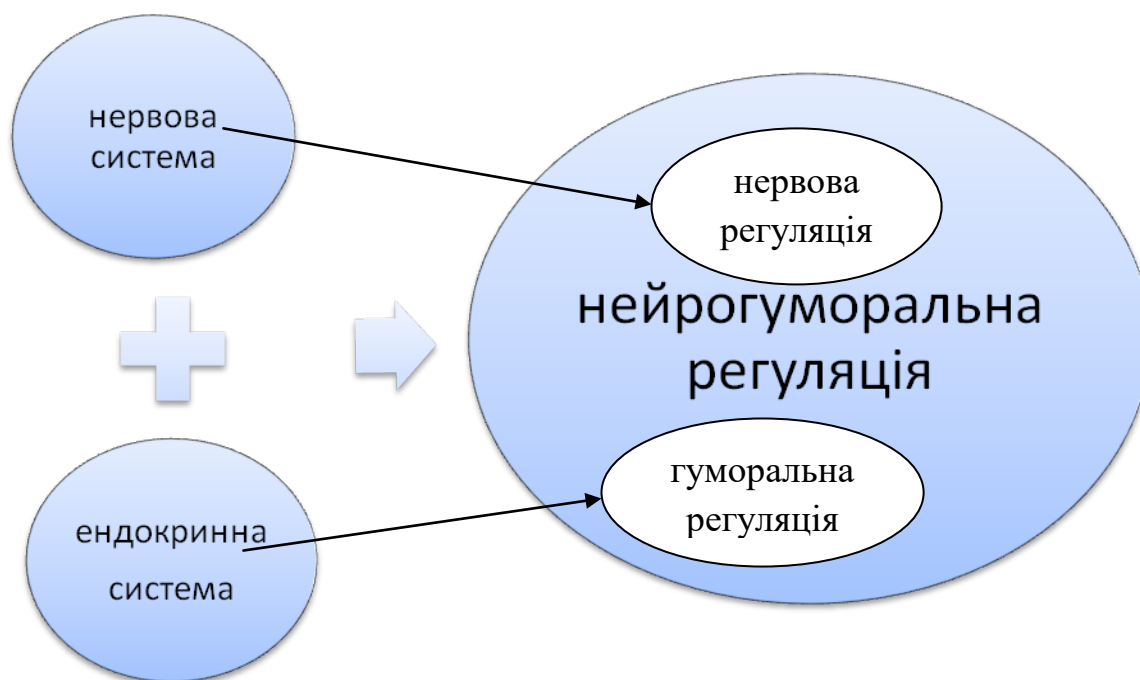


Рис 5 Регуляторні системи організму.

Прикладом нейрогуморальної регуляції є регуляція дихання. Так, вдих спричинюється накопиченням вуглекислого газу в крові, що є гуморальним чинником, який діє на центр дихання у довгастому мозку. За допомогою нервових імпульсів, що надходять з дихального центру до відповідних м'язів, відбувається вдих.

Нервова система поділяється на центральну і периферичну. Залежно від характеру іннервації органів і тканин нервову систему ділять на соматичну і вегетативну. Головний мозок розташований в мозковому відділі черепа. Він складається з п'яти відділів, що виконують різні функції: довгастий, задній (варолиев міст і мозочок), середній, проміжний, передній мозок (великі півкулі).

1. Довгастий мозок відповідає за травлення, дихання, серцеву діяльність, захисні рефлекс (блювота, кашель).

2. Задній мозок. Варолиев міст – провідні шляхи між мозочком і півкулями. Мозочок регулює рухові акти (рівновага, координація рухів).

3. Середній мозок – підтримує тонус м'язів, відповідає за орієнтовні, сторожові і оборонні рефлекси на зорові і звукові подразники.

4. Проміжний мозок складається з таламуса і гіпоталамуса. Зверху до нього прилягає епіфіз, а знизу – гіпофіз. Він регулює всі складні рухові рефлекси, координує роботу внутрішніх органів і бере участь в гуморальній регуляції обміну речовин, споживання води і їжі, підтримці постійної температури тіла.

5. Передній мозок здійснює психічну діяльність: пам'ять, мова, мислення, поведінку. Складається з сірої і білої речовини. Сіра речовина утворює кору і підкіркові структури і являє собою сукупність тіл нейронів і їх коротких відростків (дендритів), біла речовина – довгих відростків – дексон.

Спинний мозок розташований в кістковому хребетному каналі. Він має вигляд білого шнура діаметром близько одного сантиметра. У ньому є 31 сегмент, від яких відходить пара змішаних спинномозкових нервів. У нього дві функції – рефлекторна і провідникова.

1. Рефлекторна функція – здійснення рухових і вегетативних рефлексів (судиноруховий, харчової, дихальний, дефекації, сечовипускання, статевий).

2. Провідникова функція – проведення нервових імпульсів від головного мозку до тіла і навпаки.

Вегетативна нервова система керує діяльністю внутрішніх органів, залоз і не підкоряється волі людини. Вона складається з ядер – скупчення нейронів в головному і спинному мозку, вегетативних вузлів – скупчення нейронів поза ЦНС і з нервових закінчень. Вегетативна система ділиться на симпатичну і парасимпатичну.

Симпатична система мобілізує сили організму в екстремальній ситуації. Її ядра знаходяться в спинному мозку, а вузли поблизу нього. При її порушенні частішають і посилюються серцеві скорочення, відбувається перерозподіл крові від внутрішніх органів до м'язів, зниженні залізистої рухової функції шлунка і кишечника.

Парасимпатична система. Її ядра знаходяться в довгастому, середньому мозку і частково в спинному мозку, а функція – протилежна симпатичної – система «відбою» – сприяє протіканню відновних процесів в організмі.

Згадаймо про працездатність організму. Працездатність організму залежить від того, яким у крові є рівень глюкози, головного джерела енергії для клітин. Якщо енерговитрати збільшуються, концентрація глюкози в крові зменшується. Аби повернути її до належного рівня, у діяльність органів, що постачають у кров цей енергоносій, втручаються регуляторні системи.

Першим нестачу глюкози в крові фіксує гіпоталамус, де міститься нервовий центр регуляції гомеостазу. Він надсилає нервові імпульси до печінки, і в ній збільшується продукція глюкози з глікогену. Одночасно сигнали надходять до надниркових і підшлункової залоз, стимулюючи секрецію адреналіну, норадреналіну й глюкагону. Потрапивши до печінки, ці гормони також стимулюють вироблення глюкози й виведення її в кров. Унаслідок цих узгоджених дій нервової й ендокринної систем вміст глюкози в крові відновлюється.

Зауважимо, що першою в регуляторний процес включається нервова система, яка діє швидко. Проте її вплив на печінку нетривалий, тому нервова система залучає до роботи систему тривалої дії – залози внутрішньої секреції. Їхні гормони діють не лише на органи-виробники глюкози, а й на серцево-судинну й дихальну системи. Перша пришвидшує й перерозподіляє кровоплин, прискорюючи доставку глюкози до виконавчих органів, які активно працюють. Інша посилює газообмін, збільшуючи надходження кисню.

Якщо концентрація глюкози в крові перевищує норму, гіпоталамус перестає надсилати сигнали до печінки, надниркових та підшлункової залоз. Печінка зменшує вироблення глюкози з глікогену. До регуляторного процесу приєднується підшлункова залоза, збільшуючи секрецію інсуліну. Інсулін діє на клітини печінки і скелетних м'язів, і до них із крові повертається надли-

шок глюкози – починається її перетворення на глікоген. Отже, у зниженні рівня глюкози в крові провідну роль виконує ендокринна система.

Гуморальну регуляцію здійснюють залози внутрішньої і змішаної секреції.

1. Залози внутрішньої секреції (ендокринні залози) не мають вивідних проток і виділяють свої секрети безпосередньо в кров.

2. Залози змішаної секреції – одночасно здійснюють і зовнішню і внутрішню секрецію (підшлункова залоза, статеві залози) – виділяють секрети в кров і в порожнину органів.

Ендокринні залози виділяють гормони. Усім їм властива висока інтенсивність чиниться впливу, його дистантність – надання на відстані від місця продукції; висока специфічність дії, а також ідентичність дій гормонів у тварин і людини. Гормони роблять свій вплив на організм різними шляхами: через нервову систему, гуморальну систему і безпосередньо впливаючи на робочі органи і фізіологічні процеси.

Ендокрінноактивних залоз велика кількість: гіпоталамус, гіпофіз, епіфіз, тимус, статеві залози, наднирники, щитовидна залоза, парашітоподібна залоза, плацента, підшлункова залоза. Розберемо функції деяких з них.

Гіпоталамус – бере участь у регуляції ввідно-сольового обміну, через синтез антидіуретического гормону; в нетриманні гомеостермії; контролі емоцій і поведінки, діяльність органів розмноження; обумовлює лактацію. При гіпофункції розвивається нецукровий діабет внаслідок дуже сильного і рясного діурезу. При гіперфункції з'являються набряки, артеріальна гіперемія, порушується сон.

Гіпофіз продукує гормон росту, а також діяльність інших залоз. Вироблення лактогенного гормону і гормону, що регулює пігментацію шкіри і волосся. Гормони гіпофіза включають окислення ліпідів. При гіпофункції в дитячому віці розвивається карликовість (нанізм). При гіперфункції в дитячому віці розвивається гігантизм, а в дорослому акромегалія.

Щитовидна залоза виділяє йодозавісний гормон тироксин. При гіпофункції в дитячому віці розвивається кретинізм – затримка росту, психічного та статевого розвитку. У дорослому віці – теріоїдний зоб, знижуються інтелектуальні можливості, підвищується вміст холестерину в крові, порушується менструальний цикл, часто відбувається невиношування вагітності (передчасні пологи і викидні). При гіпертеріоза розвивається базедова хвороба.

Підшлункова залоза – виділяє два протилежних за дії гормону, що регулюють обмін вуглеводів – глюкагон, відповідає за розпад глікогену до глюкози, а інсулін - за синтез із глюкози глікогену. При дефіциті глюкагона і надлишку інсуліну розвивається важка гіпоглікемічна кома. При надлишку глюкагона і дефіциті інсуліну – цукровий діабет.

Взаємозв'язок систем нервової й гуморальної регуляції забезпечують численні рецептори нейронів і клітин ендокринних залоз. Так, на нейронах є рецептори до гормонів надниркових залоз, до глюкози тощо.

Клітини ендокринних залоз мають рецептори до медіаторів, які виробляють нейрони. Це дає клітинам змогу обмінюватися інформацією про стан внутрішнього середовища організму.

Нейрогуморальна регуляція та імунна система. Усі ми хворіємо на інфекційні захворювання. У боротьбі з інфекцією завжди беруть участь усі регуляторні системи. Відомо, що під час захворювання зазвичай підвищується температура тіла. Це означає, що до справи стала імунна система: її реакції супроводжуються виділенням великої кількості тепла. Проте організм не відповідає на підвищення температури у звичайний спосіб, тобто потінням. Лейкоцити продукують біологічно активні речовини пірогени. Надходячи до нервового центру терморегуляції в гіпоталамусі, вони сигналізують про початок опору інфекції. Гіпоталамус гальмує реакції потових залоз, що відводять тепло: висока температура внутрішнього середовища підвищує ефекти імунних реакцій і стримує розвиток мікроорганізмів.

Так завдяки обміну інформацією між імунною, нервовою та ендокринною системами регулюється інтегрованою відкритою біологічною системою, в якій функціональна єдність клітин, тканин, органів і фізіологічних систем утворює єдину цілісність.

Аналізуючи взаємодії регуляторних систем, які направлені на збалансованість всіх систем організму що відбуваються під час постійних фізичних і психічних навантажень можна з великим ступенем точності оцінити здоров'я людини.

3.3.3. Адаптаційний потенціал оцінки здоров'я

Адаптація від латинського «*adapto*» – *приспосовую* – процес пристосування до мінливих умов зовнішнього середовища; пристосування будови і функцій організмів до умов навколишнього середовища.

Визначення адаптаційного потенціалу вважається найважливішим елементом якісної і кількісної оцінки стану здоров'я студентів. Оскільки узагальненим індикатором реакцій пристосувального характеру всього організму є серцево-судинна система, то адаптаційний потенціал розглядається як комплексний показник регресійного взаємовідношення, показників функціонування системи кровообігу (частота серцевих скорочень, систолічний та діастолічний артеріальний тиск) та фізичного розвитку (маса тіла, зріст та інші антропометричні величини). У результаті численних фізіологічних досліджень доведена можливість використання змін сукупності функціональних показників серцево-судинної системи як індикатора адаптивних реакцій цілісного організму.

Серцево-судинна система оперативно реагує на виникаючі внутрішні і зовнішні впливи, забезпечуючи пристосувальну реакцію в умовах інтенсивних фізичних навантажень через м'язові зусилля лімітує працездатність організму. При цьому, особливу увагу необхідно приділяти студентській молоді, яка знаходиться в умовах вікових перебудов та інтенсивного навчального навантаження. Практично всі прояви пристосувальної діяльності організ-

му пов'язані зі збільшенням навантаження на серцево-судинну систему, оскільки вона забезпечує органи і тканини киснем та енергетичним матеріалом [37].

Адаптація – сукупність фізіологічних реакцій, які лежать в основі пристосування організму до постійно змінних умов існування і направлені на збереження гомеостазу, який забезпечує систему функціонування організму в оптимальних умовах.

Фізіологічна адаптація – це стійкий рівень активності та взаємозв'язку функціональних систем, органів і тканин, а також механізмів управління, який забезпечує нормальну життєдіяльність людини в нових умовах існування.

Адаптаційні можливості організму студентів використовують з метою визначення рівня індивідуального здоров'я.

Для оцінки рівня адаптаційного потенціалу тобто рівня функціонування системи кровообігу що можна визначити за формулою розробленою Р.М. Баєвським [46].

Згідно з методикою Р. М. Баєвського розмір адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи фіксується за такою формулою:

$$\text{АПБ (абсолютна одиниця, а.о.)} = 0,011\text{ЧСС} + 0,014\text{АТс} + 0,008\text{хАТд} + \\ + 0,014\text{хВ} + 0,009\text{хМТ} - 0,009\text{хДТ} - 0,273,$$

де

АПБ – адаптаційний потенціал серцево-судинної системи за Р. М. Баєвським;

ЧСС - частота серцевих скорочень, уд/хв;

АТс - систолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.;

АТд - діастолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.;

МТ - маса тіла, кг;

ДТ - довжина тіла, см;

В - вік, роки.

На підставі отриманих за цією формулою значень класифікують рівні адаптивних можливостей апарату кровообігу. Табл. 2.

Таблиця 2

Шкала оцінки

Оцінка адаптаційного потенціалу (АП)	Значення АП
Задовільна адаптація	$\leq 2,1$
Напруга механізмів адаптації	2,11-3,2
Незадовільна адаптація	3,21-4,3
Зрив адаптації	$> 4,31$

Як наведено у цій класифікації, початковим проявом переходу від повного здоров'я (задовільної адаптації організму) до зриву адаптації (хвороби) є стан напруження адаптаційних механізмів. Це один з найбільш розповсюджених функціональних станів. Стан функціонального напруження доцільно назвати донозологічним, або пограничним між здоров'ям і хворобою враховуючи те, що він не пов'язаний з пошкодженням того чи іншого органа чи системи. Співвідношення здоров'я і хвороби як особливих станів людини виражається через поняття «адаптація»: чим краще людина пристосовується до природних і соціальних факторів, тим вище показник здоров'я.

Рівень функціонування серцево-судинної системи можна розглядати як провідний показник, що відображає рівновагу між організмом та середовищем [7].

За допомогою методу оцінки адаптаційного потенціалу визначають адаптаційні можливості та рівень здоров'я студентів що дає можливості виявити пограничні стани з функціональним перенапруженням організму, що можуть спричинити зрив адаптації та хворобу.

Для об'єктивності оцінки гармонійності фізичного розвитку у практиці застосовують спосіб індексної оцінки типу конституції, запропонований І.О. Калиниченко [40], що базується на розрахунках за формулою, в якій врахо-

вані основні виміри довжини, об'ємні, вагові показники і відношення до характеристики довжини:

ІСТ =

де

ІСТ – індекс соматотипу;

ДТ – довжина тіла, см;

МТ – маса тіла, кг;

ОГК – окіл грудної клітки, см.

Такий метод оцінки типу конституції що базується на співвідношенні добутку різниць довжини тіла із масою тіла й околom грудної клітки та довжини тіла найбільш інформативний, практичний й спрощений [40].

Спосіб індексної оцінки типу конституції, запропонований І.О. Калиниченко, є більш інформативним, нескладним та зручним у практиці, тому використовується для більш повного визначення гармонійності фізичного розвитку. Індекс типу конституції в поєднанні зі стандартними визначеннями дозволяє проводити чіткий розподіл студентів за типологічними групами, що може забезпечити диференційований підхід до впровадження профілактичних заходів, планування індивідуальних фізичних навантажень [97].

Адаптація фізичного навантаження має природній та давній фактор, який впливав на людину. Природній фактор в усі часи супроводжував людину в оточуючому середовищі і рухлива активність завжди була важливою ланкою її пристосування до навколишнього середовища. Не існує видів професійної діяльності, які б могли порівнятися за своїм тренувальним ефектом та викликаними в організмі людини адаптаційними перебудовами з фізичними навантаженнями. Вияви адаптації в руховій активності дуже різноманітні. Під час рухів доводиться зустрічатися з адаптацією до фізичних навантажень різної спрямованості, координаційної складності, інтенсивності та тривалості, з використанням широкого арсеналу вправ, спрямованих на виховання

фізичних якостей, вдосконалення техніко-тактичної майстерності, психічних функцій. Особливістю адаптації фізичного навантаження є її багатоступеневість. Кожен черговий етап багаторічного підвищення фізичного навантаження, пред'являє особливі вимоги до організму. У неадаптованому організмі центральна керівна система діє неефективно: координація рухів є недовершеною, інтенсивність та тривалість роботи недостатніми. Це пов'язано, насамперед, з недосконалістю існуючих між центральних зв'язків та недостатньої їх кількістю. У цьому випадку спостерігається неефективна імпульсація, яка стимулює м'язи, дискоординація у діяльності дихання, кровообігу та м'язів. Систематичні фізичні навантаження призводять до розширення між центральних зв'язків всіх моторних рівнів мозку, формування динамічного стереотипу – узгодженої врівноваженої системи нервових процесів, яка формується за механізмом умовних рефлексів. При цьому формування стереотипу розповсюджується й на вегетативні функції, тобто утворюється ефективна система цілостного регулювання виконання відповідної м'язової роботи. Тому з позицій сучасних концепцій фізіологічної науки адаптація до м'язової діяльності є системною відповіддю організму, спрямованою на досягнення високої тренуваності при мінімізації біологічної вартості за це. Адаптацію до фізичних навантажень треба розглядати як динамічний процес, в основі якого лежить формування нової програми реагування, а динаміка та фізіологічні механізми пристосувальних змін визначаються станом та співвідношенням зовнішніх та внутрішніх умов діяльності [36, 47].

Знання механізмів адаптації і цілеспрямованої регуляції функцій організму забезпечить зміцнення здоров'я і підтримку активного творчого потенціалу життя.

3.3.4. Оцінка фізичного стану

Фізичний стан – це комплекс ознак, які характеризують морфофункціональний стан організму, рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідних для життєдіяльності організму.

Ознаки фізичного стану можна розділити на три групи: соматометричні, стоматоскопічні і фізіометричні.

Соматометрія – сукупність методів і прийомів вимірювань морфологічних особливостей людського тіла і його частин. До соматометричних ознак відносять – довжина і маса тіла, довжина тулуба, кінцівок, розміри грудної клітки, талії, стегон і т.п.

Соматоскопія – метод вивчення варіацій будови тіла шляхом розглядання і точного опису. До соматоскопічних показників відносять стан шкірних покривів та слизових оболонок, ступінь жировідкладання, характеристики опорно – рухового апарату (кістяк, форма грудної клітки, хребта, ніг та стоп, постава, рельєф і пружність мускулатури), а також ознаки статевого дозрівання (оволосіння, розвиток молочних залоз у дівчат, оволосіння на обличчі, розвиток щитоподібного хряща гортані, мутація голосу у юнаків).

Фізіометрія – визначення функціональних показників. До фізіометричних показників відносять – рівень розвитку скелетної мускулатури, фізична працездатність, життєва ємність легень, рівень фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація), частота серцевих скорочень, артеріальний тиск тощо.

Фізичний стан студента – характеризує особу, стан здоров'я у період навчання, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість.

На підставі багатofакторного множинного кореляційного й регресивного аналізу в структурі фізичного стану виділено 6 провідних факторів:

- показники загальної фізичної працездатності (максимальна потужність роботи і МІЖ);
- показники серцево-судинної системи під час виконання максимального велоергометричного тесту; показники серцево-судинної системи у спокої;
- вік;

- показники загальної швидкісної та швидкісно-силової витривалості;
- показники респіраторної системи у спокої;
- антропометричні показники: маса тіла, зріст [20, 52].

Основні робочі функції людини. Це перш за все енергетика обміну речовин – свої «електростанції», виробляють енергію з глюкози, жирних кислот і амінокислот. Друге – травлення. Третє – рух. Четверте – захист внутрішнього середовища від зовнішньої. Далі функціональні підсистеми забезпечують безперебійну роботу організму це:

- «газообмін і кровообіг» означає функцію забезпечення всього організму киснем і видалення вуглекислоти, для чого існують дихальна та серцево-судинна системи;
- «харчування і обмін» функції постачання організму енергетичним і будівельним матеріалами. Обмін вуглеводів, жирів, білків, вітамінів, а також солей і води – все об'єднано в одну функціональну підсистему що забезпечує створення запасного енергетичного матеріалу;
- «терморегуляція» функція організму що забезпечує виділень тепла, сприяючи підтримці постійної температури тіла що здійснюється шкірними судинами, але замкнута і на клітинний обмін, на кровообіг, на скорочення м'язів.

Основні методи діагностики функціонального стану організму студента застосовуються для визначення:

- стану серцево-судинної системи організму;
- системи кровообігу;
- стану дихальної системи організму;
- показників системи зовнішнього дихання;
- стану ЦНС, периферичної та вегетативної нервових систем.

Показниками фізичного стану є: рівень максимального споживання кисню, рівень максимальної фізичної працездатності, параметри діяльності фу-

нкціональних систем організму, морфологічного і психічного статусу, фізичної підготовленості, стани здоров'я [95].

Величина максимального споживання кисню є важливим показником, який характеризує максимальну продуктивність системи транспорту кисню, фізичну працездатність, граничні можливості (потужність) аеробного енергоутворення (максимальної аеробної здатності).

При зростанні інтенсивності обмінних процесів під час фізичного навантаження необхідне значне збільшення споживання кисню. Це вимагає підвищення функції серцево-судинної та дихальної системи. Споживання кисню зростає пропорційно збільшенню навантаження, але настає межа, при якій подальше збільшення навантаження не супроводжується збільшенням споживання кисню. Цей рівень називається максимальним споживанням кисню.

Високі показники максимального споживання кисню свідчать про високий серцевий, дихальний, ендокринний та інші фізіологічні резерви організму, іншими словами – високого рівня соматичного здоров'я студента. В процесі тренувань збільшуються адаптаційні можливості, підвищується аеробна здатність, зростає рівень соматичного здоров'я.

Споживання кисню – сумарний показник, який відображає функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем. Значення цього показника в фізіологічній та клінічній практиці особливо велике тому, що є достатні можливості його прямого та непрямого визначення. Максимальне споживання кисню визначається в літрах на хвилину (л/хв.). У зв'язку з тим, що воно пропорційне масі тіла, для отримання порівняльних показників його часто відносять до 1 кг маси тіла обстежуваного (мл/хв/кг.).

Пряме визначення максимального споживання кисню. Досліджуваний виконує ступенеподібно зростаюче безперервне навантаження до неможливості продовжувати роботу. Навантаження дозується при допомозі велоергометра чи інших специфічних навантажень. При цьому з допомогою газо-

аналізатора визначають величину споживання кисню. Метод може використовуватися в лабораторних умовах, є досить складною процедурою.

Непряме визначення максимального споживання кисню. Воно використовується в навчальних закладах на початку навчального року для визначення рівня соматичного здоров'я студента. Найбільш поширеним, спрощеним методом розрахунку максимального споживання кисню коли обстежуваний виконує дозоване субмаксимальне навантаження при сходженні на сходинку висотою 40 см для чоловіків і 33 см для жінок протягом 5 хв. (6 не менше). Частота сходження – один рух на один удар метронома, який налаштований на 90 уд/хв. Для обчислення максимального споживання кисню можна використати дані PWC170 (кгм/хв.) за формулою:

$$MCK = 1,7 \times PWC170 + 1240$$

Для молодих добре фізично підготовлених осіб максимальне споживання кисню – 4 л/хв. у чоловіків і 3 л/хв. у жінок. У студентів з пониженою фізичною активністю складає приблизно 3,2 л/хв. у чоловіків і 2,4 л/хв. у жінок.

Фізична працездатність – потенційна здатність людини проявити максимум фізичного зусилля при статичній, динамічній та змушеній роботі.

Для кількісної оцінки фізичної працездатності використовують одиниці роботи: кілограмометр (кгм), вати (Вт), джоулі (Дж), ньютони (Н). 1 Вт = 6,12 кгм/хв.

Кількісна оцінка фізичної працездатності необхідна: для оцінки функціональних резервів організму при організації фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти, при організації самостійних занять спортом та спорті високих досягнень; при підборі, плануванні і прогнозуванні навчально-тренувальних навантажень спортсменів; при визначенні рухового

режиму спеціальних медичних груп, при оцінці ефективності фізичної реабілітації студентів що мають відхилення у стані здоров'я.

Існують прямі та непрямі, прості та складні методи визначення фізичної працездатності (PWC). До числа простих методів відносять пробу Руф'є (описану у попередньому розділі).

У практиці найчастіше використовуються субмаксимальний тест PWC170, Гарвардський степ-тест.

Субмаксимальний тест PWC –170

PWC170 – аббревіатура складена з перших букв виразу Physical Working Capacity (фізична працездатність). Тест рекомендований ВООЗ для визначення фізичної працездатності для фізкультурників та спортсменів. Тест об'єктивний, простий, помірної інтенсивності.

Тест використовується з метою визначення ступеня працездатності організму при пульсі 170 за хвилину. Вибір саме цієї частоти зумовлений наступним: зона оптимального функціонування серцево-судинної системи в процесі виконання м'язового навантаження знаходиться в межах 170-190 уд/хв.; взаємозв'язок між ЧСС і потужністю виконаного фізичного навантаження зберігає лінійний характер до 170 уд/хв.; при більш високій ЧСС лінійний характер залежності порушується внаслідок активації анаеробних (гліколітичних) механізмів м'язової діяльності.

Тест носить назву субмаксимального тому, що не дається навантаження до ЧСС уд/хв. (бо занадто велике, тому небезпечне), а два менших навантаження. Потім графічним чи математичним методами і визначають, яку величину потужності навантаження особа змогла б виконати при ЧСС, рівній 170 уд/хв.

Для проведення субмаксимального тесту PWC170 використовується на велоергометрі або сходження на сходинку (степ-тест).

Методика проведення тесту PWC170 за допомогою велоергометра. Обстежуваному рекомендують виконати 2 навантаження відносно невеликої потужності (W1 та W2) тривалістю 5 хвилин кожна з 3-хвилиною перервою

між ними. Частота педалювання 60-75 обертів за хвилину. В кінці кожного навантаження (за останні 30 с) визначають ЧСС.

Вибір першого навантаження залежить від маси тіла, фізичної підготовки. Важливою умовою досягнення високої результативності проби PWC170 є досягнення після першого навантаження ЧСС 100-120 ударів, після другого – 145-160, різниця між ними повинна бути не меншою, ніж 40 ударів.

Для студентів що не займались спортом рекомендують потужність першого навантаження 1 Вт/кг маси тіла (або 6 кгм/хв.), потужність другого навантаження – 2 Вт/кг маси тіла (12 кгм/хв.). Якщо після другого навантаження пульс не досягає 150 ударів, визначається третє навантаження (2,5-3,0 Вт/кг маси тіла або 15-18 кгм/хв.).

Визначення субмаксимального тесту PWC170 з допомогою сходинки. При відсутності велоергометра для студентів застосовують степ-тест, сходження на сходинку. Виконана робота за одиницю часу може бути точно визначена при цьому за формулою:

$$W = M \times H \times N \times 1,33$$

де

W – навантаження (кгм/хв.),

M – маса тіла (кг),

H – висота сходинки (м),

N – кількість підйомів за 1 хв,

1,33 – поправочний коефіцієнт на фізичні витрати, пов'язані зі спуском із сходинки, які складають 1/3 витрат на підіймання.

Отриманий результат у кгм/хв. для переводу у вати необхідно розділити на 6, оскільки 1 Вт = 6 кгм/хв.

У здорових нетренованих чоловіків величина PWC170 коливається в межах 120-180 Вт (в середньому 2,8 Вт/кг), у жінок – 75-125 (2,0 Вт/кг). У спортсменів цей показник вищий в два і більше разів.

Фізична працездатність є інтегративним вираженням можливостей людини, входить в поняття його здоров'я.

Діяльність функціональної системи направлена на тимчасове функціональне об'єднання нервових центрів різних органів і систем організму для досягнення життєво важливого адаптивного показника, який необхідний для нормального функціонування організму.

Функціональна система складаються з 4 компонентів:

- внутрішніх органів;
- залоз внутрішньої секреції;
- скелетних м'язів;
- поведінкових реакцій.

Властивості функціональної системи:

- динамічність – у функціональну систему можуть включатися додаткові органи і системи, що залежить від складності ситуації, що склалася;
- здатність до саморегуляції – при відхиленні регульованої величини або кінцевого корисного результату від оптимальної величини відбувається ряд мимовільного комплексу реакцій, що повертає показники на оптимальний рівень. Саморегуляція здійснюється за наявності зворотного зв'язку.

В організмі працює одночасно кілька функціональних систем. Вони знаходяться в безперервній взаємодії.

В основі функціональної системи лежить принцип повернення до норми тієї або іншої величини. Кожна функціональна система виникає в тому випадку, якщо яка-небудь величина відхиляється від норми. Функціональна система - це тимчасове утворення, до досягнення певного результату. Мета роботи функціональної системи – повернення величини до норми.

Морфологічний статус розглядається як один з компонентів фізичного стану людини. Морфологічні показники свідчать про значний зв'язок з пара-

метрами функціонального статусу організму що в свою чергу обумовлює їх використання в якості чинників здоров'я і фактору ризику захворюваності.

Найбільш прогностичним в цьому плані вважається показник індексу маси тала, а також вміст жиру в організмі.

Для оцінки загального рівня психічного розвитку студента рекомендують спочатку скласти про нього загальне враження на підставі оцінки його соматотипа (астенічний, пикнический, атлетичний), статевої зрілості (маскуліність, фемінність), пози (напружена, розслаблена, пригнічена), особи (вузьке – широке, товсте – худе, ніжне-грубе, красиве – неправильне), міміки і пантомімки (жива, знижена, перебільшена, стереотипна). Крім того слід звернути увагу на стан шкіри, чистоти тіла, соціальне оформлення зовнішності (акуратний зовнішній вигляд, зачіска, прикраси тощо).

По-друге, це мова студента, тому що в словах виражаються мети поведінки, часто розкриваються мотиви, висловлювання свого розуміння або нерозуміння чого-небудь. Мова може використовуватися в якості діагностичного показника розвитку студента. Оцінюються наступні параметри мовлення: голос (монотонний – барвистий), темп (швидкий – уповільнений), балакучість (балакучий, небалакучий, замкнутий, неговіркий), дикція (багатий – бідний, розмовна – вишуканий, мовні вульгаризми, ступінь грамотності тощо). При аналізі мови студента слід звертати увагу на те, як він відтворює думку: легко, важко, зв'язно, уповільнено.

По-третє, психологічним фактом може стати соціальна поведінка студента. При оцінці морфологічного і психічного статусу слід звертати увагу на:

- 1) характер встановлення контакту студента: квапливо, фамільярно, сміливо, охоче або стримано, обережно;
- 2) характер і перебіг адаптації в ході обстеження (швидко чи повільно);
- 3) на рівень соціальної активності (адекватна-неадекватна ситуації);
- 4) на прояв якостей соціальної поведінки: самовпевнений, рішучий, впертий, хвалькуватий, звертає на себе увагу, підкреслює свою перевагу, не-

подкоряючийся, зарозумілий, глузливий, приховано-нерішучий, сором'язливий, невпевнений, що провокує співчуття, настирливий, наполегливий, що підкоряється, який прагне догодити, який надає сприяння, який одержує радість від контакту, безпосередній, сміхотливий, жартівливий, ласкавий, довірливий [20].

Фізична підготовленість – це процес розвитку, який розпізнається за зовнішніми характеристиками. Показник фізичної підготовленості навіть зовні відрізняється у тих студентів, які мають високий рівень підготовки від того, хто далекий від спорту і не стежить за живленням. Адже людина, яка дотримується певного графіка занять, дотримується дієти, відмовляється від різних згубних звичок що впливають на стан організму, завжди буде добре виглядати і відчувати у гарній формі!

Фізична підготовленість – це стан людини, який досягається внаслідок силових навантажень і відрізняється хорошою працездатністю, різноманітною руховою практикою і удосконаленням фізіологічних особливостей. У процесі придбання і нарощування сталої фізичної підготовленості відбувається зміна фізіології студента, у якого добре починає розвиватися пластика, рухливість і зміцнюються м'язи. Також в організмі помітно прискорюється обмін речовин, поліпшується загальний стан, відчувається легкість тіла.

Аналіз рівня даної форми підготовленості здійснюється за підсумками індивідуальних тренувань (тестів) на витривалість, інтенсивність навантаження та багато іншого. Рівень загальної фізичної підготовки встановлюється за допомогою ряду діагностик. Програма і підбір тестів повинні бути обрані з урахуванням професійних якостей, віку та статі, а також відповідати використовуваним фізкультурно-оздоровчим методикам.

Існують основні параметри і показники фізичної підготовленості, яких необхідно дотримуватися.

Аеробна стійкість – вміння довго робити вправи середньої навантаження і протидіяти втомі. Аеробний метод використовує кисень для перетворення вуглеводів в енергію. При тривалих тренуваннях у цьому процесі також

беруть участь жири і частково білки. Аеробне заняття є практично ідеальним для витрачання жирової тканини.

Швидка загартованість – здатність чинити опір втоми в субмаксимальних за темпом роботах.

Силова витривалість – здатність протистояти стомленню при досить тривалих силових навантаженнях. Адже здоров'я і фізична підготовленість як саме від цього і залежить. Енергосилова витримка демонструє, наскільки м'язова маса може виносити додаткові навантаження і протягом якого періоду можна зберігати такий тонус.

Швидкісно-силова стійкість є вмінням виконувати досить довгі за часом тренування енергосилового характеру з максимальною швидкістю.

Пластика – це здатність здійснювати рухи з великою амплітудою за рахунок гнучкості м'язів, зв'язок і сухожилів. Відмінна еластичність зменшує можливість ушкоджень під час виконання вправ.

Швидкістю вважається здатність максимально швидко чергувати скорочення і розслаблення м'язів. Від цього критерію багато в чому залежить фізична підготовленість студентів.

Рухома сила м'язів – спритність при гранично швидкій роботі з сильним обважненням. При цьому здійснюється миттєвий викид енергії, який практично не потребує значного споживання кисню. Регулярне м'язове напруження зазвичай призводить до зростання потужності та зміни форми м'язів. Крім цього, ніж більш розвинені м'язи, тим менше вони схильні до травм. Нормалізується вага людини, тому що м'язова тканина споживає більше калорій, ніж жирова, навіть протягом відпочинку.

Гнучкість – здатність виробляти координаційно-складну діяльність. Це якість в більшій мірі потрібно в гімнастиці, і заняття такими видами спорту призводять до розвитку гнучкості. Фізична підготовленість студентів потребує вдосконалення гнучкості.

Будова тіла залежить від співвідношення м'язової, жирової та кісткової тканин. Ці пропорції частково відображають стан спортивної підготовки і

здоров'я в залежності від вікової категорії та ваги. Надмірний вміст жирової прошарку збільшує ймовірність виникнення захворювань серця, печінки, появи діабету, а також підвищення артеріального тиску.

Вага, ріст і пропорції статури. Такі критерії визначають форму тіла і його будова. Ці співвідношення визначають максимальну готовність студента до фізичного навантаження та заняття спортом.

Стан здоров'я населення оцінюють за трьома групами показників.

I. Медичні.

II. Соціального благополуччя – демографічна ситуація, показники факторів навколишнього середовища, спосіб життя, рівень медичної допомоги.

III. Психічного благополуччя – захворюваність психічними розладами, частота невротичних станів і психопатій і ін.

Комплексна оцінка стану здоров'я студентів дається на момент обстеження і досягається з використанням як мінімум 4-х критеріїв:

1. Наявність або відсутність на момент обстеження хронічних захворювань. Визначається при лікарському огляді за участю фахівців.

2. Рівень функціонального стану основних систем організму. Виявляється клінічними методами з використанням в необхідних випадках функціональних проб.

3. Рівень досягнутого фізичного і нервово-психічного розвитку і ступінь його гармонійності. Для молоді цей критерій має особливо велике значення, тому що організм їх знаходиться в процесі формування і розвитку життєвозабезпечуючих систем організму. Рівень і ступінь гармонійності фізичного розвитку визначається антропометричними дослідженнями з використанням регіональних стандартів фізичного розвитку. Досягнутий рівень фізичного розвитку визначається шляхом порівняння з середніми показниками біологічного розвитку для даного віку, а ступінь гармонійності – з використанням оціночних таблиць (шкал регресії). Рівень досягнутого психічного розвитку зазвичай встановлюється психоневрологом, які беруть участь у

огляді. Соціальне благополуччя залежить також від здатності організму пристосовуватися до мінливих умов життя і зберігати певну стійкість до впливу несприятливих факторів і патогенних мікроорганізмів.

4. Ступінь опірності організму несприятливих впливів – виявляється по схильності захворювань. Про неї судять по кількості і тривалості перенесених захворювань (у тому числі і загострень хронічних хвороб) за попередній рік.

Ці критерії отримали загальне визнання і широко використовуються в практичній роботі як лікувально-профілактичних установ так і роботі кафедр фізичного виховання закладів вищої освіти [43].

3.3.5. Функціональні резерви організму

Організм людини – саморегулююча система, що має необмежені можливості пристосування до оточуючого середовища. Людина може адаптуватися до:

- значних фізичних навантажень;
- умов зміни середовища;
- високої та низької температури;
- підвищеної вологості;
- пониженої або підвищеної освітленості тощо.

Функціональні резерви включають три відносно самостійні види: біохімічні, фізіологічні та психологічні.

Біохімічні функціональні резерви – це можливості збільшення швидкості перебігу та об'єму біохімічних процесів, пов'язаних з економічністю та інтенсивністю пластичного та енергетичного обмінів та їхньою регуляцією. Біохімічні резерви визначаються міцністю енергетичних систем, які направлені на відновлення зруйнованих енергетичних ресурсів при адаптації клітинних структур.

Фізіологічні резерви являють собою можливості органів та їхніх систем змінювати свою функціональну активність і взаємодію між собою з метою

досягнення оптимального для конкретних умов рівня функціонування організму та ефективності діяльності. Матеріальними носіями фізіологічних резервів є органи, системи органів, механізми, що забезпечують підтримання гомеостазу, переробку інформації і координацію вегетативних функцій та рухів. Фізіологічні резерви класифікують так:

а) за рівнем організації: клітинні, тканинні, органні, системні, міжсистемні, резерви цілісного організму; це є наприклад, резерви м'язових та нервових клітин, нервових та залозистих тканин, серця, нирок, легень та всіх систем органів цілого організму.

б) за фізичними якостями: фізичні резерви сили, швидкості, витривалості.

в) за характером тривалості м'язової роботи, яка виконується.

Під час фізичного навантаження або роботи в екстремальних умовах діапазон фізіологічних резервів знижується, тому основне завдання полягає в його підвищенні. Цього може досягнути загартуванням організму, загальним і спеціально спрямованим фізичним тренуванням, використанням фармакологічних засобів і адаптогенів. При цьому тренування відновлюють і закріплюють фізіологічні резерви організму, ведуть до їх розширення. Повторні навантаження, що ведуть до суперкомпенсації, забезпечують підвищення робочих можливостей організму.

Психологічні резерви можуть бути:

- можливостями психіки, пов'язаними із проявами пам'яті, уваги, мислення, емоцій;
- мотивацією діяльності студента до занять спортом, що визначають тактику поведінки;
- особливостями психологічної і соціальної адаптації.

Психологічні резерви можна розглядати як перехідний етап функціональних можливостей, що дає можливість розглядати психологічні резерви як фактор, що визначає надійність діяльності, що вважається якістю ефективно і

стабільно виконувати поставлену мету в оволодінні руховими навичками за-
для покращення власного здоров'я.

Результат адаптації не може бути лише результатом функціонування окремих органів, а виступати як інтеграція, що визначає та формує своєрідну організацію фізіолого-біохімічних процесів, які необхідні для його досягнення.

Функціональні резерви організму можуть бути у вигляді складної системи резервів, в якій фундаментом є біохімічні резерви, а верхівкою – психологічні резерви. Стрижнем системи функціональних резервів, що об'єднують її в єдине ціле за рахунок механізмів нейрогуморальної регуляції є фізіологічні резерви. Підсистема біохімічних резервів забезпечує фундаментальні процеси, направлені на підсилення функціонування підсистеми фізіологічних резервів, яка в свою чергу нейрогуморальним шляхом регулює рівень функціонування підсистеми біохімічних резервів. На основі діяльності підсистеми фізіологічних резервів функціонує підсистема психологічних резервів, які засновані на діяльності центральної нервової системи та на основі соціальної мотивації [9].

Вивчення фізіологічних резервів організму, їхнє підвищення й використання мусить увійти до арсеналу методів оцінки та закріплення здоров'я студента.

Існують особливості стану фізіологічних систем у людей залежно від їхньої тренуваності (Табл. 3).

Від функціонального стану і тренуваності організму студентів залежить позитивний результат занять з фізичного виховання, який можна визначити й оцінити за допомогою функціональних проб і тестів. Володіючи методикою, можна успішно програмувати найбільш оптимальний руховий режим, індивідуалізувати засоби і методи роботи [20].

Таблиця 3

Показники стану серцево-судинної та дихальної систем у тренованих і нетренованих людей одного віку (18-25 років).

№ з/п	Показники	Треновані	Нетреновані
1.	Маса серця, г	350-500	250-300
2.	Об'єм серця, мл	900-1400	600-800
3.	Частота пульсу, за 1 хв.	50-60	70-80
4.	Максимальний пульс, за 1 хв.	250-260	до 220
5.	Систолічний об'єм, мл	100	60-70
6.	Максимальне споживання кисню, л/хв	5,5-6	3,5-4
7.	Життєва ємність легень, л	6-7	3,5-4
8.	Максимальна легенева вентиляція, л за 1 хв.	до 200	80-100

Основні методи діагностики функціонального стану організму студента застосовуються для визначення:

- стану серцево-судинної системи організму;
- системи кровообігу;
- стану дихальної системи організму;
- показників системи зовнішнього дихання;
- стану центральної нервової системи, периферичної та вегетативної нервових систем.

Для визначення функціонального стану організму людини, яка виконує фізичні вправи, найбільш важливі зміни систем кровообігу та дихання, саме вони мають основні значення щодо вирішення питання про допуск до занять фізичними вправами та про «дозу» фізичного навантаження, від них, у значної мірі, залежить рівень фізичної спроможності.

Найважливіший показник функціонального стану серцево-судинної системи організму – це пульс (частота серцевих скорочень, ЧСС) та його вимірювання. На практиці фізичного виховання найбільш часто застосовується

функціональна проба з 20 присіданнями за 30 сек. Після 5-хвилинного відпочинку у студента підраховується пульс у 10-секундні інтервали до отримання трьох однакових цифр. Після 20 присідань з підняттям рук вперед відразу ж підраховується пульс сидячи. За зміною ЧСС можна судити про пристосування апарату кровообігу до даного навантаження. Нормальною реакцією на пробу з 20 присіданнями вважається підвищення пульсу у межах 60 – 80 % від початкової величини.

Функціональний стан серцево-судинної та вегетативної нервової системи визначається за допомогою ортостатичної проби (зміна положення тіла). У положенні лежачи (після 2–3 хвилин відпочинку) підраховується ЧСС, потім після спокійного підведення знову визначається частота пульсу. Різниця (після) між показниками ЧСС у горизонтальному і вертикальному положенні не повинна перевищувати 20 уд/хв. При оцінюванні важливий не стільки рівень показника ортостатичної проби, скільки його динаміка.

На практиці фізичного виховання також часто застосовуються проби із затримкою дихання, які характеризують стан нервово-регуляторних механізмів, які регулюють кровообіг і дихання.

Затримка дихання під час вдиху (проба Штанге) проводиться у положенні сидячи після глибокого, але не максимального вдиху. Потім затуляють ніс пальцями і за секундоміром відмічають час затримки. Тривалість затримки дихання у великій мірі залежить від вольових зусиль, тому у затримці дихання розрізняють час чистої затримки і вольовий компонент. Початок останнього фіксується до першого скорочення діафрагми (коливання черевної стінки). Для хлопців нормальним показником вважається 50–60 сек., для дівчат 30–40 сек. З нарощуванням тренуваності час затримки дихання збільшується, а при втомі знижується.

Проба із затримкою дихання під час видиху (проба Генчі) проводиться після звичайного видиху. Методика проведення така ж. Після повного видиху і вдиху знову видихають і затримують дихання. Для хлопців гарним показником вважається 30–40 сек., для дівчат 20–30 сек.

За допомогою методу анамнезу оцінюють основні властивості вищої нервової діяльності. Сила нервових процесів характеризується за такими критеріями, як сміливість, наполегливість, активність, цілеспрямованість. Урівноваженість нервових процесів характеризується стійною натурою, умінням стримуватись до друзів, суперників, поведінки у групі навчання у навчальному закладі, спортивній секції.

Рухливість нервових процесів визначається по швидкості переходу від одного виду діяльності до іншого; наприклад від занять направлених на розумове навантаження до рухливих ігор та фізичного навантаження. Швидкість пристосування до мінливих умов, швидкості засипання і глибини сну. До речі розлад сну розглядається як ознака перевтоми чи виснаження центральної нервової системи. Рис 6.



Рис 6. Функціональні резерви вищої нервової діяльності.

Оцінити координаційну функцію нервової системи можна завдяки спеціальної координаційної проби. Координаційну функцію нервової системи розділяють на статистичну та динамічну.

Для визначення рівня статистичної координації руху, яка порушується у зв'язку з різними відхиленнями у центральній і периферичній нервових систем, а також у вестибулярному апараті, застосовуються три варіанти координаційної проби Ромберга:

- перший: стійка з зімкнутими ногами (п'ятки і носки разом), руки витягнуті уперед, очі заплющені;
- другий: ноги стоять на одній лінії (п'ятка однієї ноги притулена до носка іншої), руки витягнуті уперед, очі заплющені;
- третій: стопа однієї ноги ставиться на коліно іншої, руки витягнуті уперед, очі заплющені.

За секундоміром відмічається час першого коливання тулубу. Нормальним для першого положення вважається час 30 сек. і більше, для другого - 20 сек. і більше, для третього—15 сек. і більше.

Для оцінки динамічної координації використовується пальценосова проба.

проводиться з використанням клінічних методів, а також за допомогою спеціальних функціональних проб (ортостатична проба, проба Мартіне—Кушелевського, проба Летунова, степ—тест (PWC_{170}) тощо).

Ортостатична проба необхідна для оцінки кровотоку. Основними показаннями вважаються: зміни артеріальний тиск (як гіпер-, так і гіпотензія), недостатність коронарного кровообігу, вегетативної нервової системи. Оцінку стану може проводитися різними способами. Існує як активна, так і пасивна ортостатична проба. Різниця полягає в функціональному навантаженні на м'язовий апарат студента. Активна проба перехід з горизонтального у вертикальне положення. В результаті цього скорочуються практично всі скелетні м'язи. Для проведення пасивної проби необхідний спеціальний стіл, до якого фіксується досліджуваний. У цьому випадку навантаження на м'язи вдається

уникнути. Даний показник дозволяє оцінити стан гемодинаміки до і після зміни положення тіла. У нормі у кожної людини основні показники змінюються у зв'язку з невеликою зміною тиску, а також внаслідок фізичного навантаження. При недостатності серцево-судинної системи спостерігається підвищення (рідше – зниження) різниці між АТ і ЧСС до і після проведення проби.

При оцінці результатів звертають увагу на систолічний та діастолічний АТ, ЧСС, пульсовий тиск і вегетативні прояви. Ідеальним показником вважається збільшення частоти серцевих скорочень до 11 уд / хв, невелике підвищення решти параметрів і відсутність реакцій нервової системи. Допускаються легка пітливість і незмінне стан тиску до і після дослідження. Задовільним вважається збільшення ЧСС на 12–18 уд / хв. Ортостатична проба з великим підвищенням пульсу і діастолічного тиску, сильної пітливістю і шумом у вухах, зниженням систолічного артеріального тиску говорить про серйозні порушення гемодинаміки.

Функціональна проба Мартіне–Кушелевського дозволяє оцінити швидкість адаптації організму на навантаження та отримати уявлення про швидкість відновних процесів. Плюси такої діагностики: не потрібне додаткове обладнання та апаратура.

Проба Мартіне-Кушелевського проводиться з заміру артеріального тиску і частоти серцевих скорочень в сидячому положенні. Для вимірювань користуються тонометром. Манжету тонометра накладають на ліве плече. Проводять кілька вимірів АТ і ЧСС в інтервалах часу 1–1,5 хв. Також підраховують пульс до отримання трьох однакових показників.

Отримані дані фіксують. Далі студенту пропонують виконати 20 присідань за 30 секунд, при чому в цей час манжета тонометра – зафіксована на плечі. У нижній точці присідання – руки витягнуті вперед, у верхній точці – опущені вниз.

Після цього, студент сідає. У перші 10 секунд після фізичних навантажень, у досліджуваного реєструють пульс. Наступні 40 секунд – вимірюють

артеріальний тиск. Протягом 1–2 хвилини фіксують пульс з інтервалами 10 секунд, до тих пір, поки пульс не нормалізується.

Метод оцінки результатів проби Мартіне-Кушелевського. Показники пульсу повинні повторитися 3 рази поспіль – саме їх враховують в наступних підрахунках. Якщо пульс не приходить в нормальний стан протягом 3-х хвилин, немає сенсу далі проводити виміри – результати незадовільні.

Проба Летунова – це функціональний тест, який використовується в спортивно-медичних дослідженнях.

За допомогою вимірювання пульсу людини і артеріального тиску в спокійному стані, а також після 3 видів навантажень, визначається ступінь витривалості людини до фізичних навантажень.

Саме за допомогою функціональних проб, в тому числі проби Летунова, можна діагностувати на ранньому етапі різні захворювання. Обстеження студентів в стані спокою іноді не можливо виявити функціональні зміни і перенавантаження, а завдяки пробі Летунова можна виявити навіть мінімальні порушення в діяльності організму і вчасно відкоригувати ці процеси.

Методика проведення проби.

1. У досліджуваного в спокійному стані вимірюється артеріальний тиск і рахується пульс.

2. За 30 секунд студент виконує 20 присідань.

3. Рахується пульс і вимірюється артеріальний тиск на 1,2 і 3 хвилинах відпочинку після навантаження.

4. Студент виконує бігові вправи в швидкому темпі 15 секунд.

5. На 1, 2 і 3 хвилинах відпочинку вимірюється артеріальний тиск і пульс.

6. Випробуваний бігає на місці 3 хвилини (темп – 180 кроків за хвилину).

7. На 1,2,3,4 і 5 хвилинах вимірюється артеріальний тиск і пульс.

Оцінка результатів проби Летунова. За результатами тесту оцінюється тип реакції на запропоновану навантаження. Ідеальною прийнято вважати

нормо – тонічну реакцію на пробу, коли у людини частішає пульс, верхнє АТ підвищується не більше ніж до 180, а нижня або не змінюється, або знижується незначно (до 60). При нормо – тонічній реакції пульс і артеріальний тиск людини приходять в стан спокою дуже швидко (на 4 хвилині відпочинку).

Всі інші види реакції на навантаження – гіпертонічний, гіпотонічний і дистонічний свідчать або про перевтому, або про «перетренованості», або про поганий пристосованості серцево-судинної системи до фізичних навантажень.

Оцінка функціонального стану степ-тесту (PWC_{170}) (описану у попередньому розділі).

Комплексний підхід до оцінки функціонального стану організму має величезне значення як на початку занять з фізичного виховання, так і на різних етапах навчального процесу і діяльності у змаганнях. Отримані результати можуть зареєструвати не тільки позитивний вплив занять фізичними вправами, але і так званий донозологічний і навіть патологічний стани, які можуть виникнути при нераціональному плануванні об'єму й інтенсивності тренувальних навантажень. Очевидно, що в цьому випадку можуть бути рекомендовані заходи щодо корекції тренувального процесу з метою його оптимізації [52].

Таким чином, основною метою тестів і нормативів оцінки фізичного стану і фізичної підготовленості студентів є: стимулювання і спрямування розвитку фізичної культури серед студентів для забезпечення здоров'я; визначення рівня фізичної підготовленості студентської молоді; застосування самоконтролю в процесі занять фізичними вправами; застосування методики оцінювання рівня особистої фізичної підготовленості; застосовувати методики усунення окремих відхилень у стані здоров'я в процесі фізичного виховання; формування в молоді потреби у фізичному вдосконаленні, активних заняттях фізичною культурою і спортом протягом усього життя.

3.4. Вплив фізичного виховання на стан здоров'я студентів в процесі навчання

Фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти здійснюється протягом усього періоду навчання в усіх формах: навчальні заняття, самостійні заняття фізичною культурою, спортом і туризмом, фізичні вправи в режимі дня, масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи. Усі форми взаємопов'язані, доповнюють одна одну і постають як цілісний процес фізичного вдосконалення.

Навчальні заняття в системі вищої освіти передбачають розподіл студентів на групи за станом здоров'я. Для оцінки вихідного рівня стану їхнього здоров'я та розподілу їх за навчальними відділеннями (основне, підготовче та спеціальне).

До основного відділення зараховуються студенти, що віднесені до основної і підготовчої медичних груп, які в свою чергу розподіляються в навчальні групи загальної фізичної підготовки. В основне відділення зараховуються студенти без функціональних відхилень та хвороб, які за станом здоров'я можуть виконувати вимоги навчальної програми з фізичного виховання. Таким чином, до основної медичної групи потрапили студенти, які не мають відхилення у стані здоров'я або з незначним відхиленнями, але з достатньою фізичною підготовленістю.

Підготовчу медичну групу складають студенти, які мають незначні відхилення у фізичному розвитку і стані здоров'я та недостатньо фізично підготовлені. Студенти підготовчої медичної групи навчаються разом із студентами основної групи за загальною програмою з фізичного виховання, але до них застосовують певні обмеження навантажень, особливо пов'язаних з високими фізичними навантаженнями. У зв'язку з цим студенти підготовчої групи потребують додаткових занять для підвищення рівня фізичної підготовленості. Додаткові заняття повинні зараховуватись до навантаження викладача в годинах відповідно навчальної програми.

Навчальний процес з фізичного виховання в основних медичних групах спрямований на:

- всебічний фізичний розвиток та загальну фізичну підготовку студентів;
- набуття необхідних професійно-прикладних навичок;
- формування інтересу до занять з фізичного виховання.

До спеціального медичного відділення направляються студенти, які за даними медичного обстеження віднесені до спеціальної медичної групи. Як правило це студенти з початковою стадією розвитку захворювання, які можуть виконувати помірно-дозоване навантаження, а також студенти в період реабілітації після хвороби. У групу звільнених від фізичної культури потрапляють студенти із значними відхиленнями у стані здоров'я, з тяжкою формою захворювання, не здатні до малих навантажень. Навчальні групи комплектуються за нозологічними ознаками. Студенти, які повністю звільняються за станом здоров'я від практичних занять виконують розділи навчальної програми із теоретичної і методичної підготовки.

Навчальний процес з фізичного виховання у спеціальному відділенні переважно спрямований на:

- поступове і послідовне зміцнення здоров'я;
- позбавлення функціональних відхилень і недоліків у фізичному розділі;
- усунення залишкових явищ після перенесених захворювань;
- набуття необхідних професійно-прикладних навичок.

Слід відзначити, якщо студенти за станом здоров'я повністю звільняються від практичних занять, їм пропонується кілька варіантів вирішення вимог навчальної програми:

- заняття в плавальному басейні (для тих, кому воно рекомендовано за медичними показниками); заняття лікувальною фізичною культурою за місцем проживання;

- самостійне вивчення програмного матеріалу (виконання реферативної роботи, її захистом і відповідають на додаткові питання викладача по обов'язкової тематики для кожного курсу);

- участь в науково-дослідній роботі під керівництвом викладачів кафедри.

Після закінчення кожного навчального семестру студенти повторно проходять медичне обстеження, що дає змогу бути переведеним із спеціального навчального відділення до основного або залишитися у спеціальному навчальному відділенні.

Теоретичні, методичні та практичні вимоги в різних відділеннях строго диференційовані. Різниця у фізичному розвитку і фізичній підготовленості зазначених категорій студентів враховується у навчальному процесі за допомогою диференційованого підходу щодо вибору форм занять та визначення їх змісту, регулювання навантаження, використання відповідних методик, засобів контролю та ін [22, 29].

Ефективним методом у роботі зі звільненими студентами вважається надання тем для опрацювання і підготовку рефератів з фізичної культури. Такий підхід до розподілу студентів за відділеннями має на увазі прямий та зворотний перехід з однієї групи до іншої. Навчальний процес основного відділення спрямований на зміцнення здоров'я студентів, підвищення рівня загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості. У зв'язку з захворюванням чи іншими причинами студенти основного відділення може бути переведений до спеціального навчального відділення протягом навчального року.

Керівництвом навчального затверджується порядок відповідним наказом ректора де фахівці кафедри фізичного виховання проводиться медичний огляд першокурсників. Лікар робить оцінку стану здоров'я студента на основі медичних документів.

На кожного студента, який пройшов медичний огляд, заповнюється спеціальна медична карта, в яку вписуються антропометричні виміри, скарги,

діагнози та висновок лікаря. Складається картотека з розподілом за факультетами та групами. У медичних картах фіксуються зміни стану здоров'я студента за усі роки навчання на кафедрі фізичного виховання закладу вищої освіти.

Дослідження О.І. Мозгового, І.С. Донченко підтверджують що студенти спеціальної медичної групи що звільнені від занять і не займаються відновленням або профілактикою захворювання довше проходять етап реабілітації ніж ті студенти що більше приділяють увагу рухової активності вільного дозвілля [21, 26, 56].

Самостійні заняття фізичною культурою, спортом і туризмом в системі вищої освіти передбачають три форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика, вправи протягом дня, самостійні тренувальні заняття.

З огляду на особливе значення ранкової гігієнічної гімнастики, її варто щодня включати в розпорядок дня всім студентам. Ранкова гігієнічна гімнастика включается в розпорядок дня в ранковий час після пробудження від сну. У комплекси ранкової гігієнічної гімнастики слід включати вправи для всіх груп м'язів, вправи на гнучкість і дихальні вправи. Не рекомендується виконувати вправи статичного характеру, зі значними обтяженнями, на витривалість (тривалий біг до втоми). Можна включати вправи зі скакалкою, еспандером і гумовим джгутом, з м'ячем.

При складанні комплексів та їх виконанні рекомендується поступово підвищувати фізичне навантаження, з максимумом у середині і в другій половині комплексу. До закінчення виконання комплексу вправ навантаження знижується і організм приводиться в порівняно спокійний стан. Збільшення і зменшення навантаження повинно бути хвилеподібним. Кожну вправу слід починати в повільному темпі і з невеликою амплітудою рухів і поступово збільшувати її до середніх величин.

Ранкова гігієнічна гімнастика повинна поєднуватися з самомасажем і загартовуванням організму. Відразу ж після виконання комплексу ранкової гімнастики рекомендується зробити самомасаж основних м'язових груп ніг,

тулуба і рук (5-7 хв.) і виконати водні процедури з урахуванням правил і принципів загартовування.

Вправи протягом дня виконуються в перервах між діяльністю студента. Такі вправи попереджують стомлення, сприяють підтримці високої працездатності протягом тривалого часу без перенапруги. Виконання фізичних вправ протягом 10-15 хв. через кожні 1-1,5 години роботи надає вдвічі більший стимулюючий ефект на поліпшення працездатності, ніж пасивний відпочинок у два рази більшої тривалості. Фізичні вправи потрібно проводити в добре провітреному приміщенні. Дуже корисно виконувати вправи на відкритому повітрі.

Самостійні тренувальні заняття можна проводити індивідуально. Кращий час для тренувань – друга половина дня, через 2-3 години після обіду. Можна тренуватися й іншим часом, але не раніше ніж через 2 години після прийому їжі і не пізніше ніж за годину до прийому їжі або до відходу до сну. Не рекомендується тренуватися вранці відразу після сну натще (в цей час необхідно виконувати гігієнічну гімнастику).

Тренувальні заняття повинні носити комплексний характер, тобто сприяти розвитку всіх фізичних якостей, а також зміцнювати здоров'я і підвищувати загальну працездатність організму.

Спеціалізований характер занять вимагає більш індивідуального підходу та попередньої підготовки, тобто спеціального відбору тренувальних засобів, навантажень, місця і часу занять, консультацій з фахівцями.

Самостійні тренувальні заняття проводяться за загальноприйнятою структурою: підготовча (розминка), основна і заключна частини.

Під керівництвом викладача кожен студент складає план індивідуальних занять на тиждень, семестр, навчальний рік та на весь період навчання в закладі. Ці плани передбачають такі основні пункти:

- дані вихідного рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості (сильні й слабкі сторони);
- завдання на подальший період навчання;

- місця занять та їх обладнання;
- засоби та дозування вправ;
- фізичні вправи, що плануються на даний період;
- методи тренування;
- кінцевий результат.

Залежно від стану здоров'я, медичної групи, вихідного рівня фізичної, спортивно-технічної підготовленості, студенти можуть планувати досягнення різних результатів – від вимог навчальної програми з фізичного виховання, до виконання спортивних розрядів з тих або інших видів спорту.

Організація та структура самостійних занять передбачає комплексний розвиток основних функціональних систем і фізичних особливостей організму. Досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ можна лише за дотримання основних принципів: поступовості, систематичності, адекватності й різнобічної спрямованості тренувань. Методика підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами передбачає:

- виховання позитивного ставлення та інтересу студентів до занять фізичними вправами;
- залучення до систематичних самостійних занять фізичними вправами;
- формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять;
- формування відповідних умінь і навичок.

Самостійні заняття студентів фізичною культурою, спортом, туризмом сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного удосконалення, є одним з шляхів впровадження фізичної культури і спорту у побут та відпочинок студентів [66].

В умовах свободи вибору студентом діяльності і самостійної оздоровчої стратегії загальнокультурної підготовки організму фізична культура виконує оздоровчі, виховні та освітні завдання. Конкретні напрями та організа-

ційні форми масової фізичної культури визначаються статтю, віком, станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості, а також наявною спортивною базою, традиціями закладу вищої освіти. Фізична культура і спорт мають також гігієнічне, оздоровчо-рекреаційне, загально-підготовче, спортивне, професійно-прикладне і лікувальне спрямування.

Фізичні вправи в режимі дня тримають організм студента у фізичній формі, яка допомагає стримувати передчасне виснаження організму у психологічному, розумовому, моральному навантаженні під час навчання.

Фізичні вправи для самостійної роботи за простотою виконання, інтенсивністю дають змогу самим контролювати навантаження, своє самопочуття, за мінімальною участю викладача, що також має велике виховне значення, уселяючи впевненість у своїх силах, почуття приналежності до категорії здорових та активних членів суспільства [41].

Фізичні вправи на самостійних заняттях повинні виконуватися в режимі дня студента та включають ранкову гігієнічну гімнастику, прогулянки на свіжому повітрі, індивідуальні завдання, виконання комплексів вправ реабілітаційно-корегувального характеру.

Істотну роль у фізичному вихованні відіграють масові фізкультурно-спортивні заходи, які організовуються у вільний від навчальних занять час, у вихідні та святкові дні, в оздоровчо-спортивних таборах, під час навчальної практики, табірних зборів. Ці заходи проводяться спортивним клубом закладу вищої освіти з ініціативи студентів за методичного керівництва кафедри фізичного виховання та за активної участі громадських організацій закладу вищої освіти.

Масові фізкультурно-спортивні заходи займають важливе місце в системі організації фізичного виховання у закладах вищої освіти. Вони є методом залучення широких мас студентів занять фізичною культурою й спортом, реабілітації організму, підвищення фізичної підготовленості, виховання необхідних рухових навичок і вмінь, сприяють підвищенню мотивації до занять фізичною культурою й спортом. Спортивно-масові заходи - це змагаль-

на ігрова діяльність, учасники якої мають приблизно рівні можливості досягти перемоги в доступних їм вправах. Ця доступність створюється спеціальним підбором змагальних вправ, складності й довжини дистанцій, ваги використовуваних снарядів, а також тривалістю й інтенсивністю виконання рухових дій. Крім того, для змагання з різним контингентом учасників з метою вирівнювання їхніх фізичних можливостей використовуються гандикапи, фора, порівняльні коефіцієнти й заохочувальні бали. Фізкультурно-оздоровчих масові заходи поєднують у своєму змісті не тільки спортивні змагання з метою перевірки навичок і вмінь, набутих у процесі занять фізичними вправами, але й з метою організації активного оздоровчого відпочинку, релаксації та реабілітації. Це зумовлює до розширення та урізноманітнення програм, використання новітніх технологій, поповнення технічного та тактичного арсеналу, підвищує вимоги до особливостей підготовки й проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів у закладах вищої освіти [68].

3.5. Оптимізація здоров'я і фізичний розвиток молоді

Беручи до уваги важливість здоров'я та дефіцит фізичної активності у сучасної молоді кардинальною мірою постає завдання збільшення уваги до навчально-виховний процесу з метою надання можливостей для оптимізації здоров'я та фізичного розвитку.

Розглядаючи поточний стан фізичної активності та фізичного виховання в студентському середовищі необхідно зосередити увагу під час навчання у закладі вищої освіти на короткому – та довгостроковому фізичному здоров'ї студента. При цьому розглядається стан фізичної активності в комплексному відношенні до здоров'я, враховуючи стан обізнаності ступені здоров'я, пізнання мотивації до власного здоров'я, психосоціальне здоров'я та загальний розвиток студента.

Такі підходи потребують зміцнення та вдосконалення програм і загальної політики у сфері освіти щодо фізичної активності та фізичного виховання

у студентському середовищі, в тому числі до занять, під час академічних занять та після університету.

Рекомендації з клінічної та громадської охорони здоров'я показують, що для оптимізації здоров'я і розвитку молоді потрібно мінімум 60 хвилин в день інтенсивної або помірної фізичної активності. Оскільки багато молодих людей проводять значну кількість часу в навчальному закладі, тому основна увага приділяється саме закладу вищої освіти у підвищенні фізичної активності серед молоді та надання можливостей удосконалювати власну фізичну форму в навчальний та позанавчальний час.

Припущення про те, що навчальна дисципліна фізичне виховання може забезпечити достатню фізичну активність для студентської молоді, багатьма вченими ставиться під сумнів.

По-перше, 60 хвилин в день фізичної активності, яка є поліпшенням здоров'я, практично неможливо досягти за допомогою фізичного виховання, навіть за допомогою навчального плану найвищої якості. По-друге, якісне фізичне виховання повинно включати час навчання з оволодіння фізичними вправами, які можуть бути фізично неактивними, маємо на увазі теоретичний курс, перегляд відеоматеріалів, кінограм рухових дій тощо. По-третє, політичний та економічний тиск на систему освіти з метою поліпшення стандартизованих тестів призвело до непередбачених наслідків скорочення або виключення програм фізичного виховання, як навчальної дисципліни і, отже, можливостей для занять фізичними вправами. У багатьох закладах вищої освіти відсутня дисципліна фізичне виховання починаючи з 2 курсу та наступних курсах.

Тому необхідно розглядати та опрацьовувати нові моделі які б забезпечували, по-перше, якісне фізичне виховання студентської молоді у рамках академічних занять у закладах вищої освіти, по-друге, впровадження різних форм середньої або помірної інтенсивності фізичної активності як мінімум 60 хвилин в день для поліпшення здоров'я, розвитку фізичних якостей, навчальної працездатності.

Методи оптимізації застосовуються для пошуку розрахунку оптимального використання часу відведеного на активне дозвілля та фізичне удосконалення студента. Знаходження найкращого варіанта суто індивідуальне для кожного студента відповідно до його стану здоров'я, визначених цілей та особистих завдань.

Оптимальним вважається процес навчання, що відповідає одночасно таким критеріям:

а) зміст, структура забезпечує ефективне і якісне рішення завдань навчання, виховання і фізичний розвиток студентів відповідно до вимог державних навчальних програм та нормативів оцінки фізичної підготовленості;

б) досягнення поставлених цілей забезпечується без перевищення витрат часу, відведених діючим навчальним планом для академічних занять, а також без перевищення максимальних норм часу, встановлених для самостійних занять студентів.

Відомо, що фізичну форму не можливо придбати в стислі терміни, це процес кропіткої планової роботи дозованого поміркованого фізичного навантаження з використанням обов'язкової відновлювальної частини. Тривалі перевантаження ведуть до зниження працездатності, погіршення здоров'я. Вимоги критерію оптимізації однозначні - оптимальним можна вважати тільки такий навчально-виховний процес, який протікає без перевантаження студентів, які працюють у той же час з максимально можливою для них віддачею.

Отже, у якості основного критерію оптимізації фізичного виховання застосовуються у взаємозв'язку два показники:

1) отримання максимально можливих (реально досяжних) в даних умовах результатів в освіті, вихованні та фізичного розвитку студентів;

2) дотримання встановлених годин на фізичне виховання відповідно до планів роботи.

Методологічною основою оптимізації є системний підхід, який вимагає розглядати всі компоненти педагогічного процесу.

Треба звернути увагу і на те, що, з одного боку, оптимізація передбачає пристосування педагогічного процесу до наявних умов, а, з іншого боку, сама створює нові умови, і вимагає пристосування до них цього процесу. Тут немає ніякого протиріччя, оскільки обидва процеси йдуть у взаємозв'язку. Навчальний процес складається з реальних умов у відповідності з можливостями спортивної навчально-технічної бази, наявністю матеріально-технічного забезпечення закладу вищої освіти, але за діючими нормативами освітніх програм. Завдання для професорсько-викладацького складу кафедри фізичного виховання закладу вищої освіти полягає зробити навчальні плани та оптимізувати їх для успішного перебігу процесу.

Практично оптимізація починається з того, що за певними критеріями оцінюється досягнутий рівень обізнаності, навченості, вихованості, розвиненості студентів в цілому. Як правило, він нижче об'єктивно можливого. Потім проектується можливий рівень зростання результативності через деякий час. Після цього застосовується (впроваджується) система навчально-виховних заходів, покликана забезпечити намічені зміни. У підсумку відбувається порівняння процесів і досягнутих результатів з оптимально можливими, зіставлення витрат часу на академічну та самостійну роботу та робиться висновок про ступінь оптимізації.

Зрозуміло, без постійного моніторингу ні ставити, ні дозволяти оптимізаційні задачі неможливо.

Оптимізація реалізується через систему способів, яка заздалегідь орієнтована на отримання максимально можливого в даній ситуації ефективності навчання при дотриманні встановлених норм витрат часу без перенавантаження.

Для забезпечення діяльності кафедри з фізичного виховання застосовуються такі основні способи оптимізації навчально-виховного процесу.

1. Комплексний підхід як загальна вимога запобігання однобічності в проектуванні, плануванні, впровадженні, заходів практичної діяльності, оцінці результатів.

2. Конкретизація завдань з урахуванням особливостей (призначення, можливостей і т.п.) педагогічної системи.

3. Вибір оптимального варіанту змісту навчально-виховного процесу за допомогою виділення головного, міжпредметної координації, побудови раціональної структури змісту.

4. Вибір тих методів і форм навчально-виховного процесу, які дозволяють найбільш успішно вирішувати поставлені завдання.

5. Здійснення диференційованого та індивідуального підходів до студентів відповідно до стану здоров'я та фізичної підготовленості.

Використання в навчальному процесі модульної технології навчання підвищує пізнавальну активність і самостійність студентів при оволодінні змістовних модулів навчальної програми з фізичного виховання. Вирішення навчальних задач, забезпечує індивідуальний підхід у навчанні, розвиток фізичного стану і мотивації, сприяє ефективному формуванню практичних вмінь і навичок фізичними вправами [30].

Разом з тим система вищої освіти вимагає розвитку у студентів певних навичок, а саме, правильно планувати та організовувати денний режим та тижневе навантаження в навчальному процесі. Планування часу на навантажувальну та розвантажувальну частину від високого розумового навантаження. Все це досягається у визначені оптимальної моделі ефективного використання часу для збереження здоров'я та підвищення безпечного рівня здоров'я [60].

Перші труднощі, з якими зустрічаються студенти – це нові форми викладання матеріалу, форми самостійної роботи, організація свого робочого часу на навчання та відновлення організму після фізичного, розумового та психологічного навантаження. Вимоги вищої освіти до оволодіння навичками фізичними вправами, освоєння курсу фізичного виховання досить суттєво різняться від уроків фізичної культури які впроваджуються в середній школі.

Крім того, більшість студентів не усвідомлюють необхідність займатися фізичними вправами, не знайомі з фізичною культурою в базовій основі

фізичного розвитку яка потрібна для засвоєння навчального матеріалу. Все це створює особливості для їх адаптації в новому середовищі.

Фізичне виховання – предмет практичний, тому стан здоров'я залежить не тільки від годин проведених у спортзалі, а від фізичного навантаження в одиницю часу, від інтенсивності фізичного навантаження.

Фізичний розвиток студента є інтегрованим результатом виховання і професійної підготовки. Фізична рухова активність проявляється у ставленні людини до свого здоров'я, мобілізація фізичних можливостей і здібностей, у способі життя і професійної діяльності та виражається в єдності знань, переконань, ціннісних орієнтацій і в їх практичному втіленні [101].

Норма рухової активності – поняття умовне та індивідуальне. Це норми рухів, що задовольняють потреби організму, який сприяє зміцненню здоров'я, гармонійному розвитку, гарному самопочуттю, високій здатності до роботи та життєвій активності.

Для визначення рівня рухової активності та оптимізації здоров'я у рамках режиму дня використовують різноманітні критерії та методики, які дають змогу отримати достатньо об'єктивну інформацію й не потребують складного обладнання. До таких критеріїв належать тривалість рухового компонента в добовому «бюджеті» часу, яка виявляється за одиницю часу (у хвилинах, годинах) або у відсотках відносно тривалості доби (24 год). У кількісному відношенні добова рухова активність може бути оцінена за величиною основних локомоцій (кількість кроків) та обсягом виконаної при цьому роботи (у кгм) у співвідношенні динамічного і статичного компонентів у режимі дня (у %) і у часі, який витрачений на виконання окремих фізичних вправ у годинах [72].

Так, С.І. Присяжнюк (2007) наводить дані про найбільшу ефективність занять фізичними вправами обсягом 10–12 годин на тиждень [73].

Оптимальним руховим режимом для студентів є такий, при якому чоловіки приділяють заняттям 8–12 годин на тиждень, а жінки – 6–10 годин. При цьому на цілеспрямовані заняття фізичними вправами бажано витрачати

не менше ніж 6–8 годин чоловікам і 5–7 годин жінкам. Які доповнюють їх фізичною активністю в умовах побутової діяльності. У середньому рухова активність студентів під час навчальних занять (8 місяців) становить 8000–11000 кроків на добу; в екзаменаційний період (2 місяці) – 3000–4000 кроків; а під час канікул – 14000–19000. З урахуванням цього можна зазначити, що рівень рухової активності студентів під час навчальних занять становить 50–65%, під час екзаменів – 18–22% біологічної потреби. Це свідчить про нестачу рухів упродовж 10 місяців на рік.

Останнім часом найширше застосовується безперервна реєстрація частоти серцевих скорочень (ЧСС) і визначення пульсової «вартості» різноманітних видів діяльності, у тому числі сумарної величини рухової активності за добу. Згідно з рекомендаціями, виробленими Міжнародним олімпійським конгресом у Сеулі, для розвитку і підтримки фізичного стану необхідно дотримуватися таких принципів побудови тренувальних занять. Частота занять повинна становити 3–5 разів на тиждень; інтенсивність занять – 60–90% від максимальної ЧСС, 50–85% від максимального споживання кисню (МСК) або максимального резерву ЧСС. Рекомендована тривалість тренування – 20–60 хвилин безперервної аеробної роботи. Мінімальний руховий режим повинен передбачати не менше ніж 1 годину щоденних фізичних вправ при ЧСС 120–140 уд./хв. Оптимальне фізичне навантаження здорових студентів може бути забезпечене щоденними заняттями впродовж 1,5 год. при ЧСС 150–180 уд./хв.

Визначені підходи дають змогу визначити критерії та методики для отримання інформації про рівні рухової активності. Також слід відзначити важливість диференційного підходу до визначення оптимальних обсягів рухових навантажень з метою врахування індивідуальних потреб у руховій активності.

Саме впровадження новітніх оздоровчих технологій в освітній процес вищої школи дасть змогу більш ефективно сформувати навички культури здоров'я сучасного молодого покоління.

При визначенні оптимального фізичного розвитку доцільно дотримуватися такої послідовності:

1. Пошук загальних закономірностей, що визначають раціональну норму фізичного розвитку.

2. Розробка рекомендацій з організації і методики проведення різних форм занять (організованих і самостійних, індивідуальних і групових).

3. Розробка рекомендацій з організації і проведення спеціальних форм занять у режимі навчання, фізичного навантаження і вільного часу залежно від характеру праці.

Фізичні вправи, будь-які оздоровчі заходи ефективно сприяють збереженню і зміцненню індивідуального здоров'я [10, 48].

Контрольні питання

для самостійної перевірки засвоєння матеріалу

1. Наведіть складові індивідуального здоров'я.
2. Особливості розвитку здоров'я студентів
3. Дайте пояснення терміну «кількість здоров'я»
4. Назвіть базові моделі викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти.
5. Які застосовують стимули для активізації участі студентів у процесі фізичного виховання?
6. в чому полягає поняття соматичне здоров'я ?
7. Методика оцінки фізичного розвитку.
8. Яку пробу призначають для оцінки працездатності серця?
9. Яка існує система оцінки рівня здоров'я?
10. Взаємозв'язок нервової та ендокринної систем.
11. Види функціональних резервів людини.
12. Характеристика функціональної проби Мартіне-Кушелевського.
13. Сутність оптимізації фізичного виховання.

РОЗДІЛ 4 СТУДЕНТСЬКИЙ СПОРТ

4.1. Спорт в закладах вищої освіти

Аналіз стану фізичного виховання і спорту у закладах вищої освіти України показав, що саме вища школа є останнім кроком майбутніх фахівців до самостійної життєдіяльності і саме це покладає на них велику відповідальність за стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості студентів.

Студентський спорт представляє собою узагальнену категорію діяльності студентів у формі змагання і підготовки до нього з метою досягнення спортивних результатів у вибраній спортивній спеціалізації. Це вимагає від студента прояву максимальних психологічних кондицій, мобілізації його резервних можливостей [53].

Заняття спортом виступають формою самовираження і самоутвердження студента, визначаючи його спосіб життя, загальнокультурні і соціально значущі пріоритети. На передній план в спорті висувається прагнення до успіху, заохочується прагнення особи до реалізації таких можливостей в рамках певного спортивного сценарію. Результатом пов'язаної навчальної й спортивної діяльності студентів є формування соціально значущих якостей: соціальної активності, самостійності, впевненості в своїх силах та також честюлюбства [16, 67].

4.2. Міжнародний студентський спорт

Студентів-спортсменів об'єднує в своїх лавах міжнародна спортивна організація. Міжнародна федерація університетського спорту (FISU, фр. *Fédération internationale du sport universitaire*, англ. *International University Sports Federation*) – міжнародна спортивна організація, створена для розвитку і просування спорту серед студентів всього світу. Штаб-квартира організації знаходиться в Лозанні (Швейцарія). Федерація координує діяльність 174 національних федерацій студентського спорту, що входять в її склад в

тому числі Спортивну студентську спілку України. Під її егідою кожні два роки проводяться Літня і Зимові Універсіади, які проводяться, починаючи з 1960 року. Зимові і Літні Універсіади - аналог Олімпійських ігор, який проводиться серед студентів. Назва Універсіада походить від слів Університет та Олімпіада. До 80-х років Зимові і Літні Всесвітні Універсіади проводилися у різні роки: літні – парний, зимові – непарний. Але з 1981 року обидва заходи проводяться в непарні роки.

Перші змагання серед студентів були проведені в 1905 році в США де брали участь спортсмени різних країн світу. Змагання серед студентів в країнах світу стали набувати популярності серед студентів, що надихнуло французького спортивного діяча і педагога Жана Петижана на створення в 1919 році Конференції студентів. Саме ця спортивна організація уперше провела Міжнародні університетські ігри, що пройшли в 1924 році у Варшаві. Ініціатором їх проведення був французький спортивний діяч і педагог Жан Петижан (Петитьєн). У програмі ігор було три види спорту – легка атлетика, плавання і фехтування.

В 1924 році створюється Міжнародна конференція студентів. В наступні довоєнні роки студентські ігри не відрізнялись представництвом і популярністю і що характерно змагання проводились на спортивних аренах Європи. Проведення літніх Міжнародних університетських ігор – 1927 (Рим, Італія), 1928 (Париж, Франція), 1930 р. (Дортмунд, Німеччина), 1933 р (Турин, Італія), 1935 р. (Будапешт, Угорщина), 1937 р. (Париж, Франція), 1939 р. (Монако). На іграх у Монако змагання проводилися вже з 10-ти видів спорту.

Проведення зимових Міжнародних університетських ігор – 1928 р. перші Міжнародні університетські ігри відбулись в Кортина-д'Ампеццо (Італія), 1930 р. (Давос, Швейцарія), 1933 р. (Бардонеккья, Італія), 1935 р. (Санкт-Мориц Швейцарія), 1937 р. (Целль-ам-Зе Австрія), 1939 р. (Ліллекхаммер, Норвегія).

Заснована конференція Міжнародного союзу студентів 17 листопада 1945 року виступила за створення можливостей для безкоштовного і доступного кожному студенту заняття фізкультурою та спортом. У прийнятій програмі підкреслювалося, що фізична культура не може бути самоціллю, а засобом для зміцнення дружби, розвитку культурних і спортивних зв'язків, зміцнення здоров'я студентства.

Перші післявоєнні Студентські ігри були проведені Міжнародним союзом студентів у 1947р. в Парижі. Однак у Всесвітньому студентському русі згодом відбувся розкол. Війна вплинула і на розвиток студентського спорту, яка розмежувала країни на Східний та Західні блоки. Спортсмени соціалістичних держав і прогресивних студентських організацій більшості країн світу брали участь у студентських іграх, що були організовані Міжнародним союзом студентів.

1949 р. – Будапешт (Угорщина). В рамках другого Всесвітнього фестивалю молоді і студентів проходили X Всесвітні студентські ігри. Радянські спортсмени завоювали 114 золотих (із 134-х розіграних), 42 срібні і 30 бронзових медалей.

1951 р. – Берлін (НДР). Під час III Всесвітнього фестивалю молоді і студентів в Берліні на XI Всесвітніх студентських іграх радянські спортсмени завоювали 259 медалей, з них 158 золотих, 60 срібних, 41 бронзову.

Під час четвертого фестивалю Міжнародних Дружніх спортивних іграх молоді, які проводились спеціальними оргкомітетами при Всесвітніх фестивалях молоді і студентів 1953р в Бухаресті (Румунія) було проведено перші Міжнародні дружні спортивні ігри молоді, де радянські спортсмени завоювали 202 золоті, 72 срібних, 59 бронзових медалей.

1955р. – Варшава (Польща). На других Міжнародних Дружніх спортивних іграх молоді, проведених під час V Всесвітнього фестивалю молоді і студентів у Варшаві, радянські спортсмени завоювали 145 золотих, 82 срібних і 57 бронзових медалей.

1957р. – Москва (СРСР). На третіх Міжнародних Дружніх спортивних іграх молоді, проведених під час VI Всесвітнього фестивалю молоді і студентів у Москві, радянські спортсмени завоювали 110 золотих, 73 срібних, 51 бронзову медалей.

Спортивна діяльність на рівні міжнародного спілкування у всьому світі є престижною, відповідає духовно-психологічному стану нації та являється засобом її спілкування з іншими народами.

У 1949 році була заснована Міжнародна федерація університетського спорту (ФІСУ). Спортивні організації студентів низки країн Заходу відмовились від спільного проведення ігор з соціалістичними країнами і, створивши у 1949 році Федерацію університетського спорту, стали проводити літні і зимові спортивні «Тижні спорту» [17].

Відновлення єдності студентського спорту у ці роки були предметом обговорення різних спортивних організацій і конференцій. Вперше спортсмени-студенти усіх країн зібралися разом у 1957 році в Парижі (Франція) на змаганнях, присвячених 50-річчю національного союзу студентів Франції. У 1959 році студентські організації соціалістичних держав і деяких інших країн (Франція, Індонезія) вступили в ФІСУ, яка стала тепер дійсно представницькою міжнародною організацією. З того ж року Всесвітні студентські ігри проводяться під назвою «Універсіада». У подальшому, на розвиток студентського спортивного руху, як і на тогочасний спорт загалом, у великій мірі впливає політична ситуація у світі. Але, не зважаючи на це, Універсіади набували все більшої популярності. За масштабами вони на сьогодні є другими після Олімпіад і за правом носять назву «малі олімпіади» Всесвітні Універсіади часто називають «Малими олімпійськими іграми». В ритуалі цих великих міжнародних змаганнях дуже багато спільного. У першу чергу їх об'єднує дух ідей дружби і миру. Девіз Універсіад: «Наука, спорт, мир, дружба».

В емблему Універсіад входить латинська буква «U», уособлюючи назву змагань, і п'ять зірок під нею, одна за другою півколом. Зірки – голуба,

жовта, чорна, зелена, червона – символізують п'ять континентів, студентська молодь яких об'єднана під прапором ФІСУ.

Так, як і на Олімпійських іграх, є прапор Універсіади, який проносять стадіоном під час урочистої церемонії відкриття змагань. На церемонії проводиться парад учасників, запалюється Олімпійський вогонь, один з спортсменів-студентів виголошує клятву. За традицією Ігри відкриваються знаменитим студентським гімном «Гаудеамус», який виник 200 років тому: «Нехай сумнівів злий дух нам серця не гризе. Геть зневіру, геть ворожнечу, слава світу і праці, слава молоді!» Урочиста, величава мелодія цього гімну звучить і в честь переможців.

Учасників церемонії вітає президент ФІСУ.

У 1961 році президентом ФІСУ став відомий легкоатлет Прімо Небіоло (Італія) і керував ним незмінно до 2000 року.

Вогонь Універсіади – це символ єдності, дружби і миру студентів усього світу. Для кожних змагань створюють новий смолоскип, що відповідає традиціям країни, котра проводить змагання. Важливий атрибут Універсіади – чаша, де палає вогонь протягом усіх змагань.

Універсіада – це єдині спортивні змагання, у яких на честь переможця звучить не гімн країни, яку він представляє, а давній студентський гімн «Гаудеамус», музика до якого була написана Іоганном Окенгеймом. Цей твір, назва якого у перекладі – «Давайте веселитися!» набув популярності серед студентів. Під час проведення першої Універсіади 1959 року в Турині було прийнято рішення на честь переможців змагань виконувати цей гімн, щоб показати, що переможець представляє не одну країну, а все студентство світу – розумну, цілеспрямовану молодь планети.

Уперше талісман Всесвітніх студентських ігор з'явився у 1981 році. З того часу він є обов'язковим символом кожної Універсіади.

Змагання Універсіади, як і Олімпійські, вважаються особистими. Золоті, срібні і бронзові медалі отримують призери у всіх видах змагань.

Кожний непарний рік ФІСУ організовує і проводить зимові і літні Універсиади, а кожний парний – Чемпіонати Світу серед студентів у віці від 17 до 28 років.

Бюджет ФІСУ складається зі щорічних членських внесків, вкладів, передбачених правилами проведення спортивних змагань, пожертвувань, прийнятих виконкомом Федерації.

Керівництво ФІСУ Здійснюється виконкомом у складі 17 членів.

У ФІСУ існують постійні комісії.

Міжнародні контрольні комісії – утворюються для підготовки і проведення літньої та зимової Універсіад, здійснюють контроль за кваліфікацією учасників змагань та здійсненням заходів, спрямованих на покращення цього контролю.

Міжнародні технічні комісії – утворюються для літньої та зимової Універсіад. Підтримують тісний зв'язок із комісією зі спортивних правил, турбуються про хорошу організацію і проведення змагань.

Комісія з вивчення студентського спорту. Завдання комісії – сприяти науковому вивченню студентського спорту шляхом проведення конференцій, підготовки доповідей, публікацій та інших доступних засобів. Комісія зі спортивних правил, в обов'язки якої входить вивчення, підготовки і представлення виконкому правил спортивних змагань ФІСУ.

ФІСУ здійснює свої цілі, не допускаючи політичної, релігійної чи расової дискримінації. У регламенті з проведення вказується, що під час нагородження переможців піднімаються прапори країн, спортсмени яких зайняли призові місця і виконується студентський гімн.

Міжнародна спортивна федерація університетів була створена в університетських установах з метою популяризації спортивних цінностей та заохочення спортивної практики в гармонії та доповненні духу університету. Сприяння спортивним цінностям означає заохочувати друзів, братерства, чесної гри, наполегливості, цілісності, співпраці та застосування серед студентів, які в один прекрасний день будуть відповідати і навіть займати ключові

чові позиції в політиці, економіці, культурі та промисловості. Як союзники чи конкуренти, можливо, навіть як антагоністи, ці чоловіки та жінки будуть навчитися співпрацювати та боротися з усіма випадками, дотримуючись етичного кодексу, закріпленого в цих цінностях. Сприяння спортивним цінностям та спортивній практиці також передбачає надання нового змісту духу університету у навчанні, дослідженні та дисципліні шляхом твердого підтвердження повного гуманістичного розвитку особистості та суспільства в цілому. Це розвиток не просто інтелектуальний, а й моральний і фізичний.

Студенти університету повинні вміти займатися спортом на рівні свого вибору в межах свого університету. Навіть якщо вони досягнуть високого рівня конкуренції у своєму спорті, студенти не повинні розглядати ці змагання як самоціль, а як елемент, який дозволяє їм розвивати свій потенціал, таким же чином, як вони готуються до свого професійного життя. Бачачи своє міжнародне значення, FISU об'єднує університетську спільноту у більш широкому сенсі, обов'язково перевершуючи конфлікти, які розділяють країни та людей, досягти гармонії між академічним досконалістю та вищим рівнем спорту, або змаганням та спортом для відпочинку. Світовий університетський спортивний рух також прагне стати потужним каналом спілкування для об'єднання різних спільнот, багате розмаїття яких занадто часто є джерелом конфліктів сьогодні. Ця філософія обов'язково передбачає, що FISU не тільки має міжнародний вимір, але також є незалежним і вільним незалежно від джерела фінансової та технічної підтримки своїх інституційних, академічних, фінансових або медіа-партнерів.

Принципи змагань зазначені у ст. 101.02 Статуту ФІСУ: «Ці спортивні змагання мають бути організованими в дусі ідеалів Олімпізму і ФІСУ, за якими не допускається ніяка дискримінація проти країни або особистості на ґрунті расової, релігійної або політичної належності. Ці положення знаходяться у відповідності з положеннями Олімпійської Хартії, Деклараціями ООН про права людини, а також положеннями Міжнародної хартії з фізичного виховання та спорту прийнятих ЮНЕСКО. Організація науково-

методичних заходів під час змагань. Організатори міжнародних змагань студентів, крім спортивних змагань проводять науково практичні конференції та форуми. Конференції ФІСУ відбуваються, як правило, одночасно з Універсіадами, що поєднує спортивний аспект із соціологічними та науковими дослідженнями, цим самим ілюструючи необхідність поєднання Спорту з Університетським Духом. На конференціях FISU розглядаються проблеми, питання з різних аспектів університетського спорту та фізичного виховання студентів [58].

У 1978 р. на міжнародній конференції ЮНЕСКО була прийнята Міжнародна Хартія з фізичного виховання і спорту, у якій зазначено таке: «Співробітництво одного з одним, захищаючи загальні інтереси в галузі фізичного виховання і спорту, що є загальним засобом спілкування, народи будуть сприяти збереженню й підтримці міцного миру, зміцненню взаємної поваги й дружби, і створять сприятливий клімат для рішення міжнародних проблем. Тісне співробітництво з урахуванням специфічної компетенції всіх зацікавлених урядових і неурядових, національних і міжнародних організацій повинне сприяти розвитку фізичного виховання і спорту в усьому світі» [55].

В Європі для розвитку студентського спорту створена Європейська спортивна асоціація університетів (EUSA).

Європейська спортивна асоціація університетів надає студентам різну кваліфікацію можливість конкурувати на міжнародному рівні. Чемпіонати та ігри в європейських університетах є надихаючими подіями, де зустрічаються студенти з усієї Європи, конкурують у дусі спортивного життя та знайомляться з друзями та досвідом, які тривають протягом усього життя. Студентська комісія надає студентам можливість не тільки конкурувати, але також брати на себе відповідальність як організатори та волонтери у спортивних заходах.

Студентська комісія з'єднує студентів-волонтери та молоді лідери та створює можливості для їхнього спільного використання та обміну найкращими практиками: тренерська, організаторська, волонтерська,

Спортивна конкуренція в університетському спорті є важливим засобом розвитку як особистості та набуття навичок, необхідних пізніше в робочому житті. Ці враження повинні бути визнані академічним, також для елітних спортсменів, які часто отримують диплом про вищу освіту під час спортивної кар'єри.

Основні принципи ідеології європейського спортивного студентського руху підкреслюють про те що спорт є джерелом радості, здоров'я та благополуччя для всіх людей! Кожен, включаючи студентів, має право покращувати якість життя через фізичну активність. Університетський спорт не тільки для елітних спортсменів: це для всіх!

Оскільки більшість студентів стикаються з фінансово складною ситуацією в їхньому житті, університети повинні заохочувати студентів до пошуку натхненного хобі у спорті, організовуючи пристойні можливості та спортивні послуги студентам на всіх рівнях. Здоровий студент – успішний студент. Здоровий спосіб життя здійснює робоче життя і вигідно для всього суспільства!

Студентська комісія Європейської спортивної асоціації університетів спрямовує студентів до країн-членів. Метою діяльності – мати більше конкурентів, більше волонтерів та більш активних студентів у університетському спорті по всій Європі. Студентська комісія проводить чемпіонати з європейських університетів добре відомі та оцінює концепції спортивних заходів для студентів. Студентська комісія націлює, щоб студенти та фахівці, що працюють у університетській спортивній сфері, знаходили наші події як корисне середовище для навчання, розвитку та мережі.

Принципи студентських комісій включають рівність між статями та поколіннями, відкриті процеси прийняття рішень, чесна гра, відсутність те-

рпимості у використанні допінгу та справжнього духу спортивного розвитку [55].

Європейські чемпіонати університетів (EUC) – університетські спортивні змагання під управлінням Європейської спортивної асоціації університетів (EUSA). В даний час існує 19 видів спорту, в яких проводиться чемпіонат. Учасниками цих заходів є європейські університетські команди та особи.

Чемпіонати проводяться щороку з 2001 року, а з 2012 року вони організовуються двічі на рік, а Європейські університети ігор організовуються впродовж кількох років як багатосторонні події, а індивідуальні чемпіонати проводяться у непарні роки.

Перші Європейські змагання серед університетів в рамках Європейської спортивної асоціації університетів були проведені в 2001 р. з волейболу (Ужице, Сербія) та баскетболу (Айверу, Португалія).

Перші Ігри Європейських Всесвітніх Університетів відбулись у 2012 р. (Кордова, Іспанія). Європейські університети ігор стали найбільшою європейською студентською подією, що включають 10 видів спорту: баскетбол, гандбол, футбол, футзал, 7-у регбі, волейбол, бадмінтон, пляжний волейбол, настільний теніс, теніс.

II Європейські університетські ігри 2014 року відбулись (Роттердам, Нідерланди) У заході взяли участь неймовірна кількість 2830 учасників з 280 університетських команд, що представляли 174 університети з 34 країн Європи. Ігри включали широкий спектр змагань у 10 різних видах спорту – бадмінтон, баскетбол, футбол, футзал, гандбол, веслування, регбі-7, настільний теніс, теніс та волейбол.

III Європейські університетські ігри 2016 року відбулись (Загреб, Рієка Хорватія). Ці ігри Європейських університетів, які відбулись з 12 по 25 липня, був найбільшим і найбільшим. Більше 5000 учасників з більш ніж 400 університетів з 40 європейських країн змагались у хорватських містах Загреб та Рієка. Серед спортивних змагань були бадмінтон, баскетбол, баскетбол 3х3, пляжний волейбол, міст, шахи, футбол, футзал, гольф, гандбол, дзюдо,

карате, веслування, регбі 7, спортивний сходження, плавання, настільний теніс, тайквондо, теніс, волейбол та водне поло .

IV Європейські університетські ігри 2018 року Коїмбра (Португалія). 13 видів спорту: Баскетбол 3х3, Баскетбол, Бадмінтон, Футбол, Футзал, Гандбол, Дзюдо, Гребля, Регбі-7, Настільний теніс, Теніс, Волейбол, Каное спринт (демонстраційний спорт).

4.3. Розвиток студентського спорту в Україні

За роки незалежності України, починаючи з 1990 року у розвитку студентського спорту в нашій державі спостерігається хвилеподібна тенденція розвитку. Державою студентський спорт розглядається як суттєве соціальне явище, що має багату історію, до якого залучена значна частина суспільства і на яке покладається вирішення багатьох завдань, котрі виходять за межі навчання молоді у закладах вищої освіти.

У спадщину від колишнього радянського союзу Україна отримала розвинену інфраструктуру спортивних об'єктів, які були зорієнтовані на багатогранне функціональне використання об'єктів інших структур та організацій. Нормативно-правове забезпечення галузі фізичної культури і спорту вже не відповідало вимогам молоді незалежної держави.

Проте перед українським студентським спортом постала ціла низка складних проблем. Першочерговими завданнями пріоритетності вирішення питань студентського спорту: організаційних, методичних, фінансово-матеріальних, морально-етичних.

Організаційні проблеми пов'язані з тим, що існуюча в сучасній Україні структура спорту майже повністю успадкована від колишнього Радянського Союзу. Ця структура залишається по суті авторитарною, вона зорієнтована значною мірою на переважно державне утримання спорту і вступає у протиріччя з економічними можливостями державного бюджету.

Зміна суспільно-економічних відносин в українському суспільстві зумовила перебудову й реформування багатьох сфер громадсько-політичного

та культурного розвитку. Відбуваються серйозні перетворення в економіці, соціальній сфері, освіті, культурі. Усі ці процеси відбиваються й на розвитку студентського спортивного руху.

Організацію діяльності структур які так чи інакше пов'язані зі студентським спортом можна умовно поділити на два періоду: становлення студентського спорту та розвиток студентського спорту.

Становлення студентського спорту охоплює період з 1990 по 2005 роки коли необхідно було привести нормативно-правові документи галузі фізичної культури і спорту, фізичного виховання до вимог сьогодення. Передбачалась передача управлінських функцій громадським організаціям.

В ці роки в Україні визначається шлях створення умов для підготовки нового покоління спортивних організаторів які б були адаптовані до реальних можливостей країни, здатних контактувати з міжнародними спортивними організаціями, входити в їхні організаційні структури, мати особисті надійні зв'язки, необхідні для швидкого вирішення питань в інтересах українського студентського спорту. В той час навіть на рівні суддівства міжнародних змагань Україна мало недостатнє представництво. У розвитку багатьох видів спорту порушено матеріальну основу, оскільки велика кількість колишніх радянських спортивних баз олімпійської підготовки залишилися поза межами України. Необхідно було вирішити серйозні проблеми які постали із забезпеченням високоякісним інвентарем, обладнанням, спортивною формою тощо. Забезпечення матеріально-технічною базою закладів вищої освіти стала головною задачею в системі освіти.

Міжнародний спортивний рух студентів є одною зі сфер, яка давно привернула до себе особливу увагу в публікаціях В. Гаврилко, М. Золотаревського, І. Іващенко, Е. Кулінковича, Л. Куташа, В. Мудріка, Г. Шукайло, С. Операйло, Ю. Сипаренко, С. Степанюка, С. Фоміна, В. Щербакова, М. Виленського та інших.

Зародження новітньої структури розвитку студентського спорту України відбувалося у складних політичних, економіко-правових умовах, в умовах

вибору стратегії взаємодії державних та громадських структур спорту тощо [18].

Першим кроком у цьому було утворення у 1992 році Центрального спортивного клубу «Гарт» у структурі Міністерства освіти України, на який покладалися завдання державного управління спортом та фізкультурно-оздоровчою роботою серед дітей та молоді.

Саме Центральний спортивний клуб «Гарт» разом з органами державної виконавчої влади, громадськими та спортивними організаціями випала місія комплектувати та провадити підготовку збірних команд України для участі у Всесвітніх універсіадах, Гімназіадах, чемпіонатах світу та Європи серед студентів. Під патронатом «Гарту» студенти-спортсмени України у 1993 році вперше виступили самостійною командою у XVI зимовій Всесвітній Універсіаді у Закопане (Польща) та XVII літній Всесвітній Універсіаді у Баффало (США).

Організаційно-методичне забезпечення відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» здійснює центральний орган виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері фізичної культури та спорту, центральним органом виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері фізичної культури та спорту, за сприяння відповідно інших органів державної влади та органів місцевого самоврядування [87].

У свою чергу центральний орган виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері фізичної культури та спорту формує базу нормативно-правових актів для успішної організації та реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту.

Студентський спортивний рух в Україні має державну підтримку, що позитивно позначається на динаміці розвитку студентського спорту й успіхах українських студентів спортсменів національних та міжнародних літніх та зимових Універсіад

Одним з напрямів розвитку фізичної культури і спорту стає програма розвитку студентського спорту в Україні що реалізується через організацію

та проведення студентських змагань з видів спорту. Системним вирішенням залучення студентської молоді до занять спортом, активного дозвілля студентів стає розробка та впровадження Комітетом з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України багатоступеневих змагань що об'єднала Всеукраїнська Універсіада. Динаміка проведення Універсіади України відображає ступень залучення студентів до фінальної частини змагань та кількість закладів вищої освіти що беруть участь у загальному заліку всеукраїнських змагань. Табл.4

Таблиця 4

Динаміка проведення Універсіади України

Рік проведення	Кількість видів	Види спорту	Кількість учасників фінальної частини	Кількість ВНЗ взяли участь
1	2	3	4	5
I літня Універсіада України 1993	12	Бадмінтон, баскетбол, бокс, боротьба (вільна, греко-римська), волейбол, гімнастика спортивна, гімнастика художня, дзюдо, легка атлетика, плавання, фехтування, футбол.	1126	108
II літня Універсіада України 1995	14	Баскетбол – чоловіки, баскетбол – жінки, бокс, боротьба (вільна, греко-римська), важка атлетика, волейбол - чоловіки, волейбол – жінки, гімнастика спортивна, гімнастика художня, дзюдо, легка атлетика, плавання, фехтування, футбол.	1860	134
III літня Універсіада України 1997	15	Бадмінтон, баскетбол – чоловіки, баскетбол – жінки, бокс, боротьба (вільна, греко-римська), важка атлетика, волейбол - чоловіки, волейбол – жінки, гімнастика спортивна, гімнастика художня, дзюдо, легка атлетика, плавання, теніс, фехтування, футбол.	1780	112

Продовження таблиці 4

1	2	3	4	5
IV літня Універсіада України 1999	19	Бадмінтон, баскетбол – чоловіки, баскетбол – жінки, бокс, боротьба (вільна, греко-римська), волейбол - чоловіки, волейбол – жінки, гандбол – чоловіки, гандбол – жінки, гімнастика спортивна, гімнастика художня, дзюдо, легка атлетика, плавання, теніс, теніс настільний, фехтування, футбол, шахи.	2500	143
V літня Універсіада України 2001	30	Аеробіка спортивна, бадмінтон, баскетбол – чоловіки, баскетбол – жінки, бокс, боротьба (вільна, греко-римська), важка атлетика, веслування академічне, веслування на б/к, водне поло – чоловіки, волейбол - чоловіки, волейбол – жінки, гандбол – чоловіки, гандбол – жінки, гімнастика спортивна, гімнастика художня, дзюдо, карате, легка атлетика, плавання, самбо, стрільба кульова, стрибки у воду, теніс, тхеквондо (WTF), фехтування, футбол – чоловіки, футбол – жінки, регбі-7, шахи.	6250	198
VI літня Універсіада України 2003	38	Аеробіка спортивна, акробатика, бадмінтон, баскетбол – чоловіки, баскетбол – жінки, бокс, боротьба (вільна, греко-римська), важка атлетика, велоспорт шосе, веслування академічне, веслування на б/к, вітрильний спорт, водне поло – чоловіки, волейбол - чоловіки, волейбол – жінки, волейбол пляжний, гандбол – чоловіки, гандбол – жінки, гімнастика спортивна, гімнастика художня, дзюдо, карате, легка атлетика, плавання, самбо, спортивне орієнтування, стрільба кульова, стрибки у воду, теніс, теніс настільний, тхеквондо (WTF), фехтування, футбол – чоловіки, футбол – жінки, регбі-7 – чоловіки, регбі-7 – жінки, шахи.	6090	206 1 категорія - 5 2 категорія - 28 3 категорія - 19 4 категорія - 38 5 категорія - 62 6 категорія - 54

Продовження таблиці 4

1	2	3	4	5
VII літня Універсіада України 2005	40	Аеробіка спортивна, акробатика, бадмінтон, баскетбол – чоловіки, баскетбол – жінки, бокс, боротьба (вільна, греко-римська), боротьба вільна - жінки, важка атлетика, велоспорт шосе, веслування академічне, веслування на б/к, вітрильний спорт, водне поло – чоловіки, водне поло – жінки, волейбол - чоловіки, волейбол – жінки, волейбол пляжний, гандбол – чоловіки, гандбол – жінки, гімнастика спортивна, гімнастика художня, дзюдо, карате, легка атлетика, плавання, самбо, спортивне орієнтування, стрільба кульова, стрибки у воду, теніс, теніс настільний, тхеквондо (WTF), фехтування, футбол – чоловіки, футбол – жінки, футзал – чоловіки, регбі-7 – чоловіки, регбі-7 – жінки, шахи.	7313	209 1 категорія - 5 2 категорія - 26 3 категорія - 21 4 категорія - 40 5 категорія - 58 6 категорія - 59
VIII літня Універсіада України 2007	40	Аеробіка спортивна, акробатика, бадмінтон, баскетбол – чоловіки, баскетбол – жінки, бокс, боротьба (вільна, греко-римська), боротьба вільна - жінки, важка атлетика, велоспорт шосе, веслування академічне, веслування на б/к, вітрильний спорт, водне поло – чоловіки, водне поло – жінки, волейбол - чоловіки, волейбол – жінки, волейбол пляжний, гандбол – чоловіки, гандбол – жінки, гімнастика спортивна, гімнастика художня, дзюдо, карате, легка атлетика, плавання, самбо, спортивне орієнтування, стрільба кульова, стрибки у воду, теніс, теніс настільний, тхеквондо (WTF), фехтування, футбол – чоловіки, футбол – жінки, футзал – чоловіки, регбі-7 – чоловіки, регбі-7 – жінки, шахи.	7248	212 1 категорія - 5 2 категорія - 18 3 категорія - 13 4 категорія - 31 5 категорія - 78 6 категорія - 67

Продовження таблиці 4

1	2	3	4	5
IX літня Універсіада України 2009	12	Баскетбол – чоловіки, водне поло – чоловіки, водне поло – жінки, гімнастика спортивна, гімнастика художня, дзюдо, стрибки у воду, теніс, теніс настільний, тхеквондо (WTF), фехтування, футбол – чоловіки.	1100	116 1 категорія - 5 2 категорія - 23 3 категорія - 12 4 категорія - 14 5 категорія - 34 6 категорія - 28
X літня Універсіада України 2011	15 – 1 категорії 14 – 2 категорії	Боротьба (вільна, греко-римська), важка атлетика, гімнастика спортивна, гімнастика художня, дзюдо, легка атлетика, плавання, стрільба з луку, стрільба кульова, стрибки у воду, теніс, теніс настільний, фехтування, футбол – чоловіки, шахи. Бадмінтон, баскетбол – чоловіки, баскетбол – жінки, велоспорт-шосе, волейбол - чоловіки, волейбол – жінки, волейбол пляжний, гандбол – чоловіки, гандбол – жінки, регбі-7 – чоловіки, регбі-7 – жінки, спортивна аеробіка, тхеквондо (WTF), футбол – жінки.	понад 3000	192 1 категорія - 5 2 категорія - 22 3 категорія - 14 4 категорія - 30 5 категорія - 68 6 категорія - 53
XI літня Універсіада України 2013	28	Боротьба (вільна, греко-римська), важка атлетика, гімнастика спортивна, гімнастика художня, дзюдо, легка атлетика, плавання, стрільба кульова, стрибки у воду, теніс, теніс настільний, фехтування, футбол – чоловіки, футбол – жінки, шахи. Бадмінтон, бокс, боротьба на поясах, баскетбол – чоловіки, баскетбол – жінки, волейбол - чоловіки, волейбол – жінки, волейбол пляжний, веслування академічне, веслування на б/к, регбі-7 – чоловіки, регбі-7 – жінки	понад 3000	163 1 категорія - 5 2 категорія - 28 3 категорія - 14 4 категорія - 23 5 категорія - 64 6 категорія - 29

Закінчення таблиці 4

1	2	3	4	5
ХІІ літня Універсіада України 2015	14 - 1 ка- тегорії 8 – 2 ка- тегорії	Бадмінтон, веслування академі- чне, гімнастика спортивна, гім- настика художня, дзюдо, легка атлетика, плавання, стрільба з луку, стрільба кульова, стрибки у воду, теніс, теніс настільний, тхеквондо (WTF), фехтування. Баскетбол – чоловіки, баскет- бол – жінки, волейбол - чолові- ки, волейбол – жінки, гандбол – чоловіки, гандбол – жінки, фут- бол – жінки, футбол – чоловіки.	понад 4000	128 1 категорія - 5 2 категорія - 25 3 категорія - 13 4 категорія - 19 5 категорія - 44 6 категорія - 22
ХІІІ літня Універсіада України 2017	32	Важка атлетика, гімнастика спортивна, гімнастика художня, дзюдо, легка атлетика, плаван- ня, стрільба з лука, стрибки у воду, фехтування, бадмінтон, баскетбол, водне поло, волей- бол, теніс настільний, футбол, спортивна аеробіка, баскетбол 3х3, більярдний спорт (пул), бокс, боротьба вільна, боротьба греко-римська, боротьба самбо, велосипедний спорт (шосе), ве- слування академічне, веслуван- ня на байдарках і каное, волей- бол пляжний, карате, регбі-7, скелелазіння, теніс, ушу, тхек- вондо (WTF).	понад 5000	144

Вирішення багатьох питань пов'язаних з розвитком фізичного виховання в навчальних закладах системи освіти стає створення при Міністерстві освіти і науки України структурного підрозділу Комітету з фізичного виховання та спорту.

У 2001 році створюється новий орган державного управління у сфері фізичної культури та спорту – Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України, головні завдання якого полягали в удосконаленні структури та організації роботи з фізичного виховання та спорту у навчальних закладах України.

Ідея і реалізація цього доленосного рішення належить визначному громадському діячу, спортивному організатору Сергію Іллічу Операйло.

Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України створений на виконання розпорядження Кабінету Міністрів України від 16 травня 2001 року № 203-р (203-2001-р) «Про вдосконалення системи організації роботи з фізичного виховання та спорту в навчальних закладах» як державна бюджетна установа з фізичного виховання і спорту в навчальних закладах всіх типів та рівнів акредитації.

Перший Голова Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України С.І. Операйло створив основу в яку закладено було ідеологію становлення організаційної структури що забезпечила організації роботи з фізичного виховання та спорту у навчальних закладах України. Як наслідок системна робота по залученню студентської молоді до систематичних занять сприяла розвитку масових видів спорту що стала резервом та основою збірної студентської команди України. Перші успіхи на Всесвітній Універсіаді збірної студентської команди України стали ствердженням вибраного шляху по розвитку студентського спорту на Україні.

Послідовники С.І. Операйла в різні роки становлення та розвитку Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України вносили зміни та доповнення до системи організації проведення всеукраїнських змагань що значно активізувало діяльність кафедр фізичного виховання в закладах вищої освіти в напрямку розвитку масових видів спорту.

Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України очолював Гамов В'ячеслав Григорович з 2006 по 2012р.р. Баженков Євген Володимирович з 2012-2014р.р., Мельник Михайло Григорович з 2014-2016 р.р. За цей період збірна студентська команда Україна увійшла до лідерів світового студентського спорту, перебуваючи у 10 найкращих команд на Всесвітній Універсіаді.

XXIV Літня Всесвітня Універсіада 2007р. Бангкок (Таїланд) 3 місце 28 золотих, 20 срібних, 18 бронзових медалей, XXV Літня Всесвітня Універсіада 2009р. Белград (Сербія) 6 місце 7 золотих, 11 срібних, 13 бронзових медалей, XXVI Всесвітні Літні студентські ігри 2011р. Шеньчжень (КНР) 7 мі-

сце 11 золотих, 19 срібних, 14 бронзових медалей, XXVII Всесвітні Літні студентські ігри 2013р. Казань (Росія) 6 місце 12 золотих, 29 срібних, 36 бронзових медалей, XXVIII Літня Всесвітня Універсіада 2015р. Кванджу (Південна Корея) 8 місце 8 золотих, 17 срібних, 6 бронзових медалей, XXIX Літня Всесвітня Універсіада 2017р. Тайбей (Республіка Китай) 6 місце 12 золотих, 11 срібних, 13 бронзових медалей.

Підтримуючи традиції розвитку студентського спорту та впроваджуючи нові ідеї розвитку основних напрямів діяльності системи освіти з 2016 року очолює Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України Стеценко Вадим Григорович.

Черговим поштовхом для активізації розвитку студентського спорту в Україні стає відповідна нормативно-правова база що дозволяє здійснювати в установленому порядку державну підтримку громадським організаціям фізкультурно-спортивної спрямованості та залучати їх до виконання державних програм і заходів з питань фізичної культури та спорту. Це створення Спортивної студентської спілки України, як громадської організації фізкультурно-спортивної спрямованості до основного завдання якої відноситься залучення студентів у позанавчальний час до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності у закладах вищої освіти.

З 1993 року починає діяти Спортивна студентська спілка України, яка представляє національні інтереси у міжнародному студентському спортивному русі та у всіх заходах, які проводить Міжнародна федерація університетського спорту. Очолив Спортивну студентську спілку України – Президент академії педагогічних наук Василь Григорович Кремень. З цього часу розпочато відлік розвитку студентського спорту в Україні та успішного виступу українських спортсменів на світовій арені.

Спортивна студентська спілка України діє на підставі статуту і представляє Україну у відповідних міжнародних організаціях, на Всесвітніх універсіадах, інших міжнародних спортивних змаганнях серед студентів, організовує та проводить на території України всеукраїнські та міжнародні заходи

серед студентів з видів спорту спільно з відповідними спортивними федераціями.

Для більш ефективної роботи створюються спортивні клуби вищого навчального закладу. Спортивні клуби є закладами фізичної культури і спорту, які забезпечують розвиток визначених напрямів фізичної культури і спорту, видів спорту, здійснюють фізкультурно-оздоровчу та/або спортивну діяльність, надають фізкультурно-спортивні послуги.

Спортивний клуб у вищих навчальних закладах розв'язує такі завдання:

- залучення студентів, аспірантів, викладачів, співробітників до систематичних занять фізичною культурою і спортом;
- виховання фізичних і морально-вольових якостей, зміцнення здоров'я та зниження захворюваності, підвищення рівня професійної підготовленості, соціальної активності всіх членів спортивного клубу;
- організація та проведення масових оздоровчих і фізкультурних заходів;
- створення спортивних громадських осередків студентських спілок, об'єднань, клубів, секцій і команд з видів спорту;
- агітація і пропаганда фізичної культури і спорту, здорового способу життя, організація змістовного дозвілля, залучення членів спортивного клубу до масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів.

Клуб організовується на кафедрі фізичного виховання закладу вищої освіти і виконує такі функції:

- упроваджує фізичне виховання і спорт до всіх видів діяльності закладу вищої освіти;
- пропагує здоровий спосіб життя;
- проводить роботу з фізичної реабілітації студентів, які мають відхилення у стані здоров'я;
- створює необхідні організаційно-методичні умови для занять різними формами і видами фізичного виховання і спорту;

- організовує для студентів спортивно-оздоровчі табори;
- організовує і проводить навчально – тренувальний процес у спортивних секціях;
- організовує і проводить фізкультурну роботу в студентському гуртожитку [64].

Центром розвитку студентського спорту повинні стати Центри студентського спорту закладів вищої освіти де зосереджена робота по забезпеченню та створенню умов для поєднання навчання у вищому навчальному закладі та підготовки студентів, зокрема, до участі у чемпіонатах Європи та світу серед студентів з видів спорту, визнаних в Україні, Всесвітніх універсіадах. (Стаття 14 з 1 січня 2012 року згідно з пунктом 1 розділу II Закону № 1724-VI від 17.11.2009).

Центри студентського спорту закладів вищої освіти створюються та діють відповідно до положення про центр студентського спорту закладів вищої освіти, затвердженого Кабінетом Міністрів України.

Засновниками центрів студентського спорту закладів вищої освіти можуть бути, зокрема:

- центральні органи виконавчої влади, яким підпорядковані заклади вищої освіти;
- заклади вищої освіти.

Зклади фізичної культури і спорту набувають статусу центрів студентського спорту закладів вищої освіти за рішенням центрального органу виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері освіти, на підставі вимог, визначених положенням про центр студентського спорту закладів вищої освіти. (Частина четверта статті 14 із змінами, внесеними згідно із Законом № 5460-VI від 16.10.2012)

Фінансування діяльності центрів студентського спорту закладів вищої освіти здійснюється відповідно за рахунок коштів власника (засновника), відповідного бюджету, інших джерел, не заборонених законодавством [76].

Нормативно – правові засади для успішної реалізації пункту програми були створені Міністерством освіти і науки України ще у 2002 році. Наказом Міністерства освіти і науки України від 22.03.2002 року за № 210 «Про утворення фізкультурно – спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і професійно – технічних навчальних закладах» розроблено та затверджено порядок функціонування, механізм впровадження та типовий статут спортивних клубів.

На регіональному рівні створюються обласні спортивні спілки учнівської та студентської молоді. Спортивна Спілка студентської молоді має на меті сприяти та допомогти активізувати спортивно – оздоровчий рух серед учнівської та студентської молоді області, надати практичну допомогу в створенні первинних організацій в навчальних закладах освіти [54].

Аналіз стану фізичного виховання та впровадження фізкультурно-оздоровчої роботи в навчальних закладах системи освіти відповідно наказу Міністерства освіти і науки України від 14.12.2005 №718 «Про вдосконалення роботи з фізичного виховання в навчальних закладах України» дозволив Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України накреслити невідкладні заходи щодо розвитку студентського спорту в Україні [74].

Однак для ефективного функціонування студентського спорту в сучасних умовах та вдосконалення соціальних функцій спорту серед молоді необхідно було вжити заходів щодо покращення матеріально-спортивної бази закладів вищої освіти України, спортивних клубів, центрів розвитку студентського спорту; збільшити обсяг тижневої рухової активності студентів, сприяти профілізації фізичного виховання шляхом використання улюблених для студентів видів рухової активності; активніше використовувати засоби спорту для виховання і світоглядного формування молоді особи, для пропаганди і прищеплення навичок здорового способу життя [93, 94].

Розвиток студентського спорту охоплює період з 2005 року по теперішній час. За результатами численних досліджень виявлені позитивні напра-

цювання в сфері фізичного виховання та спорту за період становлення нормативно-правової бази, методичного забезпечення, морально-естетичних моментів розвитку студентського спорту в Україні. Виявлено що для істотного вдосконалення необхідно зосередити увагу на першочергових завданнях що потребує спортивна, фізкультурно-масова та оздоровча робота зі студентською молоддю. Це діяльність спортивних клубів та кафедр фізичного виховання у вищій школі України.

У відповідності до основних вимог щодо дотримання законодавства та нормативно правових основ організації роботи з фізичного виховання розробляються та впроваджуються в життя документи що суттєво активізують роботу кафедр фізичного виховання закладів вищої освіти.

У 2006 році опрацьовується у закладах вищої освіти положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах що базується на Законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Національну доктрину розвитку освіти, затвердженою Указом Президента від 17.04.2002 № 347, Положенні про державний заклад вищої освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 05.09.96 № 1074 [85].

Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах визначає загальну організацію навчально-вихованого процесу з фізичного виховання та масового спорту яку здійснює керівник та забезпечує прийняття управлінських рішень щодо створення необхідних умов для здійснення процесу фізичного виховання та масового спорту, встановлює форми організації навчального процесу з фізичного виховання: навчальні заняття, самостійна робота, контролі заходи та види навчальних занять: лекція (теоретичні заняття), практичні, семінарські, індивідуальні, консультації. Регламентовано діяльність кафедри фізичного виховання у вищому навчальному закладі, створення спортивного клубу вищого навчального закладу, визначені функції завідувача кафедри фізичного виховання (голови предметної комісії).

Дієвим заходом впровадженням фізичного виховання та розвитку студентського спорту в навчальних закладах освіти стає система контролю ефективної роботи.

Система освіти є однією з галузей на яку державою і суспільством покладені особливі функції загальнодержавного значення з важливим соціальним ефектом. Дотримання системи нормативно - правових основ являється однією із принципових позицій системи освіти.

Створений Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України реалізує загальнодержавну політику в галузі фізичного виховання, розвитку основних напрямків фізкультурно – оздоровчої сфери, координацію керівництвом закладами освіти поширюючи службові повноваження на вищі навчальні заклади, охоплюючи без виключення усі ланки багатоступеневої системної організації освіти в Україні.

Одним з основних критеріїв ефективності роботи, в сучасному світі, стала оперативність отримання і відповідно гнучка система реагування на інформаційну змістовну. Рівень компетенції і професіоналізму фахівців визначається станом освіченості в галузі правових основ організації роботи державних установ як на загальнодержавному рівні так і безпосередньо в професійному напрямку, уміння аналізувати, давати вірне трактування, проводити нагляд і дотриманням до єдиного застосування нормативних основ в усіх закладах системи освіти. Провідним фахівцем в кожній галузі визначається за рівнем освіченості у міжгалузевих відносинах, можливості застосування нормативно – правових основ і співпраці з міжвідомчими структурами і організаціями. В сучасних умовах джерелами отримання інформаціями стають інформаційні технології мережі Internet, державні інформаційні портали, інформаційно – аналітичні сайти. Досвід роботи засвідчив ефективність аналізу створення власної внутрішньої системи інформаційного забезпечення на основі локальних обчислювальних мереж. Цей напрямок роботи є одним із пріоритетним у найближчий час.

Впровадження нових форм в організацію контролю і обліку документів за системою субординаційного підпорядкування, коли інформація потрапляє до керівництва організації, а далі по службовій підпорядкованості і повноважень потрапляє до безпосереднього виконавця є вдалою та ефективною формою.

Розвиток фізкультурного руху, посилення якості проведення занять фізичною культурою та спортом потребує відновлення матеріально-технічної бази вищих навчальних закладів.

Наказом Міністерства молоді та спорту України від 10.06.2014 р № 1851 визначається «Порядок забезпечення закладів фізичної культури і спорту спортивним обладнанням, спортивним інвентарем та встановлення строків їх використання» [79].

Розвиток фізичної культури при будь-яких умовах неможливо без спортивної бази закладу, спортивних споруд, спеціально обладнаних і правильно експлуатованих.

Відповідно до затвердженого «Типового переліку спортивного інвентарю і переліку матеріально – технічного обладнання для навчальних закладів системи освіти» заклади вищої освіти повинні вжити заходів для оснащення своєї матеріально-технічної бази.

Провести переобладнання за короткий термін дуже важко, тому необхідно створити на базі державних органів, відповідальних за розвиток фізичного виховання в регіональному масштабі, моніторингові центри, або підрозділи в структурі цих державних установ для дослідження і детального вивчення питань щодо спортивного інвентарю та обладнання матеріально – технічної бази.

Структура спортивних споруд повинна відповідати віковій структурі студентської молоді. Сучасний спортивний зал закладу вищої освіти повинен відповідати забезпеченню оптимальних умов для організації навчально-виховного процесу, спортивно-масової роботи та реалізації завдань відповід-

но до вимог Державного стандарту вищої освіти в освітній галузі «Фізична культура і здоров'я».

Схвалена Указом Президента України від 25 червня 2013 № 344/2013 «Національна стратегія розвитку освіти на період до 2021 року» дає підставу Міністерству освіти і науки України запроваджувати заходи в закладах освіти направлені на:

- формування здорового способу життя як складової виховання, збереження і зміцнення здоров'я дітей та молоді, забезпечення їх збалансованого харчування, диспансеризації;
- збільшення рухового режиму учнів шкільного віку за рахунок уроків фізичної культури, спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в позаурочний час;
- удосконалення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в навчальних закладах (розширення кількості спортивних гуртків, секцій і клубів з обов'язковим кадровим, фінансовим, матеріально-технічним забезпеченням їх діяльності) [61].

Положення про Всеукраїнський огляд-конкурс на кращий стан фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах України, затверджене наказом Міністерства освіти і науки України від 20.12.2005 № 742, зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 12 січня 2006 р. за № 18/11892 розроблено та запроваджується з метою пропаганди здорового способу життя, стимулювання педагогічних колективів до творчої роботи з фізичного виховання зі студентською молоддю [85].

Основними завданнями конкурсу є:

- виявлення стану організації роботи та підвищення якості результативності навчального процесу з фізичного виховання у навчальних закладах системи освіти України в цьому напрямі освітньої діяльності;
- вдосконалення навчально-матеріальної бази та навчально-методичного забезпечення навчального закладу;

- визначення ефективності діяльності керівництва навчальних закладів, відділів освіти, управлінь освіти і науки щодо їх фінансового та матеріально-технічного забезпечення навчального процесу з фізичного виховання та спорту;

- поширення та впровадження кращого педагогічного досвіду роботи з фізичного виховання в навчальних закладах.

На жаль, до цього часу в багатьох закладах вищої освіти відсутня належна сучасна спортивна база, яка б відповідала вимогам сьогодення та бажанням студентам займатися улюбленим видом спорту. Практично відсутня вітчизняна спортивна індустрія спрямована на виробництво високоякісного спортивної форми, інвентарю та обладнання, яка була б здатна скласти конкуренцію провідним виробникам такої продукції у розвинутих країнах. Окремим випадком є надсучасне потужне виробництво «Maupner» що виготовляє та екіпірує студентську збірну команду України на зимові та літні Всесвітні Універсіади.

Патріотичне виховання студентської молоді базується на національному вихованні, головною метою якого є становлення самодостатнього громадянина-патріота України, готового до виконання громадянських і конституційних обов'язків, до успадкування духовних, культурних, спортивних надбань українського народу, зміцнення фізичної підготовленості що основою розвитку українського суспільства і держави.

Системна організація фізичного виховання молоді має бути спрямована на підготовку її до оволодіння військовими професіями, формування психологічної та фізичної готовності до служби в Збройних Силах, задоволення потреби підростаючого покоління у постійному вдосконаленні своєї підготовки до захисту Вітчизни.

Патріотичне виховання спирається на загально-педагогічні принципи виховання. Водночас патріотичне виховання має власні принципи що передбачають формування національної самосвідомості, виховання любові до рідної землі, українського народу, шанобливого ставлення до його культури;

поваги до культури всіх народів, які населяють Україну; здатності зберігати свою національну ідентичність, пишатися приналежністю до українського народу, брати участь у розбудові та захисті своєї держави.

Діяльність органів державної влади та місцевого самоврядування у сфері національно-патріотичного виховання направлені на сприяння спортивній і фізичній підготовці, спрямованій на утвердження здорового способу життя молодих громадян з урахуванням принципів національно-патріотичного виховання, проведення заходів спрямованих на реалізацію патріотичного виховання в закладах системи освіти, культури, спорту.

У цьому також криється одна із найскладніших морально-етичних проблем сучасного українського спорту. Україна, в силу історичних причин, вступила в добу державотворення, коли національно-культурне піднесення не в однаковій мірі проявляється в різних її регіонах. Успішні виступи українських спортсменів на міжнародній арені впливають позитивно не тільки на світову громадську думку, але й сприяють консолідації й єднанню усієї української нації. У найближчому майбутньому в галузі фізичного виховання та спорту України потрібно вирішити такі завдання:

- реформувати систему фізичного виховання і спорту в Україні, фундаментально змінивши стосунки між державним органом управління галуззю і Спортивною студентською спілкою України;
- між Федераціями з видів спорту і спортивними клубами закладів вищої освіти;
- між особою, як суб'єктом фізичної культури і спортивними організаціями, покликаними служити людині.

Повернути українському спорту національний зміст, бо по справжньому народним і значить масовим він може бути лише на власному історичному, культурному, мовному і економічному ґрунті.

Переглянути теорію і практику фізичної культури, виходячи з нових реалій сучасного життя в Україні, з врахуванням державотворчих завдань, які стоять перед фізкультурно-спортивним рухом.

Поліпшити кадрову ситуацію в спортивних структурах України, залучивши до роботи в них фахівців з відповідним рівнем фахової підготовки за спортивним профілем і належним рівнем громадської та національної свідомості.

У процесі перебудови фізкультурно-спортивного руху, зберегти рівень спортивних досягнень та традицій, не допустити спаду результативності в різних видах спорту, по можливості утримати або й розширити матеріальну базу.

Спорт із справи в основному державних структур, має стати психологічно, економічно і організаційно справою всіх і кожного особисто. Зберегти та примножити власне здоров'я і фізичну досконалість може лише свідома, з активною життєвою позицією людина.

Сучасний студентський спорт відзначається своєю багатогранністю, яка обумовлена функціонуванням на різних рівнях (від окремого університету до міжнародних об'єднань), вирішенням завдань усіх напрямів спорту, участю людей різного віку та рівня спортивної майстерності, необхідністю комплексного забезпечення.

На сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається дуже небезпечна тенденція, яка утворила велику прірву між спортом вищих досягнень (де спортсмени показують дуже високі результати за рахунок залучення немовірних сил, матеріальних і людських ресурсів) та масової фізичної культури (де відбувається занепад, зниження рівня підготовленості студентської молоді, погіршення стану їх здоров'я).

Потрібно переорієнтувати ставлення до фізичного виховання, щоб проблема здоров'я, ведення здорового способу життя підростаючого покоління розглядалася як пріоритетний напрямок розвитку системі освіти. Потребує особливої уваги питання ролі і функцій кафедр фізичного виховання, впровадження в навчальний процес інноваційних технологій, перш за все мотиваційного характеру, відповідності (якісного) змісту варіативних навчальних

програм, спрямованих на заохочення та збереження інтересу студентської молоді до занять з фізичного виховання.

З метою підвищення ефективності навчально-виховного процесу, спрямованого на формування позитивної мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності та необхідних, у зв'язку з тим, компетенцій і залучення студентської молоді до здорового способу життя, необхідно зберегти науково-методичний та кадровий потенціал кафедр фізичного виховання.

Стає очевидним необхідність розробки, впровадження та реалізації Державної програми, спрямованої на формування нових ціннісних орієнтацій по оздоровленню нації, проведення системної роботи, спрямованої на пропаганду та забезпечення усіх необхідних умов для залучення студентської молоді до здорового способу життя.

4.3.1. Виступ українських спортсменів на Всесвітніх літніх Універсіадах

Історичною подією стала XVII Літня Всесвітня Універсіада 8-18 липня 1993 р. Баффало (США) де Україна офіційно прийняла участь під своїм прапором як член Міжнародної федерації університетського спорту. Державу представляла Спортивна студентська спілка України і вже перший старт відзначився дуже успішними виступом українських студентів-спортсменів.

Місце	Країна	Нагороди			
		Золото	Срібло	Бронза	Всього
I	США	30	25	20	75
II	Китай	17	6	5	28
III	Канада	12	14	14	40
IV	Україна	11	6	9	26
V	Куба	8	4	4	16
VI	Німеччина	6	9	13	28
VII	Італія	5	9	12	26
VIII	Франція	5	8	11	24
IX	Японія	4	13	13	30
X	Угорщина	4	4	5	13

З статистичними даними в м. Баффало взяло участь країн-учасниць – 118, чоловіків – 2407, жінок – 1175, всього – 3582. Офіційних осіб – 1563 чол. Загальна кількість присутніх на Універсіаді – 5145 осіб.

Золоті медалі:

Олександр Клименко – легка атлетика – штовхання ядра.

Вадим Колесник – легка атлетика – метання спису.

Сергій Голубицький - фехтування – рапіра.

Ігор Коробчинський – гімнастика спортивна.

Тетяна Лисенко - спортивна гімнастика - багатоборство, вправи на колоді.

Наталія Калініна – спортивна гімнастика – бруси, вільні вправи.

Тетяна Лисенко, Наталія Калініна, Людмила Стовбчата – спортивна гімнастика – командна першість.

Шапошніков Леонід, Проненко Костянтин, Могільний Ігор, Продан Антон – веслування академічне четвірка парна.

Світлана Бондаренко – плавання – 200 м. брас.

Срібні медалі:

Ольга Леоненко – легка атлетика – спортивна ходьба.

3 медалі – Людмила Стовбчата – спортивна гімнастика – багатоборство, бруси.

2 медалі – В'ячеслав Валдаєв – плавання на спині 200 м. 400м.

Світлана Бондаренко – плавання 100 м. брас.

Бронзові медалі:

Віталій Кириленко – легка атлетика – стрибок у довжину.

Лариса Григоренко – легка атлетика – стрибок у висоту.

Руслан Степанов – легка атлетика – стрибок у висоту.

2 медалі – Роман Володьков – стрибки у воду – трамплін 3 м., платформа

Ігор Коробчинський – спортивна гімнастика – абсолютна першість.

2 медалі – Людмила Стовбчата – спортивна гімнастика – стрибок, паралельні бруси.

Павло Хникін – плавання 100 м. вільний стиль.

XVIII Літня Всесвітня Універсіада

23 серпня – 3 вересня 1995р. Фукуока (Японія)

Країн-учасниць – 162. Чоловіків – 2636, жінок – 1313, всього спортсменів – 3949. Офіційних осіб – 1791. Загальна кількість присутніх – 5740 осіб.

Місце	Країна	Нагороди			
		Золото	Срібло	Бронза	Всього
I	США	24	27	18	69
II	Японія	24	16	24	64
III	Росія	15	12	23	50
IV	Китай	13	10	16	39
V	Південна Корея	10	7	10	27
VI	Угорщина	8	4	2	14
VII	Німеччина	6	6	8	20
VIII	Болгарія	5	4	2	11
IX	Україна	4	5	7	16
X	Румунія	4	5	2	11

Золоті медалі:

Вершиніна Вікторія – легка атлетика – стрибки у довжину.

Сидоров Віктор – легка атлетика – метання диску.

Шульга Олена – спортивна гімнастика багатоборство.

Білоног Юрій – легка атлетика – штовхання ядра.

Срібні медалі:

Твердохліб Сергій – легка атлетика, 800м.

Овчарова Олена – легка атлетика, 100м с/б.

Гутцайт Вадим – фехтування, шабля.

Голубицький Сергій – фехтування шпага команда.

Малій Андрій – фехтування шпага команда.

Кочергин Олег – фехтування шпага команда.

Семеніхін Андрій – фехтування шпага команда.

Крикун Олександр – легка атлетика, метання молоту.

Бронзові медалі:

Углов Андрій – легка атлетика, метання спису.

Титова Вікторія – фехтування, шпага.

Калініна Наталія – гімнастика спортивна.

Шульга Олена – гімнастика спортивна.

Мовчан Тетяна, Твердохліб Світлана, Рурак Олена, Фоменко Віра - легка атлетика естафета 4х400м.

Рурак Олена – легка атлетика 400 м.

Надірадзе Костянтин – дзюдо.

XIX Літня Всесвітня Універсіада 18-31 серпня 1997р.

Сицилія (Італія). Катан'я, Палермо, Мессіна.

Універсіада-97 зібрала понад 5000 учасників із 124 країн світу. 2264 чоловік, жінок – 1232, які змагалися у 10 видах спорту.

Всього вибороли медалей представники 38 країн. Золоті медалі розділили студенти з 25 країн, 26 країн – срібні і 30 – бронзові.

Україну представляли 114 посланців 24 вузів з 16 областей, які виступали у легкій атлетиці – 41, фехтуванні – 20, плаванні – 16, футболі -15, спортивній гімнастиці – 10, стрибках у воду – 6, тенісі – 4, художній гімнастиці – 2.

Місце	Країна	Нагороди			
		Золото	Срібло	Бронза	Всього
I	США	20	19	22	61
II	Україна	17	6	4	27
III	Японія	14	8	11	33
IV	Росія	10	14	10	34
V	Китай	10	9	7	26
VI	Італія	7	14	10	31
VII	Куба	7	11	4	22
VIII	Угорщина	7	4	1	12
IX	Південна Корея	5	2	3	10
X	Словаччина	4	0	2	6

Золоті медалі:

Бондаренко Світлана – плавання, 100 м. брасом.

Сілант'єв Денис – плавання, 100 м., 200м. – батерфляєм.

Вітріченко Олена – художня гімнастика, 4 золоті і одна бронзова медаль.

Шеховцова Олена – легка атлетика стрибки у довжину.

Говорова Олена – легка атлетика потрійний стрибок.

Неделенко Ірина – легка атлетика 800 м.

Терещук Тетяна – легка атлетика 400 м. з/б

Білоног Юрій – легка атлетика штовхання ядра.

Снітко Ігор – плавання 800м. вільний стиль.

Горбачук Олександр – фехтування шпага.

Гутцайт Вадим – фехтування шабля.

Горбачук Олександр, Карюченко Олександр – фехтування шпага команда.

Голубицький Сергій, Мацейчук Олег, Бризгалов Олексій – фехтування рапіра команда.

Срібні медалі:

Марцонь Олена – легка атлетика 800 м.

Кравченко Анжела – легка атлетика 400 м.

Колесник Вадим – легка атлетика метання молоту.

Вершиніна Вікторія – легка атлетика стрибок у довжину.

Голубицький Сергій – фехтування рапіра.

Бондаренко Світлана – плавання 200 м. брас.

Бронзові медалі:

Тітова Вікторія – фехтування шпага.

Гутцайт Вадим – фехтування шабля команда.

Фехтувальники збірної України вибороли 7 медалей (4 золоті, 1 срібна і 2 бронзові).

Українські плавці вибороли 5 медалей (4 золотих, 1 срібна).

Легкоатлети України вибороли 9 медалей (5 золотих, 4 срібних).

XX Літня Всесвітня Універсіада 2-14 липня 1999р.

Пальма-де Мальорка (Іспанія)

На ювілейній Всесвітній Універсіаді були представлені понад 170 країн світу, учасниками її змагань – команди 132 країн. Загальна кількість учасників заходу становить близько 6600 осіб, серед яких 4076 – студенти - спортсмени. Змагання Всесвітньої Універсіади проводились з 12 видів спорту: легка атлетика, плавання, гімнастика, стрибки в воду, фехтування, дзюдо, парусний спорт, футбол, волейбол, баскетбол, водне поло, теніс.

Медалі Універсіади розподілились між студентами-спортсменами 47 країн світу, що є своєрідним рекордом універсіад.

Збірну команду України представляли 143 студенти 30 вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації від 17 областей України. Переможцями і призерами стали студенти 13 вищих навчальних закладів з 11 областей. Сьоме загальнокомандне місце збірної команди студентів-спортсменів України визначилось за кількістю медалей 23, з яких золотих – 7, срібних – 7, бронзових – 9. Українці брали участь в змаганнях з 11 видів спорту.

Місце	Країна	Нагороди			
		Золото	Срібло	Бронза	Всього
I	США	28	17	15	60
II	Росія	14	19	11	44
III	Куба	12	4	13	29
IV	Японія	11	13	17	41
V	Румунія	10	4	3	17
VI	Іспанія	7	7	13	27
VII	Україна	7	7	9	23
VIII	Китай	7	5	11	23
IX	Італія	6	12	9	27
X	Франція	6	3	7	16

Золоті медалі:

Береш Олександр – спортивна гімнастика, абсолютна першість.

Гутцайт Вадим – фехтування на шаблях.

Лебідь Сергій – легка атлетика 5000м.

Виборнова Олена – легка атлетика, потрійний стрибок.

Лукашевич Олександр – легка атлетика стрибок у довжину.

Шеховцова Олена – легка атлетика стрибок у довжину.

Виборнова Єва, Титова Вікторія, Грузинська Наталія, Гаріна Ганна – фехтування на шпагах, команда.

Срібні медалі:

Тирик Галина, Карпенко Вікторія, Тесленко Ольга, Шкарупа Інга – спортивна гімнастика, команда.

Горбачук Олександр – фехтування на шпагах.

Грузинська Наталія – фехтування на шпагах.

Горбоконь Ігор – дзюдо.

Оберемко Максим – парусний спорт – клас «Містраль».

Тесленко Ольга – спортивна гімнастика бруси.

Бердніков Антон, Гайдамака Владислав, Гончаренко Артем, Сванідзе Ростислав – плавання естафета 4х200м. вільний стиль.

Бронзові медалі:

Карпенко Вікторія – спортивна гімнастика бруси.

Тирик Галина – спортивна гімнастика опорний стрибок.

Завгородній Денис - плавання 400м., 800м. вільний стиль.

Золотухіна Наталія, Трегуб Валентина, Щеглова Іраїда, Кутепова Олена - плавання, естафета 4х100м.

Ревенко Руслан – дзюдо.

Піскунов Владислав – легка атлетика метання молоту.

Савчук Валентина – легка атлетика спортивна ходьба.

Машуренко Руслан, Горбоконь Ігор, Донченко Андрій, Ревенко Руслан, Белодєд Геннадій, Русляков Валентин – дзюдо команда.

XXI Літня Всесвітня Універсіада 21 серпня – 2 вересня 2001р.

Пекін (КНР)

Вперше в історії студентських ігор відбулися в Піднебесній. Для Китаю, як у свій час для Радянського Союзу, проведення Універсіади було честю і викликом. Змагання проводилися з таких видів спорту: баскетбол, водне поло, плавання, стрибки у воду, волейбол, спортивна гімнастика, теніс, художня гімнастика, дзюдо, легка атлетика, настільний теніс.

Склад учасників змагань: 4708 спортсменів і офіційних осіб з 167 країн світу – всього понад 7000 осіб. Розігрувалось 166 комплектів нагород.

Збірна України складалась з 213 спортсменів.

Місце	Країна	Нагороди			
		Золото	Срібло	Бронза	Всього
I	Китай	54	25	24	103
II	США	21	13	13	47
III	Росія	14	18	21	53
IV	Японія	14	14	25	53
V	Україна	13	14	7	34
VI	Італія	8	8	6	22
VII	Куба	6	4	2	12
VIII	Франція	5	2	16	23
IX	Корея	3	10	14	27
X	Польща	3	4	1	8

Золоті медалі:

Єрофєєва Тетяна – художня гімнастика, вправи зі скакалкою, з обручем та з м'ячем - чотири золоті.

Лебідь Сергій – легка атлетика біг 5000м.

Паламар Віта – легка атлетика стрибки у висоту.

Клочкова Яна – плавання 200м. комплекс, вільний стиль - дві золоті.

Червінський Ігор – плавання 800м. і 1500м., вільний стиль – дві золоті.

Снітко Ігор – плавання 800м., вільний стиль.

Лісогор Олег – плавання 50м. і 100м., брас - дві золоті.

Срібні медалі:

Хворост Максим – фехтування шпага.

Гаріна Ганна – фехтування шпага.

Сердінов Андрій – плавання батерфляй.

Мукомол Ольга – плавання 50м. вільний стиль.

Ширшов В'ячеслав – плавання 50м. вільний стиль.

Лісогор Олег, Ширшов В'ячеслав, Сердінов Андрій, Миколайчук Володимир – плавання естафета 4х100м. комплекс.

Жуліна Олена, Сорокіна Ганна – стрибки у воду, синхронні, трамплін, 3 м.

Жуліна Олена, Сорокіна Ганна, Леонова Ольга - стрибки у воду, командні змагання.

Піскунов Владислав – легка атлетика метання молоту.

Білоног Юрій – легка атлетика штовхання ядра.

Михайленко Володимир – легка атлетика десятиборство.

Твердоступ Андрій, Кайдаш Олександр, Рибалка Володимир, Зюков Євген – легка атлетика, 4х400м.

Єрофєєва Тамара – художня гімнастика булава.

Збірна з футболу – футбол

Бронзові медалі:

Селезень Дмитро – дзюдо.

Прокоф'єва Марина – дзюдо.

Миколайчук Володимир – плавання 100м. на спині.

Ширшов В'ячеслав – плавання 100м., вільний стиль.

Володьков Роман – стрибки у воду вишка, 10м.

Гаріна Ганна, Грузинська Наталя, Виборнова Єва, Портала Ольга – фехтування, командна першість.

Твердоступ Андрій – легка атлетика біг 400м.

XXII Літня Всесвітня Універсіада 21-31 серпня 2003р.

Тегу (Південна Корея)

На Універсіаду прибуло рекордна кількість учасників – понад 6600 студентів з 174 країн світу. Всього було розіграна 189 золотих, 178 срібних, 229 бронзових медалей з 14 видів спорту.

Команда збірної України складала 170 спортсменів з 12 видів спорту (не виставили водне поло і теніс). Українська делегація складала 261 осіб.

Місце	Країна	Нагороди			
		Золото	Срібло	Бронза	Всього
I	Китай	41	27	13	81
II	Росія	26	22	34	82
III	Корея	26	12	17	55
IV	Україна	23	15	17	55
V	Японія	13	13	21	47
VI	Франція	8	8	4	20
VII	Великобританія	8	3	6	17
VIII	США	5	13	18	36
IX	КНДР	3	7	3	13
X	Польща	3	4	3	10

Золоті медалі:

Твердоступ Андрій – легка атлетика 400 м.

Корчмід Олександр – легка атлетика стрибки з жердиною.

Васильєв Валерій – легка атлетика стрибки у довжину.

Тобіас-Сидоренко Наталія – легка атлетика біг 1500м.

Фокіна Наталія – легка атлетика метання диску.

Демченко Володимир, Зюков Євген, Горбенко Геннадій, Твердоступ Андрій – легка атлетика естафета 4х400м.

Ключкова Яна – плавання 200м. вільний стиль; 200м. і 400м., комплекс; 200м. батерфляй.

Мукомол Ольга – плавання 50м. вільний стиль.

Сердинов Андрій – плавання 100м., 50м. батерфляй.

Михайличенко Андрій – спортивна гімнастика, бруси.

Яроцька Ірина – спортивна гімнастика вільні вправи, бревно, багатоборство.

Ширшов Вячеслав – плавання 50м. вільний стиль.

Ніколайчук Володимир, Лисогор Олег, Сердинов Андрій, Єгошин Юрій – плавання комбінація 4х100м.

Безсонова Анна – художня гімнастика вправи зі стрічкою.

Лукашенко Володимир – фехтування шабля.

Лебідь Сергій – легка атлетика біг 5000м.

Карюченко Дмитро, Хворост Максим, Ошаров Віталій, Нікішин Богдан – фехтування чоловіки, командна першість.

Хворост Максим – фехтування шпага.

Лисогор Олег – плавання брас.

Срібні медалі:

Зозуля Роман, Вяльцев Сергій, Гончаров Валерій, Мезенцев Руслан, Михайличенко Андрій – спортивна гімнастика командна першість.

Кваша Альона, Яроцька Ірина, Проскуріна Марина, Сіробаба Наталія, Шкарупа Яна – спортивна гімнастика командна першість.

Лукашенко Володимир, Третяк Владислав, Штурбабін Олег, Шкаліков Сергій – фехтування командна першість.

Давидов Петро – тхеквандо.

Черкун Ольга – тхеквандо.

Ясребов Віктор – легка атлетика потрійний стрибок.

Лисогор Олег – плавання 50 м. брас.

Бреус Сергій – плавання 50 м. батерфляй.

Червінський Ігор – плавання 800 м., 1500м. вільний стиль.

Безсонова Анна – художня гімнастика багатоборство, вільні вправи, м'яч, вправи з булавою.

Адвена Сергій – плавання, 200м. батерфляй.

Проскуріна – спортивна гімнастика стрибок.

Бронзові медалі:

Ніколайчук Володимир – плавання 100 м. на спині.

Егошин Юрій – плавання 100 м. вільний стиль.

Лисогор Олег – плавання 100 м. брас.

Шершов В'ячеслав – плавання 50 м. на спині.

Зозуля Роман – спортивна гімнастика кільця.

Гончаров Валерій – спортивна гімнастика, бруси, перекладина.

Сіробаба Наталія - спортивна гімнастика вільна вправи, багатоборство.

Яроцька Ірина – спортивна гімнастика бруси.

Шершов В'ячеслав, Сизоненко Денис, Сердинов Андрій, Егошин Юрій – плавання естафета 4х100 м.

Береснєва Ольга – плавання 800 м. вільний стиль.

Рабченюк Анастасія – легка атлетика 400 м. з бар'єрами.

Сердюк Олександр – стрільба з луку.

Палехіна Катерина, Дорохова Тетяна, Бережна Тетяна – стрільба з лука, командна першість.

Черкун Ольга – тхеквандо 63 кг.

Книш Станіслав, Єфімов Валентин, Савінов Віктор, Гонтюк Роман, Блошенко Андрій, Бубон Віталій – дзюдо, командна першість.

XXIII Літня Всесвітня Універсіада 2005р. 11-22 серпня.

Ізмір (Туреччина)

Студенти змагалися у 15 видах спорту, з них 11 є обов'язковими для всіх універсіад (легка атлетика, баскетбол, футбол, волейбол, спортивна гімнастика, художня гімнастика, плавання, стрибки у воду, водне поло, теніс і фехтування), і 4 – додатковими, які за регламентом обрали господарі Універсіади (тхеквандо, вітрильний спорт, стрільба з лука і боротьба).

Кількість країн-учасниць – 147. Кількість учасників – 6345 спортсменів.

Під час змагань за програмою Універсіади було розіграна 1383 медалі, з них жінки вибороли 679 медалей (219 золотих, 219 срібних і 241 бронзову), а чоловіки – 704 медалі (225 золотих, 225 срібних і 254 бронзові).

Національна збірна команда України була представлена у 12 видах спорту. У змаганнях взяли участь 147 спортсменів, 33 тренери з 22 регіонів країни і 36 вищих навчальних закладів.

Місце	Країна	Нагороди			
		Золото	Срібло	Бронза	Всього
I	Росія	26	16	23	65
II	Китай	21	16	12	49
III	Японія	18	18	20	56
IV	Україна	18	16	18	52
V	США	17	12	14	43
VI	Польща	12	8	8	28
VII	Південна Корея	11	14	9	34
VIII	Туреччина	10	11	6	27
IX	Тайвань	6	2	4	12
X	Італія	5	6	13	24
XI	Великобританія	3	9	7	19

Золоті медалі:

Анна Безсонова – художня гімнастика абсолютна першість, м'яч, бублики, скакалка.

Наталія Годунко – художня гімнастика стрічка.

Олег Лисогір – плавання – 50 і 100 м. брасом.

Сергій Бреус – плавання – 50 і 100 м. батерфляєм.

Олег Лисогор, Сергій Адвена, Денис Сизоненко, Антон Бугайов – плавання – комбінована естафета 4х100м.

Іван Гешко – легка атлетика 1500 м.

Людмила Блонська – легка атлетика семиборство.

Володимир Зюськов – легка атлетика стрибки в довжину.

Яна Шемякіна, Ольга Партала, Надія Казімірчук, Тетяна Новаковська – фехтування шпага – команда.

Трет`як Владислав, Ошаров Віталій, Чумак Дмитро, Карюченко Дмитро - фехтування шабля команда.

Олег Кушнір - вільна боротьба.

Мерлені Ірина - вільна боротьба.

Дмитро Грачов, Віктор Рубан, Олександр Сердюк – стрільба з лука – команда.

Срібні медалі:

Тетяна Головченко, легка атлетика біг 1500м. 5000м.

Наталія Годунко Наталія – художня гімнастика м'яч, скакалка, булави.

Ольга Саладуха - легка атлетика потрійний стрибок.

Ірина Коваленко - легка атлетика стрибок у висоту.

Дмитро Бойко, Володимир Лукашенко, Олег Штурбабін – фехтування – команда.

Вікторія Коваль, Тетяна Бережна, Катерина Палеха – стрільба з лука команда.

Катерина Палеха – стрільба з лука.

Валерій Димо – плавання 50 м. брас.

Валерій Максютя – гімнастика опорний стрибок.

Катерина Бурмистрова – вільна боротьба.

Олена Федорова стрибки у воду метровий трамплін.

Баскетбол чоловіки.

Туктарова Анна, Бондаренко Зінаїда, Анненкова Катерина, Кожогіна Інга, Пережогіна Олександра, Биханова Марина – гімнастика художня групові вправи – стрічки.

Бронзові медалі:

Чумак Дмитро – фехтування шпага.

Трет`як Владислав – фехтування шабля.

Адвена Сергій – плавання батерфляй 100 м.

Амшеннікова Ірина – плавання спина 100 м.

Червинський Ігор – плавання вільний стиль 1500 м.

Проскуріна Марина – гімнастика спортивна стрибок.

Когут Олександра - вільна боротьба 57 кг.

Левківська Ольга – вільна боротьба 63 кг.

Коваль Вікторія – стрільба з луку.

Демедюк Сергій – легка атлетика 110 м. з/б.

Корчмід Олександр – легка атлетика жердина.

Рябченюк Анастасія, Пілюгіна Лілія, Єфремова Антоніна, Завгородня Ольга – легка атлетика естафета 4x400 м.

Саволайнен Микола – легка атлетика потрійний стрибок.

Масливець Ольга – парус.

Годунко Наталія – гімнастика художня багатоборство.

Безсонова Анна – гімнастика художня стрічка.

Туктарова Анна, Бондаренко Зінаїда, Анненкова Катерина, Кожохіна Ін-га, Пережогіна Олександра, Биханова Марина – гімнастика художня групові вправи багатоборство.

Туктарова Анна, Бондаренко Зінаїда, Анненкова Катерина, Кожохіна Ін-га, Пережогіна Олександра, Биханова Марина – гімнастика художня групові вправи булави.

XXIV Літня Всесвітня Універсіада 8-18 серпня 2007р.

Бангкок (Таїланд).

Під час Універсіади були проведені змагання з 17 видів спорту.

Збірна Україна зайняла 3 місце: золотих медалей – 28, срібних – 20, бронзових 18.

Місце	Країна	Нагороди			
		Золото	Срібло	Бронза	Всього
I	КНР	32	29	26	87
II	Росія	28	27	37	92
III	Україна	28	20	18	66
IV	Японія	19	15	22	56
V	Південна Корея	15	18	18	51
VI	Таїланд	13	7	9	29
VII	Німеччина	11	5	9	25
VIII	США	10	10	14	34
IX	Китайський Тайбей	7	9	12	28
X	Італія	6	6	9	21

Золоті медалі:

Безсонова Ганна – художня гімнастика – абсолютна першість, м'яч, обруч, стрічка, булави.

Шемякіна Яна – фехтування шпага, команда.

Рейзліна Олена, Кривицька Олена, Партала Ольга – фехтування шпага – команда.

Костевич Олена, Коростильова Юлія, Крячко Інна – стрільба кульова 10 м. пневматика команда.

Чепурна Наталія – стрільба куль. гвинтівка 50 м. лежачи.

Коміренко Максим – стрільба кульова гвинтівка 50 м. лежачи.

Демидюк Сергій – легка атлетика 110 м. з/б.

Штангеева Ірина – легка атлетика 200 м.

Пігіда Наталія, Завгородня Ольга, Єфремова Антоніна, Щербак Оксана – легка атлетика естафета 4х400 м.

Кревсун Юлія – легка атлетика 800 м.

Саладуха Ольга – легка атлетика потрійний стрибок.

Димо Валерій – плавання 100 м. брас.

Клочкова Яна – плавання 400 м. комплекс.

Бреус Сергій – плавання 50 м. батерфляй.

Лісогор Олег – плавання 50 м. брас.

Згоба Дар`я – гімнастика спортивна бруси.

Щербатих Ольга – гімнастика спортивна стрибок.

Ісаєв Андрій – гімнастика спортивна стрибок.

Воробйов Олександр – гімнастика спортивна кільця.

Карюченко Дмитро, Хворост Максим, Соколов Олег, Медведєв Віталій – фехтування шпага команда.

Штурбабін Олег, Бойко Дмитро, Торчук Олександр, Ягодка Андрій – фехтування шабля команда.

Волощенко Марія – стрибки у воду трамплін 1 м.

Ковальчук Ірина, Зубченко Віта, Кондаурова Поліна, Васіна Надія, Кожохіна Інга, Скударова Ольга – гімнастика художня групові вправи.

Башлай Андрій, Бочкур Роман, Войнаровський Роман, Герасим'юк Олег, Гордя Ігор, Гребінський Ігор, Гунченко Дмитро, Запорожан Андрій, Іконников Володимир, Луценко Роман, Монахов Антон, Проневич Дмитро, Ревуцький Микола, Старогородський Артем, Худоб'як Ігор, Шевчук Андрій – футбол.

Срібні медалі:

Козіч Аліна, Щербатих Ольга, Костюченко Марина, Проскуріна Марина – гімнастика спортивна командна першість.

Щербатих Ольга – гімнастика спортивна багатоборство.

Костевич Олена – стрільба кульова 10 м. пневматика.

Рибовалов Іван – стрільба кульова 50 м. пістолет.

Рибовалов Іван, Кудря Сергій, Бідняк Іван – стрільба кульова 50 м. пістолет команда.

Прянишников Владислав, Яценко Дмитро, Зиненко Олександр – стрільба кульова 10м.пневматика.

Коміренко Максим – стрільба кульова гвинтівка 50м.лежачи.

Вдовиченко Микола – стрільба кульова гвинтівка 50м.лежачи.

Чумаченко Денис – стрільба кульова гвинтівка 50м.

Нікандров Юрій – стрільба стендова Т-5.

Клочкова Яна – плавання 200 м. комплекс.

Зубкова Катерина – плавання 100 м. спина.

Фесенко Сергій – плавання 1500 в/с.

Пундик Галина – фехтування шабля.

Хомрова Олена, Пундик Галина, Жовнір Ольга, Козлова Ніна – фехтування шабля команда.

Горпинич Валентина – легка атлетика 3000 з/п.

Головченко Тетяна – легка атлетика 1500 м.

Рябченюк Анастасія – легка атлетика 400 м. з/б.

Головченко Тетяна – легка атлетика 5000 м.

Кузнецов Віктор – легка атлетика потрійний стрибок.

Ковальчук Ірина, Зубченко Віта, Кондаурова Поліна, Васіна Надія, Кожоїна Інга, Скударова Ольга – гімнастика художня групові вправи.

Коротун Максим – дзюдо 60 кг.

Чебану Олена – легка атлетика 100 м.

Бронзові медалі:

Шепетюк Ірина, Тонковід Галина, Чебану Олена, Штангеева Ірина – легка атлетика естафета 4х100м.

Снігур Євгенія – легка атлетика 100 м. з/б.

Мельніченко Ганна – легка атлетика багатоборство.

Нартов Олександр – легка атлетика стрибки у висоту.

Фесенко Сергій – плавання 800 м.

Бреус Сергій – плавання 100 м. батерфляй.

Димо Валерій – плавання 50 м. брас.

Димо Валерій, Олійник Андрій, Бреус Сергій, Єгошин Юрій – плавання 4х100 естафета комбінована.

Ісаєв Андрій, Овчінніков Максим, Новосьолов Антон, Любоневич Артем - гімнастика спортивна команда.

Хворост Максим – фехтування шпага.

Петров Максим – фехтування.

Прянішніков Владислав – стрільба 10м. пневматика

Прянішніков Владислав, Яценко Дмитро, Зиненко Олександр – стрільба 10м. пневматика команда.

Костевич Олена, Коростильова Юлія, Лось Оксана – стрільба кульова пістолет 25м. команда.

Рибовалов Іван, Кудря Сергій, Бідняк Іван – стрільба кульова 10 м. пістолет команда.

Полянський Віталій – дзюдо абсолютна категорія.

Шляхов Юрій – стрибки у воду трамплін 1 м.

Захаров Антон, Лисенко Дмитро - стрибки у воду трамплін 3 м. синхронне.

Годунко Наталія – гімнастика художня скакалка.

XXV Літня Всесвітня Універсіада 30 червня – 12 липня 2009р.

Белград (Сербія).

В ювілейній Універсіаді брали участь студенти 144 країн світу, майже 10 тисяч спортсменів, які змагалися з 15 видів спорту, у яких розігрувалося 203 комплекти нагород. Команди, які розташувалися попереду України, були найбільш укомплектовані. Медалі розподілилися між спортсменами 55-ти країн.

Україну представляли 162 спортсмени з 25 вищих навчальних закладів.

Збірна України зайняла 6 командне місце. Золотих медалей – 7, срібних – 11, бронзових – 13.

Найбільших успіхів українські студенти досягли у фехтуванні (2 золоті і 1 бронзова нагороди), у стрибках у воду, плаванні стрільбі з лука. Приємно відзначити, що є в цьому списку і золота медаль футбольної збірної.

Місце	Країна	Нагороди			
		Золото	Срібло	Бронза	Всього
I	Росія	29	22	27	76
II	КНР	22	21	15	58
III	Північна Корея	21	11	15	47
IV	Японія	20	21	32	73
V	США	13	13	13	39
VI	Україна	7	11	13	31
VII	Китайський Тайбей	7	5	5	17
VIII	Італія	6	14	11	31
IX	Польща	6	10	8	24
X	Сербія	5	5	9	19

Золоті медалі:

Борисік Ігор - плавання 100м., 200 м. брас.

Шемякіна Яна, Почкалова Анфіса, Кривицька Олена, Петрюк Ольга – фехтування шпага команда.

Козлова Ніна, Кравчук Ірина, Кисельова Ольга, Вороніна Олена – фехтування шабля команда.

Міляєв Костянтин – стрибки у воду платформа 10 м.

Рубан Віктор – стрільба з луку.

Футбол чоловіча команда.

Підтвердила свій високий рівень і найтитолованіша спортсменка за всю історію Універсіад Анна Бессонова (художня гімнастика) – чотири срібні нагороди. Срібні призери Ігор Кваша Миколаїв та Олексій Пригоров – стрибки у воду 3м. Приємною несподіванкою цієї Універсіади є те, що медалі отримано в настільному тенісі бронзова медаль Олександра Дідуха, у тенісі Олександра Смірнова, Ігоря Сергєєва.

XXVI Літня Всесвітня Універсіада 12-23 серпня 2011р.

Шеньчжень (КНР)

Взяли участь 12000 спортсменів з 152 країн світу. Було розіграно 306 комплектів медалей у 24 видах спорту.

Склад української делегації – 293 спортсменів і тренерів, 8 членів штабу і 15 суддів. Студенти-спортсмени представляли 75 вузів країни з 27 областей.

Місце	Країна	Нагороди			
		Золото	Срібло	Бронза	Всього
I	Китай	75	39	31	145
II	Росія	42	45	45	132
III	Корея	28	21	30	79
IV	Японія	23	26	38	87
V	США	17	22	11	50
VI	Італія	12	5	13	30
VII	Україна	11	19	14	44
VIII	Тайвань	7	9	16	32
IX	Туреччина	7	7	8	22
X	Таїланд	7	2	9	18

Найбільш успішно виступили студенти-спортсмени у : легкій атлетиці (9 медалей , 4 - 4 - 1), фехтуванні (6 медалей – 3-2-1), гімнастиці спортивній (4 медалі, 1-2-1), стрільбі кульовій (4 медалі, 1-0-3). Серед областей найбільша кількість спортсменів була представлена від Києва (37), Харківська (33), Тернопільська (20), Львівська (19), Дніпропетровська (15), Хмельницька та Луганська (по 14), Запорізька (10), Миколаївська та Одеська (по 6). Медалі завоювали представники 32 вузів країни.

Золоті медалі:

Анна Ярошук – легка атлетики 400м з бар'єрами;

Ольга Загородня – легка атлетика 800 м;

Богдан Бондаренко – легка атлетика стрибки у висоту;

Андрій Ягодка – фехтування, шабля індивідуальна і командна першості;

Микола Куксенков – спортивна гімнастика, абсолютна першість, срібний призер у вправах на перекладині;

Ольга Харлан – індивідуальна першість, фехтування на шаблях, срібний призер у командній першості;

Леся Калітовська – велотрек;

Вікторія Туркс – дзюдо

Дмитро Бойко, Олег Штурбабін, Андрій Ягодка, Дмитро Пундик фехтування – шабля, команда;

Анна Тітімець, Наталія Погребняк, Крістіна Стуй, Єлизавета Бризгіна – легка атлетика – естафета 4x100м.;

Катерина Демкіна, Олена Костевич, Інна Кричко – кульва стрільба – пістолет – 25 м команда.

Срібні медалі:

Крістіна Стуй – легка атлетика 100 м.

Віктор Кузнецов – легка атлетика, потрійний стрибок

Роман Авременко – легка атлетика, спис

Анна Міщенко – легка атлетика 1500 м.

Леся Калітовська – велотрек

Любов Шулика – велотрек – 500 м.

Микола Куксенков – гімнастика, перекладина

Яна Дем'янчук, Марина Костюченко, Ангеліна Кусла, Анастасія Коваль, Валентина Голенкова – гімнастика, команда

Тетяна Дорохова, Олена Кушнірук, Ніна Мільченко – стрільба з лука, команда

Дарина Степанюк – плавання 50 м і 100 м вільний стиль

Микола Гордійчук – важка атлетика

Україна – шахи, мікст – команда

Олена Кривицька – фехтування, шпага

Аліна Комащук, Олена Хомрова, Ольга Харлан, Галина Пундик – фехтування, шабля – команда

Збірна України – волейбол

Бронзові медалі:

Світлана Галюк – велотрек, переслідування

Андрій Бурдін, Анатолій Ласкута, Кеджау Ньябалі, Іван Єфанов, Віталій Попович, Размік Тоноян, Олександр Сизов – дзюдо, команда

Ангеліна Кусла – гімнастика, бруси

Іл'я Кваша – стрибки у воду, 1 м

Лілія Лобанова - легка атлетика 800 м.

Сергій Фролов – плавання, 1500 м., вільний стиль

Сергій Попов, Валерій Самодай – пляжний волейбол

Дмитро Грачов, Ніна Мільченко – стрільба з лука, мікст

Олена Костевич – стрільба – пістолет 10м, 25 м

Олія Коростильова, Олена Костевич, Інна Крячко – стрільба – пістолет, 10 м, команда

Олег Прошак – важка атлетика

Дарина Гончарова – важка атлетика

Анатолій Герей – фехтування, шпага.

XXVII Літня Всесвітня Універсіада 6 - 17 липня 2013р.

Казань (Росія)

На літній Універсіаді-2013 розігрувалося понад 350 комплектів медалей з 27 (з них 13 обов'язкових і 14 – додаткових, у тому числі 5 вперше) видів спорту серед представників 162 країн світу, учасників близько 10500 атлетів.

Місце	Країна	Нагороди			
		Золото	Срібло	Бронза	Всього
I	Росія	155	75	62	292
II	Китай	26	29	22	77
III	Японія	24	28	32	84
IV	Південна Корея	17	12	12	41
V	Білорусь	13	13	14	40
VI	Україна	12	29	36	77
VII	США	11	14	15	40
VIII	ЮАР	7	3	4	14
IX	Італія	6	17	21	44
X	Австралія	6	4	6	16

Золоті медалі:

Довгодько Наталія – гребля

Тітімець Анна – легка атлетика

Харлан Ольга – фехтування

Кузнецов Віктор – легка атлетика

Мітрофанов Дмитро – бокс

Гвоздик Олександр – бокс

Говоров Андрій – плавання

Нікандров Юрій – стендова стрільба

Вергелес Віталій – гребля

Камерилов Денис – гребля

Янчук Дмитро – гребля

Шеметило Едуард – гребля

Повх Олеся – легка атлетика

Погребняк Наталія – легка атлетика
Ремень Марія – легка атлетика
П'ятаченко Вікторія – легка атлетика
Перестюк Руслан – легка атлетика
Смелик Сергій – легка атлетика
Бодров Ігор – легка атлетика
Корж Віталій – легка атлетика
Костевич Олена – пульова стрільба

Срібні медалі:

Косенок – боротьба на поясах
Гордієнко – боротьба на поясах
Довготько – гребля (двойка парна)
Надтока – гребля (двойка парна)
Халазников – гребля (двойка без рульового)
Гребенников – гребля (двойка без рульового)
Чорний, Чумраєв, Юрченко, Завгородній, Цуркан, Футрик, Михай,
Радченко, Нікулін – гребля (вісімка) (чоловіки)
Хмара, Ковальов – гребля (двойка парна)
Пахнюк, Семенків, Верняєв, Степко, Радівілов – гімнастика (чоловіки)
командна першість.

Гевондян Шушана – дзюдо
Дмитренко – легка атлетика ходьба 20 км
Костевич Олена, Домкіна Катерина, Бойчук Марта – стрільба (командне змагання 25 м)
Олійник Павло – вільна боротьба
Гусяк – вільна боротьба
Куніцька – самбо
Сайко – самбо
Черняк – самбо

Вергелес, Камерилов, Янчук, Шеметило – гребля (каное, четвірка, чоловіки)

Карабута, Бельченко, Синкевич, Трунов – гребля (байдарка, четвірка, чоловіки)

Тоноян Рамік – самбо

Ганутдінова Луїза – самбо

Максименко Аліна, Ризатдінова Анна – художня гімнастика (булава)

Бронзові медалі:

Беялов – боротьба на поясах

Кравченко – гребля (двойка парна)

Буряк – гребля(двойка парна)

Гуменний – гребля (одиначка)

Шермет, Романеску, Німченко, Верхогляд – гребля (жінки) (четвірка без рульового)

Нікітіна – боротьба на поясах

Тарасов – боротьба на поясах

Рябчун – боротьба на поясах

Харченко – дзюдо

Пундик Галина – фехтування

Черняк М. – дзюдо

Каланіна – дзюдо

Степко – гімнастика (кінь) (чоловіки)

Радівілов – гімнастика (кільця, опорний стрибок)

Верняєв – гімнастика (бруси)

Івченко, Кривицька, Пантелєєва, Почкалова – фехтування (шпага) командна першість

Фролов – плавання

Лівач – вільна боротьба

Благіня – вільна боротьба

Стадник – вільна боротьба

Ілітчук – самбо

Черкасов – самбо

Беленюк Жан – греко-римська боротьба

Пишков Дмитро – греко-римська боротьба

Говоров Андрій – плавання (чоловіки)

Домкіна Катерина – стрільба (пістолет, жінки)

Максименко Аліна, Ризатдінова Анна – художня гімнастика (обруч)

Ризатдінова Анна – художня гімнастика (м'яч)

Дмитраш Олена, Гомон Євгена, Гридасова Олександра, Гудим Валерія, Прокопова Світлана, Мазур Вікторія – художня гімнастика (булава, м'ячі, стрічки)

Шаріпова Дар'я, Борисова Євгенія, Тарасова Тетяна – стрільба (50 м лежачи).

XXVIII Літня Всесвітня Універсіада 2015р.

Кванджу (Південна Корея)

Взяло участь 146 країн, розіграно 272 медалі, спортсменів 12 986

Місце	Країна	Нагороди			
		Золото	Срібло	Бронза	Всього
I	Південна Корея	47	32	28	108
II	Росія	34	39	49	122
III	Китай	34	22	16	72
IV	Японія	25	25	35	85
V	США	20	15	19	54
VI	Франція	13	9	8	30
VII	Італія	11	15	17	43
VIII	Україна	8	17	6	31
IX	Іран	7	2	6	15
X	Тайбей	6	12	18	36

Золоті медалі:

Плавання - Фролов Сергій – 800 м в/с, Лівер Марія – 50 м брас

Гімнастика спортивна – Верняєв Олег – гімнастичне багатоборство,
Верняєв Олег – вправи на брусах

Веслування академічне – четвірка розпашна без стернового – 2000 м
Довгодько Наталія, Верхогляд Дарина, Німченко Євгенія, Ковальова Наталія.

Легка атлетика ходьба 20 км – команда – Главан Ігор, Коваленко Назар,
Банзерук Іван

Гімнастика художня – Різатдінова Ганна – вправа з булавами, Гридасова Олександра, Гомон Євгенія, Гудим Валерія, Дмитраш Олена, Мультіна Анастасія – вправи 3 + 2.

Срібні медалі:

Дзюдо – Канівець Дмитро - 73 кг

Гімнастика спортивна – Радивілов Ігор – опорний стрибок, Радивілов Ігор – вправи на кільцях, Верняєв Олег – вільні вправи

Веслування академічне – Довгодько Наталія – одиночка, Хмара Ігор, Ковальов Станіслав – двійка парна легка вага, Верхогляд Дарина, Німченко Євгенія – двійка парна, Довгодько Іван, Надтока Олександр, Михай Дмитро, Михайлов Андрій, Іванов Юрій, Верестюк Артем, Бондаренко Антон, Хмара Ігор, Нікулін Владислав – вісімка.

Фехтування Команда – шабля – Платонов Богдан, Раскосов Дмитро, Стаценко Євген, Цап Юрій, Команда – шпага – Станкевич Володимир, Сич Ян, Жарський Валерій, Тараненко Юрій.

Плавання - Фролов Сергій – 1500 м - в/с

Волейбол (жінки) – Кальченко Катерина, Кодола Надія, Дельрос Вікторія, Степанюк Анна, Чернуха Анастасія, Дудник Катерина, Дуб'янська Ангеліна, Мадзар Оксана, Карпець Діана, Дорсман Світлана, Дегтярьова Марина, Лісеєнкова Ганна

Волейбол (чоловіки) – Дрозд Максим, Богдан Дмитро, Терьоменко Дмитро, Шоркін Дмитро, Клямар Олексій, Гармаш Пилип, Мороз Микола,

Томін Юрій, Дмитрієв Олександр, Тютлін Сергій, Синиця Юрій, Шевченко Олег

Гімнастика художня – Різатдінова Ганна – багатоборство, Гридасова Олександра, Гомон Євгенія, Гудим Валерія, Дмитраш Олена, Мультіна Анастасія - командні групові вправи, Різатдінова Ганна – вправи з м'ячем, Гридасова Олександра, Гомон Євгенія, Гудим Валерія, Дмитраш Олена, Мультіна Анастасія – групові вправи зі стрічкою

Бронзові медалі:

Гімнастика спортивна – збірна команда – Верняєв Олег, Радивілов Ігор Арсеньєв Віталій Єрмак Микита Окачев Володимир, Верняєв Олег – опорний стрибок, Верняєв Олег – вправи на кільцях

Дзюдо – Левицька Тетяна – 52 кг, команда – Ілітчук Михайло, Гуляєв Артем, Ядов Богдан, Панько Федір, Канівець Дмитро, Рудник Антон, Толкач Денис, Лучин Дмитро

Гімнастика художня – Різатдінова Ганна – вправа зі стрічкою

XXIX Літня Всесвітня Універсіада 2017р.

Тайбей (Республіка Китай)

Взяло участь 144 країни, розіграно 275 медалі, спортсменів 7 639

Збірна України здобула 31 нагороду (12 золотих, 11 срібних, 13 бронзових і посіла шосте загальнокомандне місце серед 146 країн.

Національна збірна команда була представлена спортсменами-студентами 55 вищих навчальних закладів з 24 регіонів України. Медалі різного ґатунку вибороли студенти з 22 вишів.

Місце	Країна	Нагороди			
		Золото	Срібло	Бронза	Всього
I	Японія	37	27	37	101
II	Республіка Корея	30	22	30	82
III	Китайський Тайбей	26	34	30	90
IV	Росія	25	31	38	94
V	США	16	19	16	51
VI	Україна	12	11	13	36
VII	КНДР	12	5	6	23
VIII	Італія	9	6	17	32
IX	КНР	9	6	2	17
X	Іран	8	4	11	23

Золоті медалі:

Михайло Романчук – плавання, 400 метрів, вільний стиль;
 Андрій Говоров – плавання, 50 метрів, батерфляй;
 Олег Верняєв – спортивна гімнастика, багатоборство;
 Ірина Ромолданова – тхеквондо, 46 кг;
 Дмитро Чучукало – фехтування, рапіра;
 Анфіса Почкалова, Ксенія Пантелєєва, Джоан Фейбі Бежура, Юлія Свистіль – фехтування, шпага, команда;
 Ірина Деха – важка атлетика, 90 кг;
 Інна Кашина – легка атлетика, ходьба, 20 км;
 Інна Кашина, Аліна Цвілій, Валентина Мирончук, Тамара Гаврилюк – легка атлетика, ходьба, 20 км, команда;
 Олександр Горшковозов, Анастасія Недобіга - стрибки у воду, мікст;
 Оксана Окунєва – легка атлетика, стрибки у висоту;
 Марина Макарова, Валерія Гудим, Дар'я Сич, Анастасія Подрушняк, Аліна Бихно – художня гімнастика, багатоборство, групові вправи.

Срібні медалі:

Хлопцов Андрій – плавання, 100м. батерфляй
 Кесарь Вікторія – стрибки у воду, трамплін 3м синхронний
 Оліферчик Станіслав – стрибки у воду, трамплін 3м синхронний
 Романчук Михайло – плавання, 1500м. батерфляй, 1500м. в/с

Геращенко Ірина – легка атлетика, срибки у висоту

Олег Верняєв – три срібні медалі – спортивна гімнастика, кінь, стрибки

Ляхова Ольга – легка атлетика 800м.

Грико Владислав, Олег Верняєв, Радівілов Ігор, Пахнюк Петро, Юденков Євген – спортивна гімнастика, команда

Пахнюк Петро – спортивна гімнастика, брус

Луценко Катерина – гімнастика художня, булава

Бронзові медалі:

Хлопцов Андрій – плавання, 50м. батерфляй

Герцик Ростислав – фехтування, рапіра

Фролов Сергій – плавання, 800м. в/с

Лівер Марія – плавання 50м брас

Колесник Андрій – дзюдо

Банзерук Іван, Главан Ігор, Гречковський Андрій, Літонюк Валерій – легка атлетика, команда с/х 20 км.

Колесниченко Олена – легка атлетика 400м з перешкодами

Олег Верняєв - (спортивна гімнастика, кільця)

Жіночий волейбол – Бойко Юлія, Дегтярьова Марина, Дрозд Катерина, Єфременко Анна, Карпець Діана, Кириченко Ганна, Напалкова Олена, Нємцева Кристина, Сільченкова Катерина, Чернуха Анастасія, Яцків Тетяна.

Бихно Аліна, Гудим Валерія, Макарова Марина, Подрušняк Анастасія, сич Дар'я – гімнастика художня, група 3 м'ячі, 2 скакалки

Ольховик Ілона – Ушу, саньда

Луценко Катерина – гімнастика художня, обруч

4.3.2. Виступ українських спортсменів на Всесвітніх зимових Універсиадах

XVI зимова Всесвітня Універсиада 1993р. Закопане Польща

Місце	Країна	Нагороди			
		Золото	Срібло	Бронза	Всього
I	Японія	6	5	4	15
II	Китай	6	1	3	10
III	США	5	4	6	15
IV	Росія	5	2	4	11
V	Корея	5	2	3	10
VI	Швейцарія	3	0	0	3
VII	Франція	2	2	0	4
VIII	Чехія	2	0	0	2
IX	Німеччина	1	1	1	3
X	Україна	1	0	0	1

Золота медаль

Тараненко Ірина, Пестрякова Марина, Гаясова Олена - лижні перегони - естафета 3 x 5 км.

XVII зимова Всесвітня Універсиада 1995 р. Хака Іспанія

46 країн світу, 1736 учасників

Місце	Країна	Нагороди			
		Золото	Срібло	Бронза	Всього
I	Південна Корея	6	4	4	14
II	Росія	6	3	3	12
III	США	4	2	6	12
IV	Китай	3	4	3	10
V	Японія	2	3	5	10
VI	Італія	2	3	2	7
VII	Швеція	2	1	2	5
VIII	Казахстан	2	0	1	3
IX	Швейцарія	2	0	1	3
X	Іспанія	2	0	0	2
XVIII	Україна			4	4

Бронзові медалі:

Сліпенко Ганна – лижні гонки 10 км. класичний стиль

Сліпенко Ганна, Нестеренко Лада, Отрошко Олена – лижні гонки естафета 3х 5 км.

Нікон Геннадій, Ващенко Олександр, Заровний Олександр, Попович Микола – лижні гонки естафета 4х 10 км.

Попович Микола – лижні гонки, мас-старт 30 км

XVIII зимова Всесвітня Універсіада 1997р.

Муджу, Чонджу Південна Корея

На змаганнях збірні команди з 51 країни світу, розіграли 50 комплектів нагород. Склад учасників змагань понад 2500 осіб.

Делегація України до Кореї складала 24спортсменнів. З них спортсменів 11 спортсменів з яких повернулися додому з медалями різного ґатунку.

Види спорту: ковзанярський спорт, шорт-трек, лижні гонки, фігурне катання, біатлон.

Місце	Країна	Нагороди			
		Золото	Срібло	Бронза	Всього
I	Японія	9	9	7	25
II	Росія	7	6	9	24
III	Словенія	7	4	4	15
IV	Китай	6	4	6	16
V	Нідерланди	6	4	1	11
VI	Південна Корея	5	2	4	11
VII	Словаччина	4	0	0	4
VIII	Чехія	2	0	3	5
IX	Франція	1	2	1	4
X	Швеція	1	1	1	3
XV	Україна	0	2	2	4

Срібні медалі:

Колупаєв Кирило, Лисенко Олександр, Примаєв Олександр, Білоненко Олександр – біатлон естафета 4 х 7,5 км.

Стінкова Ніна, Рудь Тетяна, Терещенко Наталя – біатлон естафета 3 х 7,5 км.

Бронзові медалі:

Нікон Геннадій, Попович Миколо, Співак Ігор, Ольшанський Володимир – лижні перегони естафета 4х10 км.

Попович Миколо - лижні гонки 30 км.

XIX зимова Всесвітня Універсіада 1999р.

Попрад – Татри Словаччина

Взяло участь 40 країн світу 929 учасників. У 9 видах спорту розігрувалось 52 комплекти нагород. Біатлон, гірські лижі, лижні гонки, двоборство, стрибки з трампліну, сноуборд, фігурне катання, хокей, шорт-трек.

Місце	Країна	Нагороди			
		Золото	Срібло	Бронза	Всього
I	Росія	8	11	11	30
II	Австрія	7	3	0	10
III	Словаччина	4	7	7	18
IV	Японія	4	5	7	16
V	Польща	4	3	3	10
VI	Україна	4	1	2	7
VII	Італія	4	0	2	6
VIII	Франція	4	0	2	6
IX	Китай	3	5	6	14
X	Швеція	3	2	3	8

Золоті медалі:

Шевченко Валентина – лижні перегони 5 км, 10 км, 15км.

Пашинський Денис, Федоров Олександр, Свобода Валерій, Савченко Андрій, Цируль Дмитро, Шевченко Вадим, Годований Сергій, Садій Сергій,

Крикуненко Олег, Дешевий Сергій, Бесчасний Руслан, Гаркуша Сергій, Косянчук Константин, Наваренко Юрій, Катамишев Сергій, Благой Олег, Кабанець Євгеній, Бобровніков Сергій, Харченко Сергій, Марковський Дмитро, Зіневич Олександр – хокей, команда

Срібна медаль:

Крупник Микола, Ємельяненко Юрій, Белоненко Олег, Бабич Олег – біатлон естафета 4х7,5 км.

Бронзові медалі:

Пестрякова Марина, Якімчук Вікторія, Шевченко Валентина – лижні гонки естафета 3 х 5 км.

Хвостенко Оксана – біатлон 15 км.

XX зимова Всесвітня Універсіада 2001р.

Закопане Польща

Розіграно 52 комплекти нагород у лижних гонках, гірських лижах, лижному двоборстві, біатлоні, стрибках з трампліна, сноуборді, фігурному катанні, шорт-треку, хокеї.

До складу української делегації увійшло 115 осіб.

Збірна України завоювала 4 медалі (1 золоту, 1 срібну і 2 бронзові). Загальнокомандне – 11 місце.

Місце	Країна	Нагороди			
		Золото	Срібло	Бронза	Всього
I	Росія	14	9	8	31
II	Південна Корея	8	4	2	14
III	Польща	8	3	3	14
IV	Словенія	6	4	3	13
V	Швейцарія	5	3	3	11
VI	Японія	3	2	5	10
VII	Австрія	2	4	3	9
VIII	Словаччина	2	1	3	6
IX	Білорусія	1	4	4	9
X	Болгарія	1	3	1	5
XI	Україна	1	1	2	4

Золота медаль

Грушіна Олена, Гончаров Руслан – фігурне катання танці

Срібна медаль

Лейбюк Роман, Заровний Олександр, Ольшанський Володимир, Іванов Володимир, – лижні перегони естафета 4х10 км.

Бронзові медалі:

Хвостенко Оксана, Яковлева Оксана, Рудь Тетяна – біатлон естафета 3х7,5 км.

Федоров Олександр, Пашінський Денис, Полоніцький Василь, Бернацький Олексій, Харченко Сергій, Сагло Ростіслав, Бобкін Олександр, Панченко Олександр, Д'яченко Юрій, Міханов Олександр, Дегтяренко Володимир, Куліков Вячеслав, Бондарев Артем, Сафаренко Олег, Воюш Андрій, Победоносцев Олександр, Ісаєнко Денис, Рублевський Сергій, Гомернік Павло, Лясовський Юрій, Буточнев Андрій, Щербатюк Роман – хокей.

XXI зимова Всесвітня Універсіада 2003р.

Тарвізіо (Італія)

Збірну команду України представляли 85 спортсменів. У загальнокомандному заліку команда посіла 2 місце, завоювавши 14 медалей (7 золотих, 4 срібних і 3 бронзових).

Місце	Країна	Нагороди			
		Золото	Срібло	Бронза	Всього
I	Росія	12	10	10	32
II	Україна	7	4	3	14
III	КНР	6	2	3	10
IV	Японія	5	6	3	14
V	Південна Корея	5	3	4	12
VI	Італія	3	7	4	14
VII	Словенія	3	4	3	10
VIII	Австрія	3	1	1	5
IX	Канада	2	5	3	10
X	Чехія	2	2	2	6

Золоті медалі:

Шевченко Валентина – лижні перегони 15 км.

Деріземля Андрій – біатлон 10 км, 15 км масстарт.

Деркач Вячеслав – біатлон 12,5 км.

Біланенко Олександр – біатлон 20 км.

Хвостенко Оксана – біатлон 10 км.масстарт, 10 км. з переслідуванням

Срібні медалі:

Коробейніков Олексій – біатлон 12,5 км. з переслідуванням

Деркач В'ячеслав – біатлон 15 км. масстарт

Яковлева Оксана, Заходяк Людміла, Хвостенко Оксана – біатлон естафета 3х6 км.

Козлова Марина, Баранов Сергій – фігурне катання танці

Бронзові медалі:

Деріземля Андрій – біатлон 15 км. з переслідуванням

Коробейніков Олексій – біатлон 20 км.

Біланенко Олександр, Коробейніков Олексій, Пріма Роман, Лисенко Руслан – біатлон естафета 4 x 7.5 км.

XXII зимова Всесвітня Універсіада 11 січня – 21 січня 2005р.

Інсбрук, Зеефельд (Австрія)

У змаганнях взяли участь 50 країн світу, 1449 учасників. Збірна команда України представлена в 10 видах програми – біатлон, лижні гонки, стрибки на лижах, сноуборд, лижне двоборство, фігурне катання, шорт-трек, гірськолижний спорт, ковзанярський спорт, хокей. Склад команди – 96 спортсменів, студенти 18 вищих навчальних закладів з 10 областей України.

Місце	Країна	Нагороди			
		Золото	Срібло	Бронза	Всього
I	Австрія	10	8	4	22
II	Південна Корея	10	7	6	23
III	Росія	7	5	9	21
IV	Японія	5	6	6	17
V	Польща	5	2	1	8
VI	Україна	4	10	2	16
VII	Казахстан	4	1	2	7
VIII	Італія	4	0	5	9
IX	КНР	3	6	8	17
X	Нідерланди	3	5	2	10

Золоті медалі:

Хвостенко Оксана – біатлон 12,5 км.

Білоненко Олександр – біатлон 20 км.

Лейбюк Роман – лижні перегони 10 км.

Яковлева Оксана, Хвостенко Оксана, Супрун Інна – біатлон естафета 3х6 км.

Срібні медалі:

Прима Роман – біатлон 15 км.

Яковлева Оксана – біатлон 15 км.

Білоненко Олександр – біатлон 10 км.

Хвостенко Оксана – біатлон 7,5 км., 10 км.

Дериземля Андрій – біатлон 12,5 км.

Бережний Олег, Коробейніков Олексій, Прима Роман, Дериземля Андрій – біатлон естафета 4х7,5 км.

Волосожар Тетяна, Морозов Станіслав – фігурне катання парне

Маняченко Галина – фігурне катання одиночне

Головіна Юлія, Войко Олег – фігурне катання танці

Бронзові медалі:

Лейбюк Роман, Пуцко Олександр, Гуменюк Михайло, Прохор Олексій – лижні перегони естафета 4х10 км.

Білоненко Олександр – біатлон 12,5 км.

XXIII зимова Всесвітня Універсіада 17-27 січня 2007 р.

Турін Італія

Взяли участь 48 країн світу. 11 видів спорту. Розіграно 72 комплекта медалей.

Місце	Країна	Нагороди			
		Золото	Срібло	Бронза	Всього
I	Південна Корея	10	12	9	31
II	Росія	9	14	12	35
III	Італія	9	2	5	16
IV	Білорусь	8	2	4	14
V	Польща	7	2	3	12
VI	Чехія	4	4	1	9
VII	Австрія	4	0	0	4
VIII	КНР	3	6	6	15
IX	Японія	3	5	5	13
X	Нідерланди	3	1	2	6
XI	Україна	2	8	6	16

Золоті медалі:

Семеренко Віта – біатлон, гонка переслідування 10 км

Яковлева Оксана – біатлон, індивідуальна гонка 15 км

Срібні медалі:

Семеренко Валентина – біатлон, спринт, гонка переслідування, естафета 3х6 км

Бережний Олег – біатлон, мас-старт, естафета 4х7,5 км

Седнів Сергій – біатлон, індивідуальна гонка, естафета 4х7,5 км

Семеренко Віта – біатлон, спринт 7,5 км, естафета 3х6 км

Волосожар Тетяна, Морозов Станіслав – фігурне катання, парне

Пріма Роман, Юнак Антон – біатлон, естафета 4х7,5 км

Якімчук Вікторія – лижні гонки, мас-старт 10 км

Яковлева Оксана – біатлон, естафета 3х6 км

Маняченко Галина – фігурне катання, одиночка

Бронзові медалі:

Седнів Сергій – біатлон, мас-старт 15 км, спринт 10 км

Семеренко Валентина – біатлон, мас-старт 12,5, спринт 7,5 км

Пріма Роман – біатлон, індивідуальна гонка 20 км

Семеренко Віта – біатлон, індивідуальна гонка 15 км

XXIV зимова Всесвітня Універсіада 18-28 лютого 2009р.

Харбін (КНР)

На Універсіаді брали участь представники понад 50 країн світу. Змагання проводилися з 12 видів спорту.

Збірна України завоювала 7 медалей (1 золотих, 2 срібних, 4 бронзових)

Україна посіла 13 місце в загальнокомандному заліку.

Місце	Країна	Нагороди			
		Золото	Срібло	Бронза	Всього
I	КНР	18	19	12	48
II	Росія	18	14	19	51
III	Південна Корея	12	7	9	28
IV	Японія	9	8	3	20
V	Швейцарія	7	3	4	14
VI	Австрія	4	3	2	9
VII	Франція	2	6	5	13
VIII	Польща	2	4	8	14
IX	Нідерланди	2	1	1	4
X	Швеція	2	0	0	2
XI	Канада	1	4	1	6
XII	Чехія	1	3	5	9
XIII	Україна	1	2	4	6

Золота медаль:

Бережний Олег – біатлон, гонка переслідування 12,5 км

Срібні медалі:

Бережний Олег – біатлон, спринт 10 км

Лосева Марія, Завалій Тетяна, Малець-Лісогор Марина – лижні гонки, естафета 3х5 км

Бронзові медалі:

Семенов Сергій – біатлон, індивідуальна гонка 20 км.

Жібер Людмила, Шестак Валентина, Юнак Антон, Колос Олександр – біатлон, змішана естафета

Малець-Лісогор Марина – лижні гонки, спринт

Бекназарова Алла, Зуєв Володимир – фігурне катання, танці

XXV зимова Всесвітня Універсіада 27 січня – 6 лютого 2011р.

Ерзерум Туреччина

Кількість країн учасниць Універсіади – 58. Кількість учасників біля 1880 студентів. Розіграно 64 комплектів нагород з 11 видів спорту – гірські лижі, біатлон, лижні гонки, кьорлінг, фігурне катання, лижне двоборство, шорт-треку, стрибки на лижах з трампліна, сноуборді, фрістайл і хокей.

Збірна студентська команда України була представлена у 10 видах програми. У змаганнях брали участь 55 спортсменів, 20 тренерів, які представляли 19 вищих навчальних закладів з 11 областей України. Досить успішно виступили біатлоністи (6 золотих, 2 срібних медалей), сноубордінгісти (1 срібна), лижники (2 срібні, 3 бронзові), спортивні танці на льоду (1 бронзова).

Найбільш вдало від України виступили біатлоністи – Артем Пріма (3 золотих, 1 срібна) і Віта Семеренко (3 золотих).

Місце	Країна	Нагороди			
		Золото	Срібло	Бронза	Всього
I	Росія	14	14	11	39
II	Південна Корея	7	3	5	15
III	Україна	6	5	4	15
IV	Словаччина	5	0	3	8
V	Франція	4	4	5	14
VI	Японія	4	3	3	10
VII	США	4	2	0	6
VIII	КНР	3	3	4	10
IX	Німеччина	3	3	1	7
X	Чехія	2	2	3	7

Золоті медалі:

Семеренко Віта – біатлон, спринт, гонка переслідування

Пріма Артем – біатлон, спринт, мас-старт

Семенов Сергій – біатлон, гонка переслідування

Крикунчук Світлана, Семеренко Віта, Пріма Артем, Семенов Сергій – біатлон, естафета, команда

Срібні медалі:

Пріма Артем – біатлон, спринт

Семенов Сергій – біатлон, спринт

Григоренко Катерина – лижні гонки, індивідуальна гонка

Григоренко Катерина, Анцибор Марина, Заведєєва Зоя – лижні гонки, команда

Чундак Анна-Марі – сноуборд

Бронзові медалі:

Григоренко Катерина – лижні гонки, гонка переслідування, мас-старт

Білосюк Іван, Григоренко Катерина – лижі, спринтерська гонка

Касало Михайло, Фроленкова Надія – фігурне катання, танці

XXVI зимова Всесвітня Універсіада 11 по 21 грудня 2013р.

Трентіно Італія

Кількість країн учасниць Універсіади – 51. Кількість учасників біля 2180 студентів. Розіграно 68 комплектів нагород з 12 видів спорту – гірські лижі, біатлон, лижні гонки, керлінг, фігурне катання, лижне двоборство, шорт-треку, стрибки на лижах з трампліна, сноуборді, фрістайл, хокей, ковзанярний спорт. 90 спортсменів з 20 вітчизняних вищих навчальних закладів.

Місце	Країна	Нагороди			
		Золото	Срібло	Бронза	Всього
I	Росія	15	16	19	50
II	Польща	10	10	3	23
III	Південна Корея	8	9	7	24
IV	КНР	5	2	3	10
V	Чехія	4	3	6	13
VI	Італія	3	5	5	13
VII	Франція	3	4	1	8
VIII	Україна	3	3	3	9
IX	Фінляндія	3	2	3	8
X	Австрія	3	2	1	6

Золоті медалі:

Катерина Григоренко - лижні гонки, гонка на 5 км. вільним стилем

Катерина Григоренко, Марина Анцибор, Катерина Сердюк – лижні гонки, естафета 3х5 км.

Дмитро Підручний – біатлон, гонка з масовим стартом на 15 км.

Срібні призери:

Катерина Григоренко – лижні гонки, скіатлон

Віталій Кільчицький – біатлон, спринт на 10 км.

Ірина Варвинець, Яна Бондар, Віталій Кільчицький, Дмитро Підручний – біатлон, змішана естафета 2х6 км. + 2х7,5 км.

Бронзові призери:

Дмитро Підручний – біатлон, спринт на 10 км.

Марина Анцибор – лижні гонки, 5 км. вільним стилем

Ірина Варвинець – біатлон, 12,5 км. мас-старт.

XXVII зимова Всесвітня Універсіада з 24 січня по 14 лютого 2015р.

Гранада Іспанія, Штребске-Плесо

Кількість країн учасниць Універсіади – 43. Кількість учасників 1550 студентів. Розіграно 68 комплектів нагород з 11 видів спорту – гірські лижі, біатлон, лижні гонки, керлінг, фігурне катання, лижне двоборство, шорт-треку, стрибки на лижах з трампліна, сноуборді, фрістайл, хокей.

Збірна команда України була представлена 102 особами. Серед них – 68 спортсменів, 19 тренерів, 6 лікарів і 9 працівників штабу.

Місце	Країна	Нагороди			
		Золото	Срібло	Бронза	Всього
I	Росія	20	18	18	56
II	Північна Корея	5	9	2	16
III	Казахстан	5	6	0	11
IV	Швейцарія	5	1	4	10
V	КНР	5	0	4	9
VI	Норвегія	5	0	1	6
VII	Німеччина	3	4	1	8
VIII	Чехія	3	3	5	11
IX	Італія	3	2	2	7
X	Японія	2	5	2	9
XI	Польща	2	4	4	10
XII	США	2	3	2	7
XIII	Австрія	2	1	2	5
XIII	Україна	2	1	2	5

Золоті медалі:

Дмитро Русинов – біатлон індивідуальна гонка

Віталій Кільчицький – біатлон, мас-старт.

Срібна медаль:

Дмитро Русинов – біатлон, мас-старт

Бронзові медалі:

Яна Бондар – біатлон, мас-старт

Яна Бондар, Юлія Бригинець, Дмитро Русинов, Руслан Ткаченко – біатлон, змішана естафета.

XXVIII зимова Всесвітня Універсіада 2017 р. 29 січня по 8 лютого

Алма-Ата Казахстан

Кількість країн учасниць Універсіади – 55. Кількість учасників 1616 студентів. Розіграно 85 комплектів - 543 медалі з 12 видів спорту – біатлон, гірськолижний спорт, керлінг, ковзанярський спорт, лижне двоборство, лижні гонки, стрибки на лижах з трампліна, сноуборд, фігурне катання, фрістайл, хокей з шайбою, шорт-трек.

Збірна команда України була представлена 114 особами.

Місце	Країна	Нагороди			
		Золото	Срібло	Бронза	Всього
I	Росія	29	27	15	71
II	Казахстан	11	8	17	36
III	Північна Корея	11	5	5	21
IV	Японія	6	12	10	28
V	Польща	5	2	5	12
VI	КНР	4	4	2	10
VII	Франція	4	2	2	8
VIII	Італія	4	0	0	4
IX	Білорусь	3	2	1	6
X	Україна	2	3	4	9

Золоті медалі:

Олександра Назарова, Максим Нікітін – фігурне катання, танці

Надія Белкіна – біатлон, гонка переслідування на 10 км.

Срібні медалі:

Яна Бондар – біатлон, мас-старт 15 км.

Аннамарі Данча – сноуборд

Яна Бондар – біатлон спринтерська гонка 7,5 км.

Бронзові медалі:

Надія Белкіна, Яна Бондар, Максим Івко, Артем Тищенко – біатлон, змішана естафета.

Олександр Белінський – сноуборд, паралельний слалом.

Надія Белкіна – біатлон, індивідуальна гонка 15 км.

Олександр Белінський – сноуборд, гігантський слалом.

Кількість учасників і завойованих медалей серед вищих навчальних закладів України

Навчальний заклад	Учасників	Медалі			Всього
		1	2	3	
Харківська державна академія фізичної культури	8	2	0	2	4
Національний університет фізичного виховання і спорту України	8	1	0	2	3
Національний університет державної податкової служби України	1	0	2	1	3
Чернігівський національний педагогічний університет ім. Т.Г. Шевченка	7	0	0	2	2
Львівський державний університет фізичної культури	8	0	1	0	1

Контрольні питання

для самостійної перевірки засвоєння матеріалу

1. Яка Міжнародна спортивна організація об'єднує в своїх лавах студентів-спортсменів?
2. Відрізок часу між двома Всесвітніми Універсіадами.
3. Який гімн звучить під час відкриття Всесвітньої Універсіади?
4. Де були проведені перші змагання серед студентів?
5. Коли були проведені перші Європейські університетські ігри?
6. У якому році Україна виступила самостійною командою у Всесвітній Універсіаді?
7. Де відбулась XVI зимова Всесвітня Універсіада де команда України взяла участь як самостійна команда?
8. Де відбулась XVII літня Всесвітня Універсіада де команда України взяла участь як самостійна команда?
9. Студенти якого віку беруть участь у Всесвітній Універсіаді?
10. Яка організація представляє Україну на Всесвітній Універсіаді?
11. В якому році створена Спортивна студентська спілка України?
12. Назвіть першого Президента Спортивної студентської спілки України.
13. Який вищий ранг студентських змагань на Україні.
14. Яка студентська команда з ігрових видів спорту ставала переможницею на Всесвітній Універсіаді два рази поспіль?
15. Назвіть організацію що відповідає за розвиток фізичного виховання в навчальних закладах системи освіти в Україні.
16. З якою метою та основні завдання огляду – конкурсу на кращий стан фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах?
17. Назвіть кращий виступ збірної студентської команди України у командному заліку зимової та літньої Всесвітньої Універсіади?



СПОРТИВНА СТУДЕНТСЬКА СПІЛКА УКРАЇНИ



XX Літня Всесвітня Універсіада 1999р. Пальма-де Мальорка (Іспанія)

З прапором керівник делегації студентської збірної команди України Кремень В.Г. – Президент Спортивної студентської спілки України, праворуч Операйло С.І. – Перший голова Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України.



**Делегація збірної команди України
на XXI Літній Всесвітній Універсіаді 2001р. Пекін (КНР)**

Урочисте відкриття змагань - Керівник делегації студентської збірної команди України Операйло С.І. – Перший голова Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України.



**Багаторазова чемпіонка Всесвітніх Універсіад з плавання
Яна Клочкова з тренером Ніною Кожух**



Делегація збірної команди України на XXII зимовій Всесвітній Універсіаді 2005р. Інсбрук, Зеефельд (Австрія)



XXIII Літня Всесвітня Універсіада 2005р. Ізмір (Туреччина)

Золоті медалі - Дмитро Грачов, Віктор Рубан,
Олександр Сердюк – стрільба з лука – команда.
Срібні медалі - Вікторія Коваль, Тетяна Бережна,
Катерина Палеха – стрільба з лука – команда.



**Делегація збірної команди на XXIV Літній Всесвітній Універсіаді 2007р.
Бангкок (Таїланд).**

Парад очолюють Гамов В.Г. - голова Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України, Николаєнко С.Н. – Міністр освіти і науки України, Кремень В.Г. – Президент Спортивної студентської спілки України, Президент Національної академії педагогічних наук України. Державний прапор в руках Лісогора Олега чемпіона Всесвітніх Універсіад 2003, 2005, 2007р.р. з плавання.



Зліва на право: Хохлов Г.Г. – проректор ХДАФК, Павленко В.О. – Начальник Харківського обласного управління Комітету з ФВС МОН України, Гамов В.Г. – голова Комітету з ФВС МОН України, Николаєнко С.Н. – Міністр освіти і науки України, Товажнянський Л.Л. – ректор НТУ «ХПІ»



XXIII Всесвітня зимова Універсіада 2007 р. Турін Італія



Семеренко Віта - золота медаль – біатлон, гонка переслідування 10 км, срібна медаль естафета 3х6 км, Шамрай Григорій – головний тренер жіночої команди України з біатлону, особистий тренер Семеренко Віти, Семеренко Валентини, Семеренко Валентина - срібні медалі – біатлон, спринт, гонка переслідування, естафета 3х6 км, Гамов В.Г. – голова Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України



Золоті медалі завоювала чоловіча команда з футболу.



**Команда України на XXV Літній Всесвітній Універсіаді 2009р.
Белград (Сербія)**

Золото Олімпійського чемпіона Рубана Віктора та бронза Дмитра Грачева – стрільба з луку, вихованці Харківської державної академії фізичної культури.



Делегація збірної команди України на XXIV Всесвітній зимовій Універсіаді 2009р. Харбін (КНР)



Бронзові медалі Бекназарової Алли, Зуєва Володимира – фігурне катання, танці - студенти Харківської державної академії фізичної культури з тренером Чуриловою Г.В.



**Делегація збірної команди України
на XXVI Літній Всесвітній Універсіаді 2011р. Шеньчжень (КНР)**



XXV Всесвітня зимова Універсіада 2011р. Ерзерум Туреччина

Успішний виступ золотої медалістки Семеренко Віти – біатлон, спринт, гонка переслідування та командна естафета.



XXVI Всесвітня зимова Універсіада 2013р. Трентіно Італія

Зліва на право: Кремень В.Г. - президент Спортивної студентської спілки України, президент Національної академії педагогічних наук України, Малежик В.В. – Перший віце-президент Федерації лижних гонок України, спортсмени чемпіони зимової Всесвітньої Універсіади Катерина Григоренко, Марина Анцибор, Катерина Сердюк – лижні гонки, естафета 3x5 км, Баженков Є.В. – голова Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України, Нечаєв В.М. – державний тренер України з лижних гонок, Андрущенко В.П. – ректор Національного педагогічного університету ім. Михайла Драгоманова



Срібних призерів - Ірину Варвинець, Яну Бондар, Віталія Кільчицького, Дмитра Підручного – біатлон, змішана естафета 2x6 км. + 2x7,5 км вітає голова Комітету з ФВС МОН України – Баженков Є.В.



**Делегація збірної команди України
на XXVII Літній Всесвітній Універсіаді 2013р. Казань (Росія)**



**Делегація збірної команди України на XXVIII Літній Всесвітній
Універсіаді 2015р. Кванджу (Південна Корея)**



Зліва на право Павленко В.О. – заступник голови Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України, срібний медаліст Всесвітньої Універсіади з дзюдо Канівець Дмитро - 73 кг Харківська державна академія фізичної культури, Бабічев А.В. – заступник голови Харківської обласної державної адміністрації



XXVII зимова Всесвітня Універсіада з 24 січня по 14 лютого 2015р.

Гранада Іспанія, Штребске-Плесо

Зліва на право: Курок О.І. – ректор Глухівського педагогічного університету ім. О.Довженка, Мельник М.Г. – голова Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України, Кремень В.Г. - президент Спортивної студентської спілки України, президент Національної академії педагогічних наук України з дружною командою біатлоністів.

Золоті медалі: Дмитра Русинова, Віталія Кільчицького, бронзові медалісти: Яна Бондар, Юлія Бригинець, Дмитро Русинов, Руслан Ткаченко – біатлон, змішана естафета.



Зліва на право: Циквас Р. В. - Директор центру студентського спорту ТНЕУ, Ананченко К.В. – голова спортивного клубу ХДАФК, Приступа Є.Н. - Ректор Львівського державного університету фізичної культури, Ажиппо О.Ю. – Ректор Харківської державної академії фізичної культури, Мельник М.Г. – голова Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України, Сич О.М. - Віце-прем'єр-міністр України (2014).



Делегація збірної команди України на XXIX Літній Всесвітній Універсіаді 2017р. Тайбей (Республіка Китай)

Керівник делегації Стеценко В.Г. – голова Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України, Голова делегації Гребя Р.В. – заступник Міністра освіти і науки України



XXVIII Всесвітня зимова Універсіада 2017 р. Алмати Казахстан

Олександра Назарова, Максим Нікітін – Чемпіони Універсіади з фігурного катання, танці – студенти Харківської державної академії фізичного виховання разом з тренером Галиною Чуриловою.

Виконавчий комітет Спортивної студентської спілки України



РОЗДІЛ 5.

ОРГАНІЗАЦІЯ РУХОВАЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

5.1. Спортивно-масова робота у закладах вищої освіти

Фізичне виховання і спортивно-масова робота у навчально-виховній сфері як складова частина загальної системи освіти має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного і морального стану особистості, комплексного підходу до формування її розумових і фізичних якостей, удосконалити фізичну та спортивну підготовку особистості до активного заняття спортом і підвищення спортивної майстерності у спортивних секціях, спортивних клубах, центрах студентського спорту тощо [24].

Спрямування спортивно-масової роботи та організаційні форми використання масових, оздоровчих, фізкультурних та спортивних заходів в умовах закладів вищої освіти залежать від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної і спортивної підготовленості студентів, а також від наявної спортивної бази, традицій закладу вищої освіти та інших умов.

Спортивне спрямування передбачає спеціалізовані систематичні заняття одним з видів спорту в навчальних групах спортивного удосконалення, в спортивних секціях спортивного клубу або індивідуально; участь у спортивних змаганнях з ціллю підвищення та збереження певного рівня спортивної майстерності.

Спортивно-масова робота є складовою загального фізичного виховання у закладах вищої освіти проводиться протягом всього періоду навчання студентів та здійснюється у багатообразних формах, які взаємопов'язані, доповнюють один одного та є єдиним процесом фізичного виховання студентів.

Для студентської молоді сьогодні стратегічно важливо створити такі умови, які б давали їй можливість брати участь у цілеспрямованій руховій активності не менше 8–10 годин, оскільки такий обсяг фізичного навантаження забезпечує оздоровчий ефект, сприяє зменшенню захворюваності, фо-

рмуванню звички до подальших систематичних занять фізичними вправами (І. Карпюк 2006, О. Самчук 2008, В. Хлопенко 2006) [44, 92, 100].

Доказано теорією та підтверджено на практиці те, що студентська молодь віддає перевагу не оздоровчим заняттям фізичної культури, а заняттям, які мають спортивне спрямування. Основний компонент таких занять – наявність змагальної діяльності й намагання досягнути найкращого результату [15].

Ці складники є запорукою успіху в кожній сфері діяльності – навчальній, науковій, професійно-прикладній, вони стимулюють людину до самовдосконалення, сприяють розвитку інтелектуальної, морально-вольової та фізичної сфер особистості. Отже, від впровадження в повсякденне життя спортивного чинника фізичного виховання може покращити процес формування гармонійної особистості, здатної до самовдосконалення своїх нагальних потреб [78].

В той же час змагальна діяльність дає змогу реалізувати потребу студентів у самоутвердженні та самовдосконаленні й досягнути високих спортивних результатів, гармонійного розвитку, домогтися зміцнення здоров'я й підтримувати на високому функціональному рівні фізичні, духовні та психічні сили.

5.2. Рухова активність як умова збереження здоров'я

Останнім часом суттєво зросли вимоги до молоді людини, яка прагне бути успішним у виробництві, освіченим у нових технологіях. Технології розвиваються настільки швидко, що потребує від людини значних зусиль, тривалого часу на опанування новітніх технологій щоб бути конкурентне спроможним на ринку праці. Великий обсяг інформації, висока ступінь готовності до прийняття відповідальних рішень, необхідність значного навантаження є викликами часу, вони спрямовані на молодь, котра здатна засвоїти нові знання, нові типи поведінки, нові ідеї. Вирішувати всі проблеми можливо тільки

завдяки відповідному рівню здоров'я, тому суспільство ставить перед молоддю питання фізичної готовності до реалізації власних життєвих завдань.

Повсякденне навчальна робота, заліково – екзаменаційні сесії з їх інтенсивним навантаженням двічі протягом року, навчальні та виробничі практики – все це вимагає від студентів не тільки старанності, а й доброго здоров'я, гарної психофізичної підготовленості, психоемоційного стану, який підтримується фізичною підготовленістю організму.

У контексті соціально – економічних змін, які відбуваються в сучасному українському суспільстві, проблема формування здорового способу життя, покращення стану здоров'я, систематичного заняття спортом студента займає особливо важливе місце.

У теперішній час великого фізичного та розумового навантаження фізична активність це життєва потреба сучасної людини і застосовується у виконанні фізичних вправ. У вільний час від навчальних занять активне дозволяє використовувати більшість студентів на свій розсуд об'єднуючись у тимчасові групи. Саме на першому етапі початківцю необхідно надавати допомогу чи поради від фахівця фізичної культури, досвідченого спортсмена, інструктора по спорту, тренера, викладача одним словом тій людині якому він цілком може довірити власне здоров'я і в подальшому професійному занятті спортом [12].

Важливою умовою нормального розвитку, а також однією з важливих форм життєдіяльності організму, що розвивається – є рухова діяльність. Від режиму рухової діяльності головним чином залежить стан здоров'я, розвиток моторики, працездатність, успішність засвоєння матеріалу, настрою і довголіття людини. Рухова активність, регулярні заняття фізичною культурою і спортом – обов'язкові умови збереження здоров'я і формування рухових навичок в професійному занятті спортом. Досліджено що рухова активність здійснює позитивний вплив на стан здоров'я людини. Студенти долають значні фізичні й розумові навантаження впродовж навчання у вищому навчаль-

ному закладі, тому для студентів доцільним є отримувати оптимальну рухову активність.

Постає перед фахівцями фізичного виховання визначення найбільш доступних для студентів засобів, що сприяють збільшенню рухової активності студентів вищого навчального закладу. Систематична рухова активність є невід'ємною частиною здорового життя студентів, що позитивно впливає не тільки на психофізичний стан, але й на успішність в навчанні (М.Я. Виленський, В.И. Ильинич, В.И. Логунов, И.П. Ширяев й інші).

Покращити власний стан здоров'я можливо через застосування оптимального рухового режиму що дає можливості на першому етапі виробити системну особисту програму тижневого навантаження.

Заняття фізичною культурою і спортом в навчальному процесі вищого навчального закладу використовуються як засіб активного розвитку індивідуальних й професійно значимих для студентів психофізичних якостей, вони представляють собою засіб досягнення фізичного розвитку і вдосконалення його у спортивних секціях [14].

У вищій школі мається накопичений досвід проведення різних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів: вузівських універсіад, днів здоров'я і спорту, туристських походів тощо, які можна організовувати для навчальних груп окремо, для факультету, курсу, навчального закладу.

Організація рухової активності студентів вимагає обґрунтованого підходу, що враховує:

- стан фізичного здоров'я студентів;
- індивідуальні особливості;
- можливості для проведення фізкультурно – оздоровчих і спортивних заходів;
- залучення до самостійних занять фізичною культурою і спортом;
- розподіл інтенсивності й тривалості рухового навантаження протягом дня і тижня;
- забезпечення студентів методичною літературою тощо.

Оптимальний руховий режим дає можливість змінювати і розвивати кісткову мускулатуру, руховий апарат, серцеві м'язи, судини, дихальну систему і багато інших органів, що значно полегшує роботу апарату кровообігу та позитивно впливає на нервову систему. Оптимальний руховий режим найважливіша найефективніша умова здорового життя. Тому через систематичні заняття фізичними вправами, у ході яких вирішуються завдання зміцнення здоров'я й одночасно розвитку фізичних здібностей, послідовного формування правильних рухових навичок.

Зазначимо, що систематичні фізичні вправи сприяють збільшенню маси скелетної мускулатури, зміцненню суглобів й зв'язок, розвитку кісток й інших позитивних впливів на опорно – руховий апарат [38].

Необхідно зазначити що фізично підготовленого студента збільшуються розумова і фізична працездатність й опірність до різних захворювань простудного характеру. Рухова активність, систематичні заняття фізичними вправами є ефективними, потужними засобами мобілізації резервних можливостей студента у покращенні фізичної підготовленості, формування органів, функцій, систем організму [70].

5.3. Режим рухової активності студента

Питанню розробки й обґрунтування режимів рухової активності присвячено немало наукових праць: розглянуто проблеми виміру і оцінки режиму рухової активності студентів, обґрунтовано добовий та тижневий обсяги рухової активності у різних одиницях виміру тощо. У науковій літературі є відомості про зв'язки низького рівня рухової активності з низьким рівнем фізичної підготовленості та працездатності студентів.

Проблемою тривалості занять фізичною культурою займалися такі вчені, як В. А. Вінник, Г. П. Грибан, О.В Дрозд, В. П. Кінденко, Л. І. Лубишева, В. А. Пономарчук, В. В. Приходько, С. В. Сичов та ін. [22, 28].

Студент самостійно встановлює режим власного дня після опрацювання часового виміру тижневого навантаження, поєднуючи час на навчан-

ня, відпочинку, активного заняття спортом, відновлення організму та сну. При цьому режим встановлюється з врахуванням індивідуальних особливостей, а також умов, в яких він проживає та вчиться. Такий індивідуальний підхід дає позитивний вплив на здоров'я, фізичний розвиток і працездатність – вміння чітко й економно виконувати фізичні вправи, дозволяє організму добре пристосовуватися до будь-якого виду навчальної або трудової діяльності.

Регулярне заняття спортом тісно пов'язана з трьома аспектами життєдіяльності: фізичним, психічним і соціальним.

Фізична підготовленість людини фактично залежить від обсягу рухової активності. [1].

Індивідуальна норма рухової активності обумовлюється досягненням конкретного фізичного стану, котрий можна виразити кількісними показниками фізичної працездатності, фізичної підготовленості, функціональним станом основних систем організму. Важливу роль у формуванні рухової активності відіграють спортивні традиції, система освіти, місце й роль фізичного виховання та спорту в цій системі, наявність сучасних програм фізичного виховання та їх виконання кваліфікованими викладачами. Обмеження рухової активності студентів знижує захисні механізми організму до несприятливих впливів навколишнього середовища, розвивається схильність до різних захворювань.

Систематичні заняття фізичними вправами і спортом піднімають організм на новий, більш високий рівень фізичного розвитку. Інтенсивні спортивні заняття формують також пристосувальні перетворення в організмі, які не можуть бути досягнуті у звичайному дозованому використанні засобів фізичної культури та фізичній роботі [34].

Психічне здоров'я молодой людини асоціюється з метою існування, необхідної визначеної потреби у самореалізації, тобто забезпеченні повноцінності сфери життя. Людина себе може реалізувати в суспільстві тільки тоді, коли має достатній рівень психічної енергії, яка визначає її працездатність

(силу), що забезпечує достатній рівень фізичної підготовленості та дозволяють адаптуватись у суспільстві, бути адекватною його вимогам.

Психічне здоров'я – це стан благополуччя, в якому людина реалізує свої здібності, може протистояти звичайним життєвим стресів, продуктивно працювати і вирішувати життєво важливі завдання.

Наявність у студента деяких особистісних особливостей, які можуть розвинути під впливом надмірного розумового навантаження в навчальній діяльності, може зробити його більш схильним до стресу і сприяти розвитку різних психічних захворювань. Наприклад – будь-які розлади особистості, можуть сприяти заниженій самооцінці, педантизму і обов'язковості, можуть сприяти розвитку депресивного розладу в майбутньому.

Способи подолання стресу:

- нормалізація режиму навчання та відпочинку;
- щодня займайтеся улюбленою справою тим, що приносить задоволення;
- критично відноситись до себе, заохочувати та стимулювати навіть за незначні успіхи;
- відвідувати спортивні заняття з фізичним навантаженням;
- займатися аутогенним тренуванням або медитацією.

Фактично фізична культура і спорт необхідні для соціального становлення молодій людині, будучи важливим засобом його всебічного і гармонійного розвитку.

Спосіб життя як соціологічна категорія виражає істотні способи життєдіяльності людини і соціальних спільнот. Здоровий спосіб життя являє собою визначений спосіб існування і розвитку діяльності у тісній взаємодії з гармонією тіла і духа незалежно від сфери діяльності і рівню домагань.

Здоровий спосіб життя допомагає виконувати поставлені життєво важливі цілі і завдання, успішно реалізовувати свої плани, справлятися з труднощами, а якщо доведеться, то і з колосальними фізичними перевантаженнями. Міцне здоров'я підтримується завдяки визначеній самою людиною про-

грами буди завжди у добрій формі і зміцнюється самою людиною, дозволяє йому прожити довге і повну радощів життя.

Забезпечення оптимальної рухової активності студентської молоді є одним із пріоритетних чинників здорового способу життя та засобів оздоровлення. У науковій літературі та програмах із фізичного виховання оптимальний обсяг рухової активності студентів становить 12 – 14 год. на тиждень при достатньому фізіологічному навантаженні [22].

Максимальне тижневе аудиторне навантаження (разом із заняттями із позакредитної дисципліни «Фізичне виховання») студентів не повинно перевищувати для: бакалавра – 30 годин, спеціаліста – 24 години, магістра – 18 годин. Складання заліків, як правило, проводиться на останньому практичному, семінарському чи лабораторному занятті в останні дні аудиторних занять поточного семестру [65].

Об'єктивно оцінити рухову активність студентської молоді можна за допомогою тижневого індексу рухової активності. Еталоном динаміки рухової активності і є тижневий індекс рухової активності, основою якого є хронометраж усіх видів рухів: до першої групи віднесено побутові рухи, до другої – рухи, пов'язані з заняттями фізичними вправами та спортом.

Нормою рухової активності студентів вищих навчальних закладів можна вважати таку величину, котра повністю задовольняє біологічні потреби в рухах, відповідає функціональним можливостям організму, сприяє його розвитку, фізичній підготовленості, збереженню здоров'я, підвищенню працездатності та забезпечує успішне навчання [71].

5.4. Організація самостійних занять

Самостійні заняття студентів фізичною культурою, спортом, туризмом сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють звеличити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного удосконалення, є одним з шляхів впровадження фізичної культури і спорту у побут та відпочинок студентів.

Самостійні заняття студентів (за завданнями викладачів) фізичною культурою, спортом, туризмом дають змогу виконати тижневий обсяг рухової активності, сприяють засвоєнню навчального матеріалу з фізичного виховання, прискорюють процес фізичного вдосконалення.

Досягти високого рівня фізичного стану при самостійних заняттях можна тільки через оволодіння наступними знаннями і вміннями:

- знання основ організації та методики самостійного фізичного тренування і вміння застосовувати в практиці власної фізичної активності;
- знання анатомо – фізіологічних власних особливостей організму;
- впевнене володіння методами діагностики власного фізичного стану, самоконтролю та дозування фізичних навантажень;
- знання основ загартування та вміння їх вірно застосовувати для постійного підтримання рівня резистентності свого організму;
- уміння користуватись тренажерами та проводити, за їх допомогою, самостійні заняття;
- вміння організовувати виконання додаткових завдань з фізичної культури [90].

У сукупності з навчальними заняттями правильно організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність та ефективність фізичного виховання. Ці заняття можуть проводитись у позанавчальний час по завданню та контролю викладачів кафедри або в спортивних секціях.

Планування самостійних занять здійснюється під керівництвом викладача або інструктора. Планування фізичних занять залежить від поставлених цілей. Виходячи з їх обліку можна виділити перспективний, річний, поточний плани самостійних занять фізичними вправами.

Перспективні плани самостійних занять розробляються на кілька років (4-5 років). Залежно від стану здоров'я, медичної групи, вихідного рівня фізичної та спортивно-технічної підготовленості необхідно планувати досягнення різних результатів по роках. Наприклад, для студентів при плануванні та проведенні самостійних тренувальних занять треба враховувати, що в пе-

ріод підготовки і складання заліків та іспитів інтенсивність і обсяг самостійних занять слід трохи знижувати, надаючи їм в окремих випадках форму активного відпочинку.

При перспективному плануванні самостійних занять загальне тренувальне навантаження повинно з кожним роком мати тенденцію до підвищення. Тільки за цієї умови буде відбуватися зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, а для тих хто займається спортом – підвищення стану тренуваності і рівня спортивних результатів.

Управління самостійними заняттями полягає у визначенні стану здоров'я, рівня фізичної та спортивної підготовленості тих хто займається на кожному відрізку часу занять і відповідно до результатів цього визначення в коригуванні різних сторін занять з метою досягнення їх найбільшої ефективності. Щоб керувати процесом самостійних занять, необхідно провести ряд заходів:

- визначити цілі самостійних занять;
- визначити індивідуальні особливості тих, хто займається;
- скорегувати плани занять (перспективний, річний, мікроцикли);
- визначити і змінити зміст, організацію, методику та умови занять, засоби які застосовуються в тренуванні.

Все це необхідно, щоб досягти найбільшої ефективності занять залежно від результатів самоконтролю й обліку тренувальних занять. Облік виконаної тренувальної роботи дозволяє аналізувати хід тренувального процесу, вносити корективи в плани тренувань.

Рекомендується проводити попередній, поточний і підсумковий облік із записом даних в особистий щоденник самоконтролю.

Мета попереднього обліку – зафіксувати дані вихідного рівня підготовленості і тренуваності тих, хто займається.

Поточний облік дозволяє аналізувати показники тренувальних занять. В ході тренувальних занять аналізуються:

- кількість проведених тренувань на тиждень, місяць, рік;

– виконаний обсяг та інтенсивність тренувальної роботи: результати участі у змаганнях та виконання окремих тестів і норм розрядної класифікації.

Аналіз показників поточного обліку дозволяє перевіряти правильність ходу тренувального процесу і вносити необхідні поправки в плани тренувальних занять.

Підсумковий облік здійснюється в кінці періоду занять або в кінці річного циклу тренувальних занять. Він припускає зіставити дані стану здоров'я і тренуваності, а також дані обсягу тренувальної роботи. На підставі цього зіставлення та аналізу коригуються плани тренувальних занять.

Результати багатьох видів самоконтролю та обліку при проведенні самостійних тренувальних занять можуть бути представлені у вигляді кількісних показників (ЧСС, вага тіла, тренувальні навантаження, результати виконання тестів тощо). Інформація про кількісні показники дозволить в будь-який відрізок часу ставити певну кількісну задачу, здійснювати її в процесі тренування і оцінювати точність її виконання.

Кількісні дані самоконтролю та обліку корисно представляти у вигляді графіка, тоді аналіз показників щоденника самоконтролю, попереднього, поточного і підсумкового обліку буде більш наочно відображати динаміку стану здоров'я, рівня фізичної і спортивної підготовленості тих хто займається, що полегшить повсякденне управління процесом самостійного тренування.

5.4.1. Спрямованість самостійних занять

Вибір спрямованості та форми самостійних занять залежать насамперед від мотивації людини.

Формування мотивів, які переходять в потребу регулярних занять фізичними вправами, відбувається під впливом різних факторів, що впливають на спосіб життя людини, в тому числі традицій в сім'ї, віянь моди, пропаганди здорового способу життя.

Цілями самостійних занять можуть бути: активний відпочинок, зміцнення і корекція здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості, виконання різних тестів, досягнення спортивних результатів і т.д [1].

Конкретна спрямованість та організаційні форми використання самостійних занять залежать від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної і спортивної підготовленості котрі займаються. Існують наступні види спрямованості самостійних занять:

1) Гігієнічний – припускає використання засобів фізичної культури для відновлення працездатності і зміцнення здоров'я.

2) Оздоровчо-рекреативний – передбачає використання засобів фізичної культури після закінчення робочого дня, у вихідні дні та в період канікул в цілях відновлення організму і профілактики перевтоми і перенапруги.

3) Загально-підготовчий – забезпечує всебічну фізичну підготовленість і підтримку її протягом тривалого періоду часу на рівні вимог і норм будь-якої системи тестів, наприклад, на рівні контрольних тестів для оцінки фізичної підготовленості студентів згідно з навчальною програмою ЗВО України.

4) Спортивний – має на меті підвищення спортивної майстерності тих, хто займається, участь у спортивних змаганнях, досягнення можливо високих спортивних результатів.

5) Професійно-прикладний – передбачає використання засобів фізичної культури і спорту в системі наукової організації праці та для підготовки до професійної діяльності з урахуванням особливостей одержуваної спеціальності.

6) Лікувальний – полягає у використанні фізичних вправ, загартовуючих факторів і гігієнічних заходів у загальній системі лікувальних заходів з відновлення здоров'я або певних функцій організму, знижених або втрачених в результаті захворювань або травми.

5.4.2. Форми самостійних занять

Важлива роль у забезпеченні високого рівня здоров'я, збільшення тривалості життя, збереженні працездатності людини належить фізичним вправам. В усі часи людина намагалась бути сильною, красивою, фізично досконалою. Досягнення фізичної досконалості необхідно молодій людині не тільки мати красиву будову тіла, а насамперед володіти сильним здоров'ям, високою розумовою і фізичною працездатністю, силою волі, наполегливістю в досягненні мети.

Після визначення мети підбираються напрямки використання засобів фізичної культури і форми самостійних занять фізичними вправами.

Обов'язкові заняття з фізичного виховання в навчальних закладах не завжди спроможні доповнити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми. Вирішенню цього завдання сприяють самостійні заняття студентів фізичними вправами. Самостійні заняття фізичною культурою та спортом допомагають ліквідувати недоліки їх рухової діяльності, сприяють більш активному засвоєнню навчальної програми та здачі контрольних нормативів. Ці заняття надають можливість оволодіти цілим рядом нових рухових умінь та навичок, які непередбачені програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність.

Форми самостійних занять фізичними вправами і спортом визначаються їх цілями та завданнями. Існує три форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика, вправи протягом дня, самостійні тренувальні заняття.

Ранкова гігієнічна гімнастика включається в розпорядок дня в ранковий час після пробудження від сну. У комплекси ранкової гігієнічної гімнастики слід включати вправи для всіх груп м'язів, вправи на гнучкість і дихальні вправи. Не рекомендується виконувати вправи статичного характеру, зі значними обтяженнями, на витривалість (тривалий біг до втоми). Можна включати вправи зі скакалкою, еспандером і гумовим джгутом, з м'ячем.

При складанні комплексів та їх виконанні рекомендується поступово підвищувати фізичне навантаження, з максимумом у середині і в другій половині комплексу. До закінчення виконання комплексу вправ навантаження знижується і організм приводиться в порівняно спокійний стан. Збільшення і зменшення навантаження повинно бути хвилеподібним. Кожну вправу слід починати в повільному темпі і з невеликою амплітудою рухів і поступово збільшувати її до середніх величин.

Ранкова гігієнічна гімнастика повинна поєднуватися з самомасажем і загартовуванням організму. Відразу ж після виконання комплексу ранкової гімнастики рекомендується зробити самомасаж основних м'язових груп ніг, тулуба і рук (5-7 хв.) і виконати водні процедури з урахуванням правил і принципів загартовування.

Вправи протягом дня виконуються в перервах між роботою. Такі вправи попереджують стомлення, сприяють підтримці високої працездатності протягом тривалого часу без перенапруги. Виконання фізичних вправ протягом 10-15 хв. через кожні 1-1,5 години роботи надає вдвічі більший стимулюючий ефект на поліпшення працездатності, ніж пасивний відпочинок у два рази більшої тривалості. Фізичні вправи потрібно проводити в добре провітреному приміщенні. Дуже корисно виконувати вправи на відкритому повітрі.

Самостійні тренувальні заняття можна проводити індивідуально або в групі з 3-5 чоловік і більше. Групове тренування ефективніше, ніж індивідуальне. Займатися рекомендується 2-7 разів на тиждень по 1-1,5 год. Займатися, менше двох разів на тиждень недоцільно, оскільки це не сприяє підвищенню рівня тренуваності організму. Кращий час для тренувань – друга половина дня, через 2-3 години після обіду. Можна тренуватися й іншим часом, але не раніше ніж через 2 години після прийому їжі і не пізніше ніж за годину до прийому їжі або до відходу до сну. Не рекомендується тренуватися вранці відразу після сну натще (в цей час необхідно виконувати гігієнічну гімнастику).

Тренувальні заняття повинні носити комплексний характер, тобто сприяти розвитку всіх фізичних якостей, а також зміцнювати здоров'я і підвищувати загальну працездатність організму.

Спеціалізований характер занять вимагає більш індивідуального підходу та попередньої підготовки, тобто спеціального відбору тренувальних засобів, навантажень, місця і часу занять, консультацій з фахівцями.

Самостійні тренувальні заняття проводяться за загальноприйнятою структурою: підготовча (розминка), основна і заключна частини.

Під керівництвом викладача кожен студент складає план індивідуальних занять на тиждень, семестр, навчальний рік та на весь період навчання в закладі. Ці плани передбачають такі основні пункти:

- дані вихідного рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості (сильні й слабкі сторони);
- завдання на подальший період навчання;
- місця занять та їх обладнання;
- засоби та дозування вправ;
- фізичні вправи, що плануються на даний період;
- методи тренування;
- кінцевий результат.

Залежно від стану здоров'я, медичної групи, вихідного рівня фізичної, спортивно-технічної підготовленості, студенти можуть планувати досягнення різних результатів - від вимог навчальної програми з фізичного виховання, до виконання спортивних розрядів з тих або інших видів спорту.

Тьюторська форма організації самостійної роботи зі студентами.

Тьюторські заняття (тьюторіали) поки що не знайшли широкого застосування в традиційній системі навчання, але в умовах сучасної педагогічної технології ця форма може бути використана у вищих навчальних закладах.

Тьюторіали – це форма занять, яка використовується для організації коригування та контролю самостійної роботи студентів. Така форма є поширеною в індивідуалізованому та дистанційному навчанні. Це різновид роботи

тьютора (викладача-консультанта, викладача-наставника) в індивідуальній роботі зі студентом або в малочисельних групах (5–10 студентів)

Тьютори поєднують у собі якості:

- *викладача* – проводять тьюторські заняття; допомагають студентам у навчанні; забезпечують правильну організацію та контроль самостійної роботи, ефективне використання навчально-методичної літератури тощо;
- *консультанта* – координують пізнавальний процес студентів; проводять групові та індивідуальні консультації, комунікативні заняття тощо;
- *менеджера* – організовують процес навчання за індивідуальним графіком, управляють проведенням групових тьюторських занять; контролюють виконання студентами контрольних заходів (вхідний, поточний та підсумковий контроль).

Рекомендації загального характеру

1 Приступаючи до фізичних занять з фізичного виховання, обов'язково враховуйте стан свого здоров'я, і, якщо є які-небудь порушення, порадьтеся з лікарем, з вашим викладачем з фізичного виховання або тренером, яка з відомих методик, які вправи, види спорту вам більше підійдуть, як дозувати навантаження.

2 Не прагнете до досягнення високих результатів у найкоротший термін. Поспіх може привести до перевантаження організму й перевтомі.

3 Дуже важливо, щоб фізичні навантаження відповідали вашим можливостям, тому навантаження і їхню складність підвищуйте поступово, контролюючи реакцію організму на них. Не забувайте, що організм – це комплексна індивідуальна система й надмірне навантаження може ушкодити їй.

4 Пам'ятайте, що результат тренувань залежить від їхньої регулярності, тому що більші перерви (3–4 дня й більше) між заняттями зводять на кінець ефект попередніх вправ. Тому навіть при дуже великій завантаженості, наприклад, під час підготовки до іспитів однаково знайдіть 10–20 хвилин дня проведення самостійних занять.

5 Для того щоб у вас збереглася висока активність і бажання займатися, міняйте місце проведення самостійних занять, частіше займайтеся на відкритому повітрі в парку, сквері, залучайте до тренування своїх товаришів, членів родини. Візьміть шефство над молодшими братами й сестрами. Разом веселіше займатися.

6 Дуже корисно й добре займатися під музичний супровід: це підвищує загальний життєвий тонус і інтерес до тренування.

7 Намагайтеся дотримувати логічних принципів тренування: поступове збільшення труднощі вправ, обсягу й інтенсивність навантажень, правильне чергування навантажень і відпочинку між заняттями з урахуванням вашої тренованості й перенесення навантажень. Більше важкі вправи зажадають більшої тривалості пауз між ними й меншим числом повторень.

8 Тренування обов'язково починайте з розминки, а по завершенні її використовуйте процедури, що відновлюють (масаж, теплий душ, ванна, сауна й т. п.).

9 Якщо ви відчули які-небудь відхилення в стані здоров'я, перевтома, порадьтеся з викладачем фізичного виховання, тренером і лікарем.

Ходьба та біг. Найбільш доступними й корисними засобами фізичного тренування є ходьба й біг на відкритому повітрі в умовах лісопарку. Ходьба – природний вид рухів, у якому бере участь більшість м'язів, зв'язувань, суглобів. Ходьба поліпшує обмін речовин в організмі й активізує діяльність серцево-судинної, дихальної й іншої систем організму. Інтенсивність фізичного навантаження при ходьбі легко регулюється відповідно до стану здоров'я, фізичною підготовленістю й тренованістю організму. Ефективність впливу ходьби на організм людини залежить від довжини кроку, швидкості ходьби і її тривалості. При визначенні фізичного навантаження варто враховувати ЧСС (пульс). Пульс підраховується в процесі короточасних зупинок під час ходьби й відразу після закінчення тренування протягом 10 с. Отримана цифра множиться на шість і визначається ЧСС у хвилину.

Перед тренуванням по ходьбі необхідно зробити коротку розминку: протягом 6–8 хв. виконати гімнастичні вправи для рук, тулуба (повороти, нахили й ін.), ніг (махові рухи, присідання й ін.). Закінчуючи тренувальну ходьбу, треба поступово знизити швидкість, щоб в останні 5–10 хв. ходьби ЧСС була на 10–15 уд/хв менше зазначеного в таблиці. Через 8–10 хв. після закінчення тренування (після відпочинку) частота пульсу повинна повернутися до вихідного рівня, що був до тренування. Збільшення дистанції й швидкості ходьби повинне наростати поступово.

Чергування ходьби з бігом. При гарному самопочутті й вільному виконанні тренувальних навантажень по ходьбі можна переходити до чергування перегони з ходьбою, що забезпечує поступове наростання навантаження й дає можливість контролювати її в строгій відповідності зі своїми індивідуальними можливостями й рекомендаціями лікаря.

Тренувальні заняття рекомендується проводити на стадіоні або в лісопарку, для чого необхідно в першому періоді тренування підготувати коло на 400м. з розбивкою на 100-метрові відрізки. Після виконання перегони в чергуванні з ходьбою й при наявності гарного самопочуття можна переходити до безперервного бігу.

Біг є найбільш ефективним засобом зміцнення здоров'я й підвищення рівня фізичної тренуваності. При заняттях бігцем відбуваються більше глибокі, чим при ходьбі, корисні зміни у всіх внутрішніх системах організму людини. Збільшувати тривалість бігу треба поступово, для чого рекомендується студентам ознайомитися з роботами наступних авторів.

Обов'язковою умовою є кологодичність занять бігом. Тренувальні заняття взимку сприяють загартовуванню організму, підвищенню його опірності простудному й деякому інфекційному захворюванню. Починаючи заняття, треба дотримувати самої головної умови – темп перегони повинен бути невисокий і рівномірним, біг повинен робити приємність, «м'язову радість». Якщо навантаження є занадто високої, швидко настає стомлення, варто знижувати темп перегони або трохи скорочувати його тривалість. Темп

і тривалість перегони можна збільшувати, коли фізичне навантаження переноситься легко й з'являється бажання й можливість бігати швидше й більше за часом. Регулювати інтенсивність фізичного навантаження можна по ЧСС. При бігу вона не повинна перевищувати 180 уд/хв. мінус вік. Важливим показником пристосованості організму до бігових навантажень є швидкість відновлення ЧСС відразу після закінчення перегони. Для цього визначається частота пульсу в перші 10с після закінчення перегони, перераховується на 1 хв. і приймається за 100%. Гарною реакцією відновлення вважається зниження ЧСС через 1 хв. на 20%, через 3 хв. – на 30, через 5 хв. – на 50, через 10 хв. – на 70–75% (відпочинок у вигляді повільної ходьби). Для зміцнення здоров'я й підтримки гарної фізичної підготовленості досить бігати щодня по 3–4 км або протягом 20–30 хв. Найбільш важливий не обсяг роботи, а регулярність занять.

Крос – це біг у природних умовах по пересіченій місцевості з подоланням підйомів, спусків, канав, чагарнику й інших перешкод. Він прищеплює здатність до орієнтування й швидкого пересування на більші відстані по незнайомій місцевості, до подолання природних перешкод, умінню правильно оцінити й розподілити свої сили й т.д.

Різні умови місцевості, по якій пролягає кросова траса, змушують бігуна змінювати техніку перегони. На твердому кам'янистому ґрунті крок небагато коротшає. Щоб уникнути струсів і забитого місць п'яти нога ставиться з передньої частини стопи. При бігу по м'якому ґрунті (по заболоченій місцевості, піску й т.п.), щоб менше грузнути, бігун також укорочує кроки, частота їх збільшується, нога ставиться на всю ступню; повне, різке відштовхування робити не рекомендується. По глинистому, сирому, слизькому ґрунті краще пройти швидким кроком, розставляючи стопи в сторони трохи ширше звичайного. На підйомах крок коротшає, стопа ставиться з передньої частини більше під себе. Нахил тулуба збільшується.

При бігу під ухил тулуб, навпаки, трохи відхиляється назад, стопа ставиться з п'яти. На пологому схилі варто бігти широким кроком, зі збільшен-

ням крутості крок коротшає. При крутих підйомах і спусках бігти треба не по прямій, а навскіс або зигзагами, але так, щоб не ухилитися вбік від траси. При бігу в кущах потрібно стежити за напрямком траси перегони, за можливими змінами її напрямку, а також охороняти особа й тулуб від ударів гілок. Дрібні канави й струмки шириною до 2 м. переборюються простим стрибком-кроком. Більші канави або яри краще пробігати по дну або обійти. Перешкоди невеликої висоти (50–60 см) у вигляді огорож, заборів, повалених дерев при гарному, твердому ґрунті переборюються без опори бар'єрним кроком. При поганому (м'якому, пухкому) ґрунті високі перешкоди переборюються або з настанням на них ногою, або з опорою на них одною рукою й різною ногою. Місцем для занять може бути ліс або лісопарк. Для визначення обсягу й інтенсивності фізичного навантаження можна скористатися рекомендаціями, які дані по ходьбі й бігу.

Естафети – командний вид змагань, які можуть проводитися по різних видах фізичних вправ: ходьбі, бігу, бігу на лижах, плаванню, велосипедному спорту й іншим із включенням елементів гімнастики, спортивних ігор, вправ з вагами й т.п. Вони можуть бути по одному виді або комбіновані, що включають етапи по різних видах фізичних вправ. Естафети проводяться між командами, складеними із представників однієї підлоги або між змішаними командами, коли різні етапи переборюють юнаки й дівчини. Естафети відрізняються високою емоційністю, учасники одержують більше фізичне й нервово-психічне навантаження, тому до участі в естафетах рекомендується залучати що займаються, що досягли певного рівня фізичної підготовленості.

Оздоровче плавання. Оздоровчим плаванням займаються в літні канікулярні періоди у відкритих водоймах, а в інший час навчального року – у закритих або відкритих басейнах з підігрівом води. Запливи, пропливи, гри на воді й змагання в комплексі із впливом процедур, що гартують, повітрям і сонцем викликають позитивні зміни у функціях і структурі нервових, дихальних, серцево-судинних, травної систем, а також в опорно-руховому апараті, у складі крові й ін.

Систематичний вплив зовнішніх факторів і води під час купання або плавання сприяє виробленню стійких пристосувальних реакцій в організмі, що дозволяють центральній нервовій системі, а через неї й всім органам і системам функціонувати більше раціональне, але перед заняттями плаванням рекомендується виконувати наступні зразкові спеціальні підготовчі вправи плавця на суші й на воді.

На суші: 1. Імітація рухів ногами при кролі на груди, сидячи на ослоні, попові, землі, серіями по 30–60 з відпочинком 20–30с.

2. «Млин – обертання прямих рук у плечовому суглобі вперед та назад у положенні коштуючи, серіями по вісьмох обертань у кожен сторону.

3. Імітація рухів руками при кролі на груди, коштуючи з нахилом уперед.

4. Імітація рухів руками при кролі на спині в положенні коштуючи.

5. Ходьба вперед з нахиленим уперед тулубом і з імітаційними рухами рук при кролі на груди.

6. Ходьба назад з випрямленим тулубом і з імітаційними рухами руками при кролі на спині.

7. Коштуючи з нахилом уперед, погоджені з подихом імітаційні рухи руками при кролі на груди.

8. Коштуючи, погоджені з подихом імітаційні рухи руками при кролі на спині.

9. Імітація стартового стрибка.

10. Імітація повороту в стіни, щита й т.п.

На воді: 1. Занурення у воду з головою із затримкою подиху, видихом у воду, відкриванням очей у воді, розшукуванням і діставанням предметів, що лежать під водою.

2. Спливання з положення присіду в угрупованні, взявшись руками за гомілки («поплавець»).

3. Розпрямлення після спливання в угрупованні й лежання на поверхні води на груди з розведеними й з'єднаними руками й ногами, особа опущена у воду.

4. Лежання на поверхні води на спині з розведеними й з'єднаними руками й ногами.

5. Лежання на поверхні води на груди й на спині зі зміною положення тіла шляхом обертання навколо поздовжньої осі.

6. Ковзання на груди (особа опущена у воду, руки витягнуті вперед) і на спині (руки уздовж тулуба), відштовхуючись від дна, а потім від бортика або поворотного щита без руху ногами. При ковзанні на груди видихнув робиться у воду.

7. Руху у воді ногами при кролі на груди й на спині, опираючись руками об дно або бортик басейну.

8. Ковзання на груди із затримкою подиху (особа опущена у воду) і ковзання на спині з роботою ніг.

9. Руху руками при кролі на груди, коштуючи у воді з нахилом, підборіддя стосується води.

10. Те ж, при сполученні руху рук з подихом.

11. Плавання з дошкою, працюючи одними ногами, кролем на груди.

12. Плавання кролем на груди з роботою рук і ніг, з опущеним у воду особою й із затримкою подиху.

13. Плавання кролем на спині з рухом ніг і рук.

14. Плавання кролем на груди з поступовим включенням подиху в ритм руху. Спочатку один цикл, потім другий, третій і т.д.

15. Розучування стартового стрибка. Спочатку вправи виконуються з бортика басейну або із плоту, а потім зі стартової тумбочки. Зіскок ногами долілиць із полу присіду й з основної стійки; те ж з рухом рук уперед-нагору з положення позаду. Стартовий стрибок уперед з положення нагнувшись із сильно зігнутими в колінах ногами, руки витягнуті над головою, кисті з'єднані долонями долілиць. Виконання стартового стрибка в цілому.

16. Розучування поворотів у ліву й праву сторони. Наближення до поворотного щита, угруповання й поворот, упор ступнями в поворотний щит у положенні угруповання, відштовхування й ковзання. У кожному занятті виконуються по 2–3 вправи на суші й на воді в зазначеній послідовності. Переходити до наступної вправи можна тільки після засвоєння попереднього. Кількість повторень кожної вправи в одному занятті від 4–6 до 8–12 разів. У початковий період занять необхідно поступово збільшувати час перебування у воді від 12–15 до 30–45 хв і домагатися, щоб переборювати за цей час без зупинок у перші п'ять днів 600–700м, у другі – 700–800м, а потім 1000–1200м. Для тих, хто плаває погано, спочатку потрібно пропливти дистанцію 25, 50 або 100м, але повторювати її 8–10 разів. У міру оволодіння технікою плавання й виховання витривалості переходити до подолання зазначених довгих дистанцій. Оздоровче плавання проводиться рівномірно з помірною інтенсивністю. Частота серцевих скорочень відразу після пропливу дистанції для віку 17–30 років повинна бути в межах 120–150 уд/хв.

При заняттях плаванням необхідно дотримувати наступних правил безпеки: заняття у відкритій водоймі проводити групою 3–5 чоловік і тільки на перевіреному місці, глибиною не більше 1м 20 див; займатися треба не раніше чим через 1,5–2 години після прийому їжі; забороняється займатися плаванням при поганому самопочутті, підвищеній температурі, простудних і шлунково-кишкових захворюваннях; кращий час для занять плаванням – з 10–11 до 13 годин, у жарку погоду можна займатися другий раз – с 16 до 18 години. Для удосконалення занять з плавання, бажано ознайомитися з наступною літературою.

Велосипедні прогулянки. Їзда на велосипеді, завдяки постійно мінливим зовнішнім умовам, є емоційним видом фізичних вправ, що сприятливо впливають на нервову систему. Ритмічне педалировання збільшує й одночасно полегшує приплив крові до серця, що зміцнює серцевий м'яз і розвиває легені. Перед кожним виїздом справність машини ретельно перевіряється. При цьому варто переконатися, що шини досить накачені; колеса, педалі й каре-

точна ось обертаються вільно; ланцюг не ушкоджений і має правильний натяг; сидло міцно закріплене.

Особливо ретельно перевіряється справність гальм. Їзда на велосипеді добре дозується по темпі й довжині дистанції. Добре мати велосипедний спідометр, за допомогою якого можна визначити швидкість пересування й відстань. Звичайно швидкість пересування на дорожніх велосипедах становить 15–20 км/год., на спортивних – 35–45 км/год.

Тренування й прогулянки бажано робити 2–3 рази в тиждень, під час відпустки або канікул можна їздити щодня. У початковий період занять рекомендується переборювати відстань 15–20 км, надалі, після 6–8 занять можна поступово збільшувати тренувальну дистанцію й довести неї до 50–80 км.

Техніка їзди на велосипеді передбачає оволодіння посадкою, педалированием, їздою по прямій, на поворотах, на підйомах і спусках, гальмуванням, подоланням перешкод.

Посадка. Велосипедист повинен сидіти в сидлі вільно, без напруги, зручно. Руки розташовуються на кермі злегка зігнутими в ліктьових суглобах, із трохи розгорнутими в сторони ліктями. Висота сидла повинна бути такою, щоб опущена долілиць нога, поставлена п'ятою на педаль, була злегка зігнута. Тулуб нахиляється вперед, голова піднятий, погляд повинен бути спрямований уперед.

Педалирование. Стопа ноги встановлюється на педаль так, щоб підстава великого пальця перебувало над віссю педалі. Коліно й стопа повинні виконувати рух в одній площині, не відхиляючись у сторони або усередину.

Їзда по прямій зводиться до правильної техніки педалирования з рівномірним тиском ніг на педалі. При зустрічному вітрі тулуб опускається якнайнижче до керма, при попутному вітрі приймається висока посадка.

Їзда на підйомах. Короткі підйоми переборюються з ходу після гарного розгону. На початку довгого підйому підтримується швидкість, набрана по прямій; при її зниженні підсилюється тиск ніг на педалі для підтримки швидкості педалирования.

Їзда на спусках. На спусках педалировання припиняється, педалі ставляться в горизонтальне положення, велосипедист низько нахиляється до керма й максимально розслаблюється. На довгих пологих спусках при зниженні швидкості варто працювати серіями швидких оборотів педалей.

Їзда на поворотах. При підході до поворотів, знижується швидкість, велосипедист нахиляє машину й сам нахиляється убік повороту. Педаць із боку повороту ставиться у верхнє положення, коліно ноги приділяється убік. На крутому повороті, особливо на сипучому й слизькому ґрунті, застосовується спосіб повороту з додатковою опорою ногою на ґрунт. При проходженні повороту не можна гальмувати, це може привести до руху «юзом» і падінню. Гальмувати треба до повороту, перед тим, як велосипедист прийме похиле положення.

Гальмування на дорожньому велосипеді з гальмовою втулкою варто виконувати плавним натисканням на педаць у зворотному напрямку при горизонтальному положенні шатунів.

Подолання перешкод. Широкі канави з пологими краями переборюються кроком з велосипедом у руках. Невисокі перешкоди переборюються під прямим кутом, щоб не було зісковзування коліс. Окремі камені, корінь дерев, вузькі канави переборюються «стрибком» або почерговим підніманням переднього й заднього коліс. Короткі піщані ділянки переборюються з ходу, довгі – кроком з велосипедом у руках. При їзді по слизькому ґрунті (сира трава, глина й т.п.) варто знижувати швидкість, не допускати різкої її зміни й гальмування.

5.5. Щоденник самоконтролю студента для занять з дисципліни «Фізичне виховання»

Одним з головних завдань закладів вищої освіти є фізична підготовка студентів. Метою самоконтролю фізичного виховання студентів – є зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану, а також на формування професійно-прикладних навичок і умінь, необхідних для майбутньої професійної діяльності.

Самостійні заняття фізичними вправами, спортом та туризмом повинні бути обов'язковою складовою здорового способу життя студентів, вони доповнюють дефіцит рухової активності, сприяють ефективнішому відновленню організму після втоми, підвищенню фізичної та розумової працездатності. Такі заняття можна проводити за звичних умов, у вільний час, залучаючи до них вправи, які подав викладач. Головне завдання системи фізичного виховання – це зміцнення здоров'я людини, підвищення їхньої працездатності, формування певних якостей.

Основні завдання фізичного виховання студентів визначені вимогами програми для закладів вищої освіти:

- формування у студентів вольових якостей, активної життєвої позиції, виховання потреби у фізичному вдосконаленні, у систематичних заняттях фізичною культурою і спортом;
- набуття студентами системи знань про основи теорії, методики, організації фізичного виховання і спортивного тренування;
- психофізична підготовка студентів до праці з урахуванням особливостей їхньої майбутньої професійної діяльності; зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і гармонійному розвитку організму,
- виховання навичок здорового способу життя, відмова від шкідливих звичок, підтримання високої працездатності протягом усього періоду навчання;
- вдосконалення спортивної майстерності студентів.

Систематичне ведення «Щоденника самоконтролю» обґрунтовано необхідністю навчити студента контролювати основні показники свого функціонального стану протягом кожного семестру та навчити контролювати свій функціональний стан на практичному занятті.

Сторінка контролю ведення щоденника заповнюється студентом з навчального року, починаючи з вересня по червень. Для об'єктивності впровадження системи індивідуальних занять студента проставляється щомісячно оцінка самоконтролю з дисципліни «фізичне виховання» за 5 бальною шкалою:

- 5 – щоденник заповнений вірно;
- 4 – відсутні показники рухових тестів;
- 3 – відсутні деякі підрахунки рухових та функціональних тестів;
- 2 – є результати вимірів, але відсутні підрахунки;
- 1 – відсутні будь-які записи у щоденнику;
- 0 – відсутність щоденника.

Відмітку у листі оцінки проставляє викладач, студент ставить відмітку:

«З програмою тестування ознайомлений (на), згоден взяти участь у тестуванні».

Визначення функціональної здатності серцево-судинної системи перш за все необхідно для загальної оцінки працездатності організму, так як кровообіг виконує найважливішу роль у забезпеченні підвищеного обміну речовин, викликаного м'язовою діяльністю.

Показники фізичного стану визначаються за Табл. 5, фізичної підготовленості за Табл. 6

Показники фізичного стану

Показники	І семестр				ІІ семестр			
	початок		кінець		початок		кінець	
Групи за ФСССС (ЧСС) (табл. 2, 3)		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
Зріст (м)								
Маса тіла (кг)								
	пока- зники	ре- зультат	показ- ники	результ- уль- та	пока- зники	результ- уль- та	пока- зники	результ- уль- та
маса/зріст ² (кг/м ²)		<18,5 18,5-25 >25		<18,5 18,5-25 >25		<18,5 18,5-25 >25		<18,5 18,5-25 >25
АТС Ч		<100 100-123 >123		<100 100-123 >123		<100 100-123 >123		<100 100-123 >123
АТС Ж		<93 93-116 >116		<93 93-116 >116		<93 93-116 >116		<93 93-116 >116
АТД Ч		<70 70-76 >76		<70 70-76 >76		<70 70-76 >76		<70 70-76 >76
АТД Ж		<66 66-72 >72		<66 66-72 >72		<66 66-72 >72		<66 66-72 >72
Проба Штан- ге Ч		<45 45 >45		<45 45 >45		<45 45 >45		<45 45 >45
Проба Штан- ге Ж		<30 30 >30		<30 30 >30		<30 30 >30		<30 30 >30
Проба Генчі Ч		<30 30 >30		<30 30 >30		<30 30 >30		<30 30 >30
Проба Генчі Ж		<25 25 >25		<25 25 >25		<25 25 >25		<25 25 >25
ЧСС ПДН (табл.2)		≥50 10%- 50% <10%		≥50 10%- 50% <10%		≥50 10%- 50% <10%		≥50 10%- 50% <10%

Примітка: потрібне значення студент обводить самостійно

Показники фізичної підготовленості

Рухові тести	На початку семестру		В кінці семестру	
	показник	бали	показник	бали
<u>I, III семестр</u>				
<u>Нормативи з фізичної підготовленості</u>				
1. Човниковий біг 4 x 9 м (с) чол., жін.				
2. Стрибок у довжину з місця (см) чол., жін.				
3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів) жін.				
4. Підтягування на перекладині (разів), або ривок гирі 16 кг. (разів) чол.				
<u>Нормативи з технічної підготовленості</u>				
1.				
2.				
3.				
<u>II, IV семестр</u>				
<u>Нормативи з фізичної підготовленості</u>				
1. Біг 100 м з високого старту (с) чол., жін.				
2. Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см) чол., жін.				
3. Піднімання тулуба в сід 30 с. (разів) положення лежачи, руки за головою чол., жін.				
4. Прикладний норматив з плавання (метрів) або реферат (для звільнених від плавання у басейні)				
5. Біг 3000 м (ч), 2000 м (ж) – (хв.) обов'язковий норматив з витривалості (наказ Міністерства молоді та спорту України № 4665 від 15.12.2016)				
1.				
2.				
3.				

Визначення функціональної проби Мартіне за Табл. 7, 8

Таблиця 7

Модифікована функціональна проба Мартіне 1 семестр

Показники	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень
ЧСС покою – до присідань (уд/хв за 30 с)				
ЧСС після навантаження – після присідань (уд/хв за 30 с)				
ЧСС після відпочинку – на 2 хв відновлення (уд/хв за 30 с)				
ЧСС ПДН (проба на дозо- ване навантаження, %)*				
ФСССС (функціональний стан серцево-судинної сис- теми, уд/хв)**				

$$* - \text{ЧСС ПДН} = \frac{(\text{ЧСС після навантаження} - \text{ЧСС покою})}{\text{ЧСС покою}} \times 100$$

$$**- \text{ФСССС} = \text{ЧСС покою} + \text{ЧСС після відпочинку}$$

Таблиця 8

Модифікована функціональна проба Мартіне 2 семестр

Показники	Лютий	Березень	Квітень	Травень
ЧСС покою – до присідань (уд/хв за 30 с)				
ЧСС після навантаження – після присідань (уд/хв за 30 с)				
ЧСС після відпочинку – на 2 хв відновлення (уд/хв за 30 с)				
ЧСС ПДН (проба на дозо- ване навантаження, %)*				
ФСССС (функціональний стан серцево-судинної сис- теми, уд/хв)**				

$$* - \text{ЧСС ПДН} = \frac{(\text{ЧСС після навантаження} - \text{ЧСС покою})}{\text{ЧСС покою}} \times 100$$

$$**- \text{ФСССС} = \text{ЧСС покою} + \text{ЧСС після відпочинку}$$

Контроль функціонального стану студента заповнюється щоденно (вимір ЧСС проводиться за 1 хв. зранку) з вересня по червень, подається викладачу щомісяця як середнє арифметичне значення ЧСС за місяць в паперовому форматі.

Заповнюється тільки на занятті (середній пульс спокою зранку за місяць зараховується як 100%; значення пульсу на початку та в кінці заняття студенти переводять у відсотки відносно до середнього значення пульсу спокою зранку за місяць і заносять у відповідні графи)

ЧСС за 1 хв до заняття

ЧСС за 1 хв після заняття

Самопочуття до заняття

Самопочуття після заняття

Пульс та артеріальний тиск

Загальновизнано, що достовірним показником тренованості є частота серцевих скорочень (пульс), яка у спокої у дорослих чоловіків дорівнює 70-75, у жінок - 75-80 уд/хв. У стані спокою частота серцевих скорочень залежить від віку, статі, положення тіла (вертикальне чи горизонтальне положення). З віком ЧСС зменшується.

Пульс у спокої у здорової людини ритмічний, без перебоїв. Пульс вважається ритмічним, якщо кількість ударів за 10 с. не буде відрізнятися більш ніж на один удар від попереднього підрахунку за такий же період часу. Виражені коливання числа серцевих скорочень за 10 с. (наприклад, пульс за перші 10 с. був 12, а за другі - 10, за треті - 8) вказують на аритмічність.

Пульс можна підрахувати на променевій, скроневій або сонній артеріях в області серцевого поштовху. Для цього необхідний секундомір або звичайний годинник з секундною стрілкою.

Спостереження показують, що між пульсом і фізичним навантаженням існує пряма залежність.

При однаковій частоті серцевих скорочень споживання кисню у чоловіків вище, ніж у жінок; у фізично підготовлених людей також вище, ніж в осіб з малою фізичною підготовленістю.

Пульс після фізичних навантажень частішає: чим ЧСС більше, тим частіше скорочується серце. Цим забезпечується кровопостачання працюючих м'язів. Однак допустимим кордоном підвищення пульсу для літніх людей є 130-150 уд/хв. Після фізичних навантажень у здорової людини пульс приходить у вихідний стан через 5-10 хв., уповільнене відновлення ЧСС вказує на надмірність навантаження.

Визначення рівня функціонального стану серцево-судинної системи (за методикою Вихляєва Ю.М.) Табл. 9

Оцінку реакції пульсу на фізичне навантаження можна провести методом зіставлення даних частоти серцевих скорочень у спокої та після навантаження, тобто визначити відсоток його почастішання. Частоту серцевих скорочень у спокої приймають за 100%, різницю в частоті до і після навантаження за X. Наприклад: пульс до навантаження за 10 с дорівнював 12 ударам, а після виконання навантаження за 10 с на 1-й хв відновлення - 20 ударів. Складається пропорція і розраховується відсоток підвищення пульсу за формулою:

$$\begin{aligned} & 12 - 100\% \\ & (20 - 12) - X \\ & X = (8 \times 100) / 12 = 67\% \end{aligned}$$

Відповідно пульс після навантаження зріс на 67%.

Проба на дозоване навантаження (ПДН) (20 присідань за 30 секунд – дозоване навантаження) слугує для оцінки реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження.

Методика визначення:

1. Стоячи нерухомо, без напруження; тричі, з інтервалом в 1 хв., підрахувати кількість ударів серця за 30 секунд (ЧСС в спокої). Для отримання розрахунку проби на дозоване навантаження (ЧСС_{ПДН}) використовують най-

менше за своїм абсолютним значенням ЧСС з трьох отриманих (ЧСС в спокої)

Виконати 20 присідань за 30 секунд: В.П. – стійка, ноги нарізно, руки опущені вздовж тулуба;

Під час присідань - руки вперед

Студенти, одночасно за командою викладача, який за допомогою секундоміра задає темп голосним підрахунком кількості присідань, виконують 20 присідань за 30 сек. та реєструють пульс:

А) – після 20-ти присідань за 30 сек.;

Здійснити розрахунок показника ПДН:

$$\text{ЧСС}_{\text{ПДН}} = \frac{(\text{ЧСС після присідань за 30сек} - \text{ЧСС до присідань за 30сек})}{\text{ЧСС до присідань за 30сек}} \times 100\%$$

Наприклад:

$$\text{ЧСС}_{\text{ПДН}} = \frac{[\text{ЧСС після присід за 30сек (84)} - \text{ЧСС до присідань за 30сек (60)}]}{\text{ЧСС до присідань за 30сек (60)}} \times 100\% = 40\%$$

Тобто після дозованого навантаження ЧСС збільшилась на 40% відносно початкового ЧСС

Б) Перші 30 сек. другої хвилини відновлення, тобто через одну хвилину відпочинку.

Визначення рівня функціонального стану серцево-судинної системи (за методикою Вихляєва Ю.М.)

Сума ЧСС за 30 с спокою і перші 30 с другої хвилини відновлення	66 і менше *	67-74	75-82	83-90	91 і більше *
Тривалість відновлення ЧСС	1 хв	2 хв	3 хв	4 хв	5 хв
Рівень функціонального стану ССС	Високий	Вище за середній	Середній	Нижче за середній	Низький
Група за ФСССС	5	4	3	2	1

Пульс, реєстрований у перші 30 с другої хвилини відновлення, тобто через одну хвилину відпочинку, додають до ЧСС в спокої.

За таблицею визначаємо рівень функціонального стану серцево-судинної системи і відповідні бали.

Приклад: пульс у спокої дорівнює 37 ударів за 30 с. Пульс відновлення дорівнює 41 ударів за 30 с Сумуємо: $37 + 41 = 78$, що відповідає 3 балам і рівню функціонального стану серцево-судинної системи – «середній».

ЧСС у спокої – 40-60 уд/хв (20-30 ударів за 30 с), як правило, є ознакою економізації діяльності серця та припускає високий рівень функціонального стану серцево-судинної системи, що повинно підтверджуватися швидким відновленням (біля 2-ох хвилин). Якщо ж відновлення довге, то рідкий пульс у спокої може бути наслідком перевтоми або деяких патологічних змін серцевого м'яза. Студенти, які мають суму ЧСС понад 91 уд/хв, повинні звернутися за консультацією до лабораторії функціональної діагностики (поліклініки, диспансеру) для поглибленого обстеження.

Проба Штанге – функціональна проба з затримкою дихання під час вдиху, для оцінки дихальної функції.

Методика визначення:

Проба виконується в положенні сидячи. Студент повинен зробити глибокий (але не максимальний) вдих і затримати дихання якомога довше (стискаючи ніс пальцями). Тривалість часу перерви у диханні відлічують секундоміром. В момент видиху секундомір зупиняють. У здорових, але нетренованих осіб час затримки дихання коливається у межах 40-60 с у чоловіків і 30-40 су жінок.

У спортсменів цей час збільшується до 60-120 с у чоловіків і до 40-95 с у жінок.

Проба Генчі (по імені угорського лікаря, який запропонував цей спосіб у 1926 р.) – вдих, видих, дихання затримати. Час затримки дихання: чоловіки – 30 с, жінки – 25 с.

Ця проба використовується для оцінки функції зовнішнього дихання.

Методика визначення:

Проба Генчі – за командою зробити глибокий вдих, потім – спокійний видих (70÷80% від максимального) та затримати дихання, затиснувши ніс великим та вказівним пальцями. При дискомфорті, робиться вдих з розжиманням носа та опусканням руки вниз. В цей час вимикається секундомір.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) в спокої характеризує функціональний стан серцево-судинної системи у спокої.

Методика визначення:

Вранці, після сну, не встаючи з ліжка, вимірюється пульс протягом однієї хвилини.

АТ (артеріальний тиск) вимірюється за допомогою апарата для виміру артеріального тиску (АТ) на лівій руці, сидячи, з інтервалом 5 хвилин. Враховується найменший показник тиску. АТ вимірюється в мм. рт. ст. (міліметрах ртутного стовпчика).

Нормальний тиск систолічний (АТС):

для чоловіків 100-123 мм.рт.ст., для жінок 93-116 мм. рт. ст.

Нормальний артеріальний тиск диастолічний (АТД):

для чоловіків 70-76 мм. рт. ст., для жінок 66-72 мм. рт. ст.

Наприклад:

При вимірюванні АТ тричі с інтервалом 5 хвилин отримані такі результати:

- 1) 125/70 мм. рт. ст.
- 2) 130/75 мм. рт. ст.
- 3) 130/70 мм. рт. ст.

Чисельник дробу це артеріальний тиск систолічний (АТС). Знаменник дробу – артеріальний тиск диастолічний (АТД). Візьмемо найменші цифри АТС та АТД – 125 та 70.

МТ: МТ (маса тіла) визначається вагами [кг]. Зважування проводиться в легкому одязі, вранці, без взуття. Вимірюється в кілограмах.

Зріст вимірюється за допомогою ростоміра.

Таблиця 10

Класифікація ІМТ

ІМТ, кг/ м ²	Оцінка
>16	ІІІ ступінь хронічної енергетичної недостатності
16-17,5	ІІ ступінь хронічної енергетичної недостатності
17,5-18,5	І ступінь хронічної енергетичної недостатності
18,5-25	Нормальний діапазон, найменший ризик проблем зі здоров'ям
25-30	Надлишок маси тіла
30-35	І ступінь ожиріння
35-45	ІІ ступінь ожиріння
<40	ІІІ ступінь ожиріння

Індекс маси тіла (ІМТ) – величина, яка дозволяє оцінити ступінь відповідності маси і росту дорослої людини.

Формула розрахунку ІМТ: $IMT = M/P^2$,

де М – маса тіла в кг, Р – зріст в метрах.

Величини, зазначені в таблиці, однакові як для дорослих жінок так і для чоловіків. Завдяки показнику ІМТ масу тіла можна розрізнити як нормальну, надлишкову та збільшену, а також визначати ступінь енергетичного дефіциту, або ожиріння. На даний час нормативною (схвалена ВООЗ) є класифікація, яку розробив національний інститут здоров'я США Табл. 10.

В залежності від вікових груп межі оптимального діапазону для ІМТ змінюються:

- для вікової групи 19-24 роки ІМТ знаходиться в межах 19-24;
- для 25-34 років ІМТ – 19-25;

Контроль антропометричних показників

Методика зняття вимірів

Вимір зросту (J, см) проводиться за допомогою ростоміра. Обстежуваний стає так, щоб потилиця, сідниці і п'яти торкалися шкали ростоміра, потім бігунок ростоміра опускається на голову, щоб між ним і головою був кут 90 градусів. Відмітка на шкалі ростоміра, на якій знаходитиметься у цей момент бігунок, і відповідатиме зросту обстежуваного. Результат виміри округляється до цілих одиниць.

Вимір ваги (P, кг) проводиться за допомогою медичних вагів, дані округляються до цілих одиниць.

Систематичне ведення «Щоденника самоконтролю студента» дає змогу отримати поточну та етапну інформацію про рівень функціонального стану студента. Отримана інформація є корисною для студента, як інструмент контролю під час самостійних занять різними видами рухової активності. Систематичне ведення «Щоденника самоконтролю студента» може використовуватись викладачем для підбору адекватних засобів і методів фізичного виховання для підвищення функціонального стану студентів, формування практичних умінь та навичок, підвищення рівня фізичних якостей, зміцнення здоров'я та підвищення працездатності студентів [45].

Контрольні питання

для самостійної перевірки засвоєння матеріалу

1. Значення рухової діяльності.
2. В чому полягає зміст рухової активності ?
3. Розкрийте тему – оптимальний руховий режим.
4. Яка індивідуальна норма рухової активності ?
5. Що означає психологічне здоров'я ?
6. Назвіть способи подолання стресу.
7. В чому полягає організація самостійних занять ?
8. Які види спрямованості самостійних занять ?
9. Тьютерська форма організації самостійних занять.
10. «Щоденник самоконтролю» методика визначення самоконтролю.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ажиппо О. Ю. До питання підвищення інтересу студентів до занять фізичного виховання [Електронний ресурс] / О. Ю. Ажиппо, Н. В. Криворучко // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. (20 травня 2016 р.). – Харків : ХДАФК, 2016. – С. 6–11. – Режим доступу : <http://hdafk.kharkov.ua/ua/materiali-internet-konferentsiji-2016>
2. Алтухов В. А. Педагогічний досвід та сучасні підходи до проблеми формування здорового способу життя в системі освіти / В. А. Алтухов // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2015. – Вип. 129, т. 3. – С. 10–14.
3. Амосов Н. М. Роздуми про здоров'я. 2-е вид. [Текст] / Н. М. Амосов. – М. : Молода гвардія, 1979. – 191 с.
4. Андрущенко Л. Б. Спортивно-ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» / Л. Б. Андрущенко // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 2. – С. 47–54.
5. Анікеєв Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / Д. М. Анікеєв // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2009. – № 2. – С. 6–9.
6. Анікеєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Д. М. Анікеєв. – Київ, 2012. – 20 с.
7. Арабаджи Л. І. Адаптаційний потенціал системи кровообігу студентів / Л. І. Арабаджи // Біологічний вісник МДПУ – 2012. – № 1. – С. 6–12. – Режим доступу: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/bvmd> 2012
8. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 4. – С. 21-26, 39- 40.
9. Батарчук О. П. Функціональні резерви організму як показник здоров'я «Біологічні дослідження - 2014» / О. П. Батарчук // Збірник наукових праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених і студентів. – Житомир : вид-во ЖДУ ім.І. Франка, 2014 – С. 448-452.
10. Боляк Н. Оптимізація рухових режимів на заняттях з фізичного виховання аеробного спрямування у вищих навчальних закладах / Н. Боляк, А. Боляк, С. Бірючинська // Спортивна наука України. – 2017. – №3. (79). – С. 3–9.
11. Бубка С. Н. Формування індивідуальних здібностей студентів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. Н. Бубка. – К., Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2001. – 20 с.
12. Булич Э. Г. Здоровье человека : Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

13. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням / В. Д. Винник // Теорія та методика фізичного виховання. Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького. – 2010. – № 12 – 39-42 с.

14. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – К. : Гардарики, 2007. – 218 с.

15. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учеб. для студентов вузов физ. культуры и ф-тов физ. воспитания высш. учеб. заведений / Л. В. Волков – К. : Олимп. лит., 2002. – 296 с.

16. Войнаровський А. М. Історичні передумови педагогічного керівництва студентським спортом у вищих навчальних закладах України / А. М. Войнаровський // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. – Луцьк, 2015. – Вип. 17. – С. 29–32.

17. Войнаровський А. М. Аналіз виступів українських спортсменів на студентських Універсіадах 1993-2011 рр. / А. М. Войнаровський, Н. С. Войнаровська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. – Луцьк, 2012. – № 1. – С. 3–9.

18. Войнаровський А. М. Історичний аналіз розвитку студентського спорту у вищих навчальних закладах України / А. М. Войнаровський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. – Луцьк, 2012. – № 2. – С. 7–10.

19. Ермаков С. С. Особенности мотивации студентов к применению индивидуальных программ физической самоподготовки / С. С. Ермаков, С. Н. Иващенко, В. В. Гузов // Физическое воспитание студентов /научный журнал. – Харьков, ХОНОКУ–ХГАДИ, 2012. – №4. – С. 59-61.

20. Галіздра А.А. Характеристика факторів, що впливають на здоров'я студентів вищих навчальних закладів / А. А. Галіздра // Теорія і методика фізичного виховання. – Тернопіль, – 2014. – №3. – С. 41-43.

21. Грибан Г. П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г. П. Грибан, Т. Б. Кутек // Спортивний вісник Придніпров'я – науково-теоретичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. – 2004. – № 7. – С. 130-132.

22. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г.П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 594 с.

23. Григус І. М. Покращення фізичної підготовленості, функціонального стану та фізичної працездатності підлітків / І. Григус // Нова педагогічна думка. – 2014. – С. 110-113.

24. Додонова О. А. Методичні підходи щодо організації урочних та позаурочних форм занять з легкої атлетики зі студентами / О. А. Додонова, В. О. Григор'єва, Т. М. Ромашова // Олимпизм и молодая спортивная наука Ук-

раини : сб. материалов IV регион. науч.-практ. конф. / под ред. Н. П. Булкиной. – Луганск : ЛНПУ им. Т. Шевченко, 2006. – С. 184 – 188.

25. Долгова Н. О. Теоретичні аспекти модернізації фізичного виховання студентської молоді та університетського спорту / Н. О. Долгова // Педагогічна освіта: Теорія і практика. – Київ, 2013. – Вип. 13. – С. 60–64.

26. Долженко Л. П. Захворюваність і рухова активність студентів з різними рівнями соматичного здоров'я / Л. П. Долженко // Теорія та методика фіз. виховання і спорту. К., – 2004. – № 1. – С. 21–24.

27. Драчук А. І. Стан здоров'я студентів впродовж навчання у ВНЗ / А. І. Драчук, В. І. Поліщук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : [зб. Міжнар. наук. – пр. конф. : Вінниця, 5–6 лист. 2009 р.] / голов.ред. О. С. Куц. – Вінниця : ВДПУ, 2009. – Т. 1. – С. 138–142.

28. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання / О. В. Дрозд. – Луцьк, ВДУ ім. Л. Українки, 1999. – 21 с.

29. Дубогай О. Д. Фактори, які визначають ефективність фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / О. Д. Дубогай // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України: мат. наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2004. – С. 370-374.

30. Журавський В. С. Болонський процес: головні принципи входу в європейський простір вищої освіти / В. С. Журавський, М. З. Згуровський – К. : ІВЦ «Вид-во «Політехніка» – 2003. – 200 с.

31. Завидівська Н. Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Н. Завидівська, І. В. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2010. – № 2. – С. 50–54.

32. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / С. С. Занюк ; гол. ред. С. В. Головка. – К. : Либідь, – 2002. – 304 с.

33. Запорожанов В. А. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / В. А. Запорожанов, В. Н. Платонов, В. С. Келлер и др. Под ред. В. А. Запорожанова, В. Н. Платонова. – К. : Здоров'я, 1985. – 192 с.

34. Захаріна, Є. Рухова активність студентів вищих навчальних закладів / Є. Захаріна // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Т. 3, вип. 8. – С. 124 – 127.

35. Зіньковський Ю. Ф. Вищий навчальний заклад / Ю. Ф. Зіньковський // Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; головний ред. В. Г. Кремень. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – С. 100–101.

36. Іванюра І. О. Особливості розвитку деяких функцій вищої нервової діяльності в учнів середнього шкільного віку при тривалих фізичних навантаженнях / І. О. Іванюра // Фізіологічний журнал : Національна Академія наук України, К. – 2000. – Т. 46, №1. – С. 94-100.

37. Іванюра І. О. Вікові особливості адаптації серцево-судинної системи організму до тривалих фізичних навантажень / І. О. Іванюра, В. Н. Раздайбедін // Збірник наукових праць ЛНАУ. - 2003. – Т. 25, №37. – С. 57-62.

38. Іващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Стражко. – К. : Здоров'я, 1988. – 158 с.
39. Ільницький В. І. Фізичне виховання у навчальних закладах / В. І. Ільницький, Є. А. Ясінський. – Тернопіль, 2000. – 56 с.
40. Калиниченко І. Інформативність індексних способів оцінки соматотипів у дітей / І. Калиниченко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. – 2009. – № 3. – С. 72-75.
41. Камаєв О. К. Фізична самопідготовка студентів : // Метод. рек. для студ. усіх спец. академії / уклад.: О. К. Камаєв. – Х. : ХНАМГ, 2008. – 55 с.
42. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного удосконалення студентства / С. М. Канішевський.; – [вид. друге, стереотипне]. – К., 1999 – 270 с.
43. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов // Навч. посіб. – К. : КНЕУ, 2005. – С. 4 -6.
44. Карпюк І. Соціально-педагогічний аналіз системи фізичного виховання у вищому навчальному закладі / І. Карпюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Т. 3, вип. 10. – Львів, 2006. – С. 62–67.
45. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
46. Климова В. К. Адаптационные процессы и здоровье человека / В. К. Климова : Здоровье человека и профилактика заболеваний. – Б., - 1998. – С. 139–145.
47. Коваленченко В. Ф. Функціональний стан серцево-судинної системи організму юнаків в процесі адаптації до тривалих фізичних навантажень / В. Ф. Коваленченко, Р. В. Степаненко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. – Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 3К 1 (70) 16. – С. 38-42
48. Колумбет А. Н. Коррекция программы физического воспитания студенток технического вуза на основе определения показателей их здоровья / А. Н. Колумбет, Л. Ю. Дудорова // Физическое воспитание студентов. – 2016.– № 6.– С. 18–25.
49. Крисоватий А. І. Автономія університету: коди поступу / А. І. Крисоватий // Психологія і суспільство. – 2014. – № 3. – С. 6–10.
50. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2012. – Т. 1. – 392 с.
51. Линовичка О. Академічні свободи та університетська автономія / О. Линовичка // Вища освіта України. – 2011. – № 3. – С. 27–31.

52. Маліков М. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті / М. В. Маліков, А. В. Сватсьєв, Н. В. Богдановська : // Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів – Запоріжжя : ЗДУ, 2006 – 227 с.

53. Мельник М. Студентський спорт: перспективи наукових досліджень / М. Мельник, М. Пітин // Спортивний вісник Придніпров'я, 2015. – № 3 – С. 73-76.

54. Мельник М. Г. Проблеми розвитку студентського спорту України у ХХІ столітті / М. Г. Мельник, М. П. Пітин // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2015. – Вип. 129, т. 1. – С. 169–172.

55. Міжнародна хартія фізичного виховання та спорту. ЮНЕСКО; Хартія, Міжнародний документ від 21.11. 1978 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995_350 (дата перегляду: 20.09.2015).

56. Мозговий О. І. Загальна характеристика стану здоров'я студентів ВНЗ / О. І. Мозговий, І. С. Донченко // Вісник Запорізького національного університету, 2012. – № 2(8), С. 92-97.

57. Мудрік В. І. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : [монографія] / В. І. Мудрік, О. З. Леонов, І. В. Мудрік, А. І. Ільченко, Є. П. Козак // За ред. В. І. Мудріка. – К. : Педагогічна думка, – 2010. – 192 с.

58. Мудрік В. І. Методологічні засади організації та розвитку міжнародного спортивного руху студентів / В. І. Мудрик // Вісник Кам'янець-подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський. 2008. – Т. 1. – С. 75–81.

59. Мулик К. В. Вплив різних видів фізкультурно-оздоровчих занять на рівень здоров'я студентської молоді / К. В. Мулик, В. В. Мулик // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 139 (2). Чернігів, 2016. – С. 118-121.

60. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я. / В. П. Мурза – К., 1991. – 131 с.

61. Національна стратегія розвитку освіти на період до 2021 року : Указ Президента України від 25 червня 2013 № 344/2013 // Офіційний вісник Президента України. – 2013. – № 17. – С. 31.

62. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : монографія / М. О. Носко, С. В. Гаркуша, О. М. Воеділова – К. : СПД Чалчинська Н. В., 2014. – 300 с.

63. Носко М. О. Державна освітня політика щодо формування здорового способу життя студентської молоді / М. О. Носко, Ю. М. Носко // Вища освіта України. – 2014. – № 1. – С. 61–65.

64. Операйло С. Спорт вищих досягнень повинен розвиватись у вищому навчальному закладі [Електронний ресурс]. / С. Операйло // Освіта України. –

2002. - № 95 - Режим доступу:
<http://www.mon.gov.ua/education/sport/operailo.doc> (дата звернення:
02.09.2015).

65. Павленко В. О. Базові основи підготовки бадмінтоністів в умовах кредитно-модульної системи організації навчального процесу з фізичного виховання студентської молоді / В. О. Павленко, Т. В. Павленко. – Х. ХНАДУ, 2016. – С. 120–126.

66. Павленко В. О. Організаційні засади спортивно-масової роботи у вищих навчальних закладах : навч. посіб. для студентів / В. О. Павленко, Е. Є. Павленко, О. О. Слюсаренко – Харків : ХДАФК, 2017. – 166 с.

67. Павленко О. Ю. Багатогранність розвитку студентського спортивного руху / О. Ю. Павленко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, – 2016. – № 3, – С. 21-25.

68. Пахомов В. І. Дослідження впливу фізичного виховання на стан здоров'я студентів в процесі навчання у ВНЗ / В. І. Пахомов, І. В. Лукашова, С. О. Русецький // Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. – Вип. 1(6). – К. : НАУ, 2015. – С. 139-143.

69. Передерій А. Спортивний клуб як базова ланка студентського спорту України / А. Передерій, М. Пітин, М. Мельник // Фізична активність, здоров'я і спорт, 2015. – № 4(22). – С. 59-66.

70. Петренко М. І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання : навч. посіб. / М. І. Петренко. – Вінниця, 1997. – 104 с.

71. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – К. : Вища шк., 1984. – 352 с.

72. Приступа Є. Н. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол. : Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 447 с.

73. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третяков, Р. Т. Раєвський, В. Й. Кійко, В. Ф. Панченко : навч. посіб. – Київ, 2007. – 192 с.

74. Про вдосконалення роботи з фізичного виховання в навчальних закладах України : наказ Міністерства освіти і науки України від 14.12.2005 №718 Режим доступу http://uazakon.com/documents/date_9y/pg_ipnoxx.htm

75. Про вищу освіту : Закон України : від 01.07.2014 № 1556-VII Відомості Верховної Ради України, 2014. – № 37-38, ст.2004.

76. Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки : постанова КМУ від 15.11.2006 р. № 1594. // Офіційний вісник України. – 2006. – № 46. – С. 45. Режим доступу <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/card/1594-2006-п>

77. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року : постанова КМУ від 01.03.2017 № 115 // Офіційний вісник України від 17.03.2017 2017 р., № 22, стор. 147, ст. 621.

78. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах : наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 р. № 4, зареєстровано в Міністерстві юстиції України від 10 березня 2006 р. № 249/12123. // Офіційний вісник України. – 2006. – № 11. – С. 342.

79. Про затвердження Порядку забезпечення закладів фізичної культури і спорту спортивним обладнанням, спортивним інвентарем та встановлення строків їх використання : наказ Міністерства молоді та спорту України від 10.06.2014 р № 1851 // Офіційний вісник України. – 2014. – № 54. – С. 260.

80. Про заходи щодо забезпечення пріоритетного розвитку освіти в Україні : Указ Президента України : від 30.09.2010 р., № 926/2010 // Офіційний вісник Президента України. – 2010. – № 27. – ст. 896.

81. Про Національну доктрину розвитку освіти : Указ Президента : від 17.04.2002, № 347/2002 // Офіційний вісник Президента України. – 2002. – № 16. стор. 11, ст. 860.

82. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» :Указ Президента України : від 09.02.2016 р., № 42/2016 // Офіційний вісник Президента України. – 2016. – № 6. – стор.25 ст. 131.

83. Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року : Указ Президента : від 25.06.2013, № 344/2013 // Офіційний вісник Президента України. – 2013. – № 17. стор. 31, ст. 550.

84. Про освіту : Закон України : від 05.09.2017, № 2145 - VIII // Відомості Верховної Ради України. – 2017. – № 38-39. ст. 380.

85. Про Положення про Всеукраїнський огляд-конкурс на кращий стан фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах України : наказ Міністерства освіти і науки України від 20.12.2005 № 742 // Офіційний вісник України. – 2006. – № 3. – С 170.

86. Про схвалення Концепції розвитку системи громадського здоров'я КМУ від 30.11 2016 № 1002-р Офіційний вісник України від 03.01.2017, № 1, стор. 71, ст. 2.

87. Про фізичну культуру і спорт : Закон України // Зібрання законодавства України. Звід законів України – К.: Український інформаційно-правовий центр, 2000. – №3. – С. 66- 97.

88. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений учеб.-метод. пособие / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – Одеса : Наука і техніка, 2010. – 380 с.

89. Раєвський Р. Т. Фізичне виховання : Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації / Р. Т. Раєвський, М. О. Третьяков, С. М. Канишевський [та ін.]. – К., 2003. – 44 с.

90. Савицкий П. Ф. Организация физкультурно – оздоровчої роботи. / П. Ф. Савицкий. – К. : КДІФК, 1992. – 32 с.

91. Сеймук А. О. Вивчення працездатності та стрес-факторів, які впливають на організм студентів / А. О. Сеймук, В. А. Хаджинов, Н. Г. Чек-

марьова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – Вип. 118(3). – С 251-254.

92. Сіренко Р. Р. Фактори, що впливають на рухову активність та мотивацію до занять фізичним вихованням студенток вищих навчальних закладів / Р. Р. Сіренко // Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту ; за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХП, 2005. – № 15. – С. 44–51.

93. Степанюк С. І. Студентський спортивний рух: історія та сучасність / С. І. Степанюк, О. М. Вацеба. – Львів : Українські технології, 2003. – 60 с.

94. Степанюк С. Особливості формування і розвитку студентського спортивного руху в Україні / С. Степанюк // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 7. – Лівів : 2003. – Т. 1. – С. 177-184.

95. Тайрова М. Р. Основи медичних знань та здорового способу життя // М. Р. Тайрова, Н. А. Мельникова, В. Н. Лук'янова : Частина II. Навчально-методичний посібник. - С: МГПИ, 2007. – 92 с.

96. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности. / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – К. : Ол. литература, 1997. – С. 268 – 292.

97. Фомин В. С. Проблемы измерения здоровья на основе учета развития адаптационных свойств организма / В. С. Фомин // Теория и практика физ. культ. К., – 1996. – № 7. – С. 18-23.

98. Хасанов М. Х. Формування свідомого ставлення до виконання фізичних вправ в процесі навчальних занять з дисципліни «Фізичне виховання» у студентів вищих навчальних закладів системи МВС / М. Х. Хасанов, М. І. Матвієнко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – 2009. – № 4. – С. 123–127.

99. Хахаліна О. А. Фізичне виховання: Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом / О. А. Хахаліна. – Донецьк : ДонІЗТ, 2008. – 26 с.

100. Чернов В. Сначала учит, потом тренировать : Записки тренера / В. Чернов. – Тернополь : Підручники і посібники, 2007. – 176 с.

101. Щербина В. А. Фізична культура і біогуманітарна підготовка студентів вузів : навч. посібник / В. А. Щербина, С. І. Операйло – К., 1995. – 207 с.

102. Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах : лист Міністерства освіти і науки України від 25 вересня 2015 року № 1/9-454. Режим доступу: www.old.mon.gov.

103. O. Azhyppo, V. Pavlenko, V. Mulyk, K. Mulyk, L. Karpets, T. Grynova, M. Sannikova / Direction of teaching the subject of physical education by taking into account opportunities of institution of higher education and interests of student youth / Journal of Physical Education and Sport (JPES), 18(1), Art 29, 2018 pp. 222 – 229.

104. Garrick J. G. Injuries in High School Sports / Garrick J. G., Requa R. K. // *Pediatrics*. – 1978. – Vol. 61. – P. 465–469.
105. Gómez-López M, Gallegos AG, Extremera AB. Perceived barriers by university students in the practice of physical activities. *J Sports Sci Med*. 2010;1;9(3):374-81.
106. Shulman, L. Knowledge and teaching: Foundations of the new reform. *Harvard Educational Review*, 1987;57(1), 1-22.
107. Sollerhed A.-C. Studies on Physical Status, Physical Activity, Attitudes, and Self-perception in Children and Adolescents. *Faculty of Medicine, Lund University* 2006, 126.
108. Zhang T. Relations among school students' self-determined motivation, perceived enjoyment, effort, and physical activity behaviors. *Percept Mot Skills*. 2009;109(3):783-90.