

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Центральноукраїнський національний технічний університет

Кафедра екології, охорони навколишнього середовища та
здорового способу життя

**ОРГАНІЗАЦІЙНО - МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ
ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ППФП**

Методичні рекомендації
для науково - педагогічних працівників університету, викладачів коледжів,
викладачів - тренерів, аспірантів і здобувачів вищої освіти
всіх спеціальностей

Кропивницький – 2025

Міністерство освіти і науки України
Центральноукраїнський національний технічний університет

Кафедра екології, охорони навколишнього середовища та ЗСЖ

**Організаційно - методичні основи самостійних занять
фізичними вправами з елементами ППФП**

Методичні рекомендації
для науково - педагогічних працівників університету, викладачів коледжів,
викладачів - тренерів, аспірантів і здобувачів вищої освіти
всіх спеціальностей

затверджено на засіданні кафедри
екології, охорони навколишнього
середовища, та ЗСЖ
Протокол № 3
від 10 жовтня 2025 року.

Кропивницький – 2025

УДК 796.015:378.147

Методичні рекомендації з основ здорового способу життя у вищих навчальних закладах і, зокрема, студентів ЦНТУ, (для науково - педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів - тренерів, аспірантів і здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей) В.В. Савченко, Т.Є. Мотузенко - Кропивницький: ЦНТУ, 2025, 45с.

Укладачі:

ст. викладачі Володимир Савченко,
Тетяна Мотузенко

Рецензент: Заслужений тренер України, доцент кафедри екології, ОНС та здорового способу життя Бойко Ю.Ж.

Анотація

У методичних рекомендаціях розглянуто організаційно - методичні основи самостійних занять фізичними вправами з елементами професійно - прикладної фізичної підготовки (ППФП), що є важливою складовою формування фізичної культури особистості та професійної компетентності.

Висвітлено принципи побудови індивідуального тренувального процесу, методи самоконтролю, дозування фізичних навантажень, а також підходи до формування мотивації та самодисципліни.

Особливу увагу приділено адаптації ППФП до специфіки професійної діяльності, розвитку основних фізичних якостей і психофізичних характеристик, що сприяють підвищенню ефективності професійної підготовки. Подано алгоритм складання самостійних занять, який враховує рівень фізичної підготовленості, цілі тренувань та умови їх проведення.

Матеріал рекомендовано для здобувачів, викладачів фізичного виховання тренерів та фахівців у сфері професійної підготовки.

Ключові слова:

Самостійні заняття, фізичні вправи, професійно - прикладна фізична підготовка, фізична культура, основи здорового способу життя, методика тренувань, самоконтроль, мотивація, професійна компетентність, індивідуальний тренувальний процес, адаптація навантаження.

Зміст

Вступ

1. Педагогічні основи професійно-прикладної фізичної підготовки
2. Організація і методика проведення ППФП
3. Форми ППФП у закладі вищої освіти
4. Рухливі ігри: організація та методичні основи проведення
5. Планування самостійних занять та самоконтроль
6. Форми й організація самостійних занять
7. Методика самостійних тренувальних занять
8. Самостійні заняття з елементами ППФП при різному рівні фізичної підготовки

Висновок

Список використаних джерел

Вступ

Обов'язкові заняття з фізичного виховання (ОЗСЖ) у закладах вищої освіти не завжди здатні повністю компенсувати дефіцит рухової активності студентів, забезпечити ефективне відновлення їхньої розумової працездатності та запобігти розвитку захворювань на фоні хронічної втоми [1; 2]. У цьому контексті особливе значення набувають самостійні заняття студентів фізичними вправами, які можуть проводитися протягом тижня у зручний для них час. Такі заняття дозволяють не лише усунути недоліки рухової активності, а й підвищити ефективність засвоєння навчального матеріалу, оволодіти новими руховими вміннями та навичками, формувати фізичну і психологічну готовність до професійної діяльності [3; 4].

Ставлення студентів до фізичної культури і спорту залишається однією з актуальних соціально - педагогічних проблем сучасної освіти. Реалізація завдань фізичного виховання повинна розглядатися з **двох позицій**: як особистісно значуща (формування потреби та мотивації до активної фізичної діяльності) і як суспільно необхідна (забезпечення загальної фізичної готовності до трудової та соціальної діяльності) [5]. На сьогодні фізкультурно-спортивна діяльність ще не стала для більшості студентів системною потребою і не перетворилася на стійкий інтерес особистості. Реальне впровадження самостійних занять серед студентів залишається недостатнім. Існують як об'єктивні, так і суб'єктивні фактори, що визначають потреби, інтереси та мотиви студентів до активної фізкультурно-спортивної діяльності [6]. Водночас більшість молоді визнає позитивний вплив фізичної активності на здоров'я, професійну працездатність і соціальну адаптацію.

Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практичною професійною діяльністю найбільш конкретно реалізується через **професійно - прикладну фізичну підготовку (ППФП)**. ППФП є педагогічно спрямованим процесом забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до обраної професійної діяльності [7; 8]. Це процес навчання, що збагачує індивідуальний фонд професійно корисних рухових умінь та навичок, сприяє розвитку

фізичних і суміжних здібностей, від яких залежить нічний розвиток не звільняє людину від потреби постійного вдосконалення фізичних та діяльнісних здібностей.

Загальні рекомендації для студентів щодо самостійних занять:

1. Перед початком занять обов'язково оцініть стан здоров'я та проконсультуйтеся з лікарем або викладачем щодо вибору методики та рівня навантаження [3; 12].
2. Уникайте прагнення до швидких результатів, щоб не допустити перевантаження організму [3].
3. Поступово збільшуйте навантаження, контролюючи реакцію організму [4].
4. Дотримуйтеся регулярності занять — великі перерви знижують ефективність тренувань [1].
5. Варіюйте місце проведення занять, тренуйтеся на свіжому повітрі, залучайте друзів і членів родини [2; 4].
6. Використовуйте музичний супровід для підвищення мотивації та життєвого тону [5]. професійна дієздатність [9].

Ефективність багатьох видів професійної праці прямо залежить від рівня спеціальної фізичної підготовленості, яка формується через систематичні заняття фізичними вправами, відповідними до вимог професійної діяльності та функціональних можливостей організму [10]. Науково обґрунтовано, що позитивні ефекти тренувань проявляються через адаптаційні зміни організму, взаємодію рухових умінь і навичок, набуті під час тренування, а також через перенесення тренуваності на професійні завдання [11].

Подальший розвиток і вдосконалення системи професійно - прикладної фізичної підготовки (ППФП) обумовлюється низкою ключових чинників.

По-перше, рівень фізичних здібностей, функціональних можливостей організму та сформованість рухових умінь безпосередньо впливають на швидкість і якість опанування сучасних професій [7].

По-друге, продуктивність професійної діяльності залишається прямо або опосередковано залежною від фізичної дієздатності працівника, навіть у тих видах діяльності, де переважає інтелектуальне чи рухово-аналітичне навантаження [8].

По-третє, актуальною залишається проблема профілактики негативного впливу професійної діяльності на фізичний стан людини. Її часткове вирішення можливе завдяки системному застосуванню засобів ППФП, які сприяють підвищенню адаптаційних можливостей організму та зміцненню здоров'я [9].

У процесі впровадження ППФП важливо дотримуватися **принципів раціональної організації тренувань**:

- забезпечувати чергування навантажень і відпочинку для оптимізації відновних процесів;
- поступово збільшувати обсяг і інтенсивність навантаження, уникати різких стрибків у роботоздатності [9];
- кожне заняття розпочинати з **розминки**, спрямованої на підготовку серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем до роботи;
- завершувати тренування **відновлювальними процедурами** — масажем, теплим душем, ванною або сауною [11];
- у разі будь-яких відхилень у самопочутті, ознак перевтоми чи перенапруження обов'язково звертатися за консультацією до фахівців з фізичної реабілітації або лікаря спортивної медицини [3].

Таким чином, удосконалення ППФП є важливим напрямом підвищення ефективності професійної підготовки, профілактики захворювань і формування культури здоров'я майбутніх фахівців.

1. Педагогічні основи професійно-прикладної фізичної підготовки

У сучасних закладах вищої освіти професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) студентів виступає ключовим компонентом формування фізичної культури особистості та спеціалізованої підготовленості до майбутньої професійної діяльності. Основною метою ППФП є забезпечення високого рівня фізичної та психофізичної готовності до виконання професійних

завдань, що передбачають інтенсивну фізичну або змішану діяльність у різних сферах праці [3; 7].

Реалізація ППФП здійснюється за трьома основними напрямками:

1. **Оволодіння прикладними руховими вміннями та навичками**, які є елементами окремих видів спорту. Це передбачає навчання технічно точним і ефективним руховим діям, необхідним для виконання професійних функцій. Важливим аспектом є поступове ускладнення рухових завдань, що дозволяє формувати координаційні й спеціальні фізичні здібності [3; 7].

2. **Виховання фізичних та спеціальних якостей**, необхідних для високопродуктивної праці. Систематичні тренування спрямовані на розвиток сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності та координаційних здібностей. Особлива увага приділяється формуванню таких спеціальних якостей, які забезпечують ефективне виконання професійних завдань у змінних умовах діяльності [4; 9].

3. **Придбання прикладних знань щодо застосування засобів фізичної культури та спорту** у режимі праці та відпочинку. Цей напрям передбачає врахування мінливих умов професійної діяльності, вікових і індивідуальних особливостей, а також формування навичок планування фізичної активності в професійному та повсякденному житті [1; 8]. Крім того, у рамках цього напрямку відбувається підготовка студентів до організації масових фізкультурних заходів та громадської фізкультурної роботи.

Структура ППФП для студентів визначається відповідно до специфіки обраної професії та включає:

- навчання прикладним рухам і технічним елементам спорту;
- формування фізичних і спеціальних якостей, необхідних для виконання професійних завдань;
- здобуття практичних знань щодо ефективного використання фізичних вправ у професійній діяльності та побуті [7; 9].

При розробці програм ППФП враховуються результати соціологічних та психофізіологічних досліджень, що здійснюються як у навчальних закладах,

так і на робочих місцях майбутніх фахівців. Використовуються методи фізіології праці, психології, гігієни та спортивного тренування. Такий комплексний підхід дозволяє забезпечити науково обґрунтовану організацію ППФП та його адаптацію до реальних умов професійної діяльності [9; 11].

У сучасних програмах ППФП усе ширше застосовуються математичні та статистичні методи обробки даних, включаючи дисперсійний, кореляційний та регресійний аналіз. Це дозволяє об'єктивно оцінювати значущість різних компонентів програми, підвищуючи наукову обґрунтованість підбору засобів і методів підготовки студентів [4; 7].

Доцільним є побудова багатофакторних статистичних моделей ППФП, що дозволяє:

- визначити ключові фактори, які впливають на професійну працездатність;
- встановити взаємозв'язки та рівень взаємозалежності різних параметрів;
- адаптувати тренувальні програми до індивідуальних особливостей студентів та специфіки професії [8; 10].

Особливу увагу приділяють узгодженню програми ППФП із професіограмою майбутнього фахівця. Професіограма визначає комплекс професійних вимог, що включає фізичні, психофізичні, технічні та організаційні параметри діяльності, і слугує основою для планування та оптимізації тренувальних навантажень [5; 7].

Таким чином, педагогічні основи ППФП ґрунтуються на принципах системності, індивідуалізації, наукової обґрунтованості та комплексності. Вони забезпечують формування у студентів високого рівня фізичної, психофізичної та спеціальної підготовленості, що є необхідною умовою ефективного виконання професійних завдань і збереження здоров'я протягом трудової діяльності.

2. Організація і методика проведення професійно-прикладної фізичної підготовки

Організація професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) студентів у закладах вищої освіти є складним педагогічним процесом, який потребує

системного підходу та врахування багатьох факторів. Відповідно до сучасних вимог, ефективна ППФП ґрунтується на науково обґрунтованому плануванні, диференціації навантажень, індивідуальному підході та оптимальному використанні наявних матеріально-технічних ресурсів [1; 3; 7].

2.1. Основні труднощі організації ППФП

У практичній діяльності педагогів часто виникають об'єктивні труднощі, які впливають на якість проведення ППФП:

- 1. Матеріально-технічна база.** Недостатність спортивних залів, майданчиків, тренажерного обладнання, спеціальних засобів для прикладних вправ обмежує можливості реалізації повноцінної програми ППФП. Ефективність занять без адекватної матеріальної підтримки значно знижується [1; 6].
- 2. Кліматичні та погодні умови.** Заняття на відкритому повітрі, особливо в зимовий період або за несприятливих погодних умов, потребують корекції програми та використання альтернативних методів проведення занять, таких як тренування в спортивних залах або за допомогою мобільних тренажерів [4; 9].
- 3. Рівень фізичної підготовки студентів.** Вступники мають різний рівень розвитку фізичних якостей і рухових умінь. Низький рівень підготовленості потребує адаптації навантажень, індивідуального підходу та поступового нарощування фізичного стресу для уникнення перевтоми та травматизму [3; 5; 8].
- 4. Мотиваційні чинники.** Недостатня зацікавленість студентів у фізкультурно-спортивній діяльності обмежує ефективність ППФП. Для її підвищення необхідно використовувати різноманітні форми мотивації: організацію змагань, роботу в групах за інтересами, включення елементів самоконтролю та самоперевірки [7; 10].

2.2. Організаційні заходи

Для забезпечення ефективності ППФП застосовуються комплексні організаційні заходи:

1. **Адаптація програм до наявної матеріально-технічної бази.** Використання обладнання та засобів, які доступні у конкретному закладі, а також створення мобільних і трансформованих тренувальних майданчиків.
2. **Гнучке планування занять з урахуванням погодних умов та специфіки навчального процесу.** Це дозволяє проводити заняття у приміщенні або на відкритому повітрі без втрати ефективності.
3. **Поступове нарощування фізичного навантаження.** Кількість повторень, темп виконання та тривалість вправ коригуються залежно від рівня підготовки студентів, що забезпечує безпечне та ефективне формування фізичних якостей [6; 12].
4. **Індивідуалізація навчання.** Урахування стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості та психоемоційних особливостей кожного студента дозволяє оптимізувати тренувальний процес і підвищити його мотиваційну складову [4; 9].

2.3. Методика проведення ППФП

Методика ППФП передбачає поетапне формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних та спеціальних якостей, а також інтеграцію прикладних знань щодо оптимального використання фізичної активності у режимі праці та відпочинку. Основними методичними принципами є [4; 7; 9]:

1. **Системність і послідовність.** Навчальні та тренувальні заняття повинні будуватися від простого до складного, враховуючи міжсистемні взаємозв'язки фізичних якостей.
2. **Диференціація навантажень.** Різні групи студентів отримують навантаження відповідно до індивідуальних особливостей.
3. **Регулярність і контрольованість.** Частота та тривалість занять визначаються планом підготовки, а ефективність оцінюється за допомогою тестових показників та самоконтролю.
4. **Комплексність розвитку.** Одночасне формування сили, витривалості, гнучкості та координації забезпечує високий рівень загальної фізичної підготовки [6; 8].

2.4. Науково-методичні підходи

Сучасна організація ППФП спирається на науково-методичні підходи, включаючи:

1. Використання **фізіологічних і психологічних принципів** тренування, що забезпечують адаптацію організму до специфічних навантажень.
2. Застосування **моделювання професійної діяльності** через імітаційні вправи та прикладні завдання.
3. Оцінка ефективності занять за допомогою **тестових показників, антропометричних даних та психофізіологічних вимірювань** [5; 7; 11].

Таким чином, організація та методика проведення ППФП є багаторівневим процесом, що включає планування, адаптацію програми до умов проведення, диференціацію навантажень, індивідуалізацію підходів та контроль за ефективністю занять. Впровадження цих принципів забезпечує всебічний розвиток фізичних і спеціальних якостей студентів, формує стійку мотивацію до систематичних занять фізичною культурою та сприяє підготовці до майбутньої професійної діяльності [6; 8; 12].

3. Форми професійно-прикладної фізичної підготовки у закладі вищої освіти

На сучасному етапі розвитку системи фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) реалізується через різноманітні форми, які забезпечують комплексний розвиток фізичних, спеціальних і прикладних якостей студентів. Залежно від цілей і умов проведення, форми ППФП можна згрупувати за наступним принципом:

1. **Навчальні заняття** (обов'язкові та факультативні);
2. **Самодіяльні та позанавчальні заняття студентів;**
3. **Фізичні вправи у режимі дня;**
4. **Масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи.**

Кожна форма може реалізовуватися як для всього контингенту студентів, так і для окремих спеціальностей, з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності [1; 4; 9].

3.1. ППФП на навчальних заняттях

Навчальні заняття з ППФП включають **теоретичну** та **практичну** частини. Теоретичні заняття проводяться у формі лекцій і семінарів і мають на меті забезпечити студентів науковими та методичними знаннями, необхідними для свідомого й ефективного використання засобів фізичної культури і спорту у професійній діяльності.

Основні теми теоретичних занять включають:

- характеристику видів праці та психофізіологічні особливості професійних навантажень;
- динаміку працездатності людини протягом робочого дня, тижня, року;
- вплив вікових, індивідуальних, географо-кліматичних та гігієнічних чинників на працездатність;
- методику застосування фізичних вправ для підвищення та відновлення працездатності;
- вибір оптимальних засобів фізичної культури для профілактики стомлення та професійних захворювань;
- взаємозв'язок занять фізичною культурою із ефективністю навчально-професійної діяльності [4; 6].

Практичні заняття спрямовані на розвиток фізичних якостей, спеціальних навичок та підготовку до конкретних професійних завдань.

Вони включають:

- аналіз умов праці та професійних навантажень;
- визначення рівня фізичної та спеціальної підготовленості;
- формування професійно-прикладних навичок для ефективної і безпечної діяльності;
- застосування фізичних вправ та спорту для підвищення продуктивності і активного відпочинку [1; 9].

За умов обмеженого часу рекомендується проводити **короткі тематичні бесіди** під час практичних занять, присвячені техніці безпеки, профілактиці перевтоми та формуванню мотивації до регулярних тренувань [7].

3.2. ППФП у позанавчальний час

Позанавчальна форма ППФП передбачає активне залучення студентів у **фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи** у вільний час, включно з:

- заняттями прикладними видами спорту у спортивних секціях під керівництвом викладачів та тренерів;
- участю у навчальних і виробничих практиках із фізичним компонентом;
- самостійними заняттями фізичною культурою, туризмом і оздоровчими видами спорту [3; 9].

Такі заняття сприяють **поглибленню спеціальних фізичних якостей**, розвитку рухових умінь і навичок, підвищенню адаптації до професійних навантажень та зміцненню загального фізичного і психоемоційного стану студентів [6].

3.3. Засоби самостійних занять

Самостійні заняття фізичною культурою, спортом чи туризмом є невід'ємною складовою **здорового способу життя** студентів і персоналу ЗВО.

Вони дозволяють:

- компенсувати дефіцит рухової активності;
- відновлювати фізичні та психічні сили після стомлення;
- підвищувати розумову та фізичну працездатність;
- зміцнювати загальний стан здоров'я та життєвий тонус [1; 4; 6].

Ходьба і біг залишаються найбільш доступними й ефективними засобами фізичної активності. Ходьба активізує серцево-судинну та дихальну системи, покращує обмін речовин і задіює більшість м'язів. Інтенсивність регулюється швидкістю і тривалістю. Пульс визначають за 10 секунд після зупинки і множать на 6 для отримання показника за хвилину. Рекомендовано проводити **розминку** (6–8 хв), а після тренування поступове **зниження темпу** протягом 8–10 хв [4;].

3.4. Спеціалізовані форми ППФП

1. Крос – біг по пересіченій місцевості з подоланням підйомів, спусків та природних перешкод. Розвиває орієнтацію, витривалість і здатність

раціонально розподіляти сили [8]. Техніка бігу адаптується під тип ґрунту та рельєф: тверде покриття – короткий крок, м'яке – частіший крок, слизьке – дрібний крок; підйоми – тулуб нахилено вперед, спуски – назад.

2. Естафети – командні змагання, що поєднують біг, плавання, гімнастику та елементи спортивних ігор. Вони сприяють розвитку командної взаємодії, швидкості та витривалості [10].

3. Оздоровче плавання – заняття у басейнах або відкритих водоймах із поєднанням загартовуючих процедур. Розвиває серцево-судинну та дихальну системи, поліпшує обмін речовин і працездатність [1; 8].

4. Оздоровча жіноча гімнастика – включає вправи з предметами та без, спрямовані на розвиток сили, гнучкості, координації, а також формування стійкого емоційного стану. Тривалість занять – 60–90 хв, 3 рази на тиждень. Використовуються музичний супровід і поступове ускладнення програм для підвищення мотивації та естетичності рухів [5; 8].

Таким чином, багатоформатна структура ППФП у ЗВО забезпечує **системний підхід до формування фізичних, спеціальних і прикладних якостей студентів**, сприяє розвитку свідомої мотивації до занять фізичною культурою та підвищує готовність до майбутньої професійної діяльності.

4. Рухливі ігри: організація та методичні основи проведення

Рухливі ігри займають одне з провідних місць у системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Вони є ефективним засобом формування фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей організму, розвитку координації, спритності, швидкості реакції, а також формування мотивації до регулярних занять фізичною культурою [1; 2]. Крім того, рухливі ігри сприяють соціалізації студентів, вихованню морально-вольових якостей, здатності до колективної взаємодії та розвитку лідерських навичок. Поєднання фізичних вправ, творчого процесу, емоційного спілкування та здорової конкуренції робить їх особливо привабливими для молоді.

Організація рухливих ігор здійснюється з урахуванням педагогічних завдань заняття, навчальної теми, рівня фізичної підготовленості студентів,

матеріально-технічних умов та зовнішніх чинників (приміщення, спортивні майданчики, кліматичні умови) [3; 4]. Використання ігрових елементів сприяє розвитку не лише фізичних здібностей, а й психічних характеристик, таких як увага, швидкість реакції, емоційна стійкість, вміння приймати рішення в стресових ситуаціях, а також формуванню здатності до ефективної командної взаємодії [5].

Методичні основи проведення рухливих ігор передбачають дотримання принципів системності, поступовості, доступності та варіативності [6].

На початкових етапах доцільно використовувати прості ігри з відомими правилами, спрямовані на активізацію рухової діяльності, формування орієнтації в просторі та навичок колективної взаємодії. Поступове підвищення складності завдань, темпу виконання, обсягу рухів та тактичних елементів дозволяє забезпечити поступове збільшення фізичного навантаження відповідно до рівня підготовленості студентів [7].

Перед початком гри викладач або інструктор повинен детально пояснити значення кожної ігрової діяльності для розвитку сили, витривалості, спритності, швидко-силових якостей та профілактики перевтоми в навчальному процесі. Усвідомлене ставлення студентів до фізичної активності формує мотивацію та дисциплінованість у систематичних заняттях фізичною культурою [8].

Організаційно-методичний аспект проведення ігор включає чіткий розподіл ролей, визначення послідовності дій, регламенту часу, правил взаємодії, а також дотримання санітарно-гігієнічних вимог. Це забезпечує безпечні умови виконання рухів, збереження здоров'я учасників, розвиток морально-вольових якостей та виховання культури спілкування і взаємоповаги [9; 10].

Методика використання рухливих ігор тісно пов'язана зі структурою заняття. Короткотривалі активні ігри рекомендовано застосовувати під час розминки для підготовки серцево-судинної системи та м'язів до подальшого навантаження. Релаксаційні ігри доцільні на завершальному етапі заняття для

відновлення функціонального стану організму [11]. Ігрові елементи з бігом, стрибками, метаннями або перенесенням предметів повинні бути методично узгоджені з основною частиною заняття.

Санітарно - гігієнічні умови проведення рухливих ігор мають ключове значення. До основних вимог належать чистота приміщення або майданчика, достатня вентиляція, оптимальний температурний режим та дотримання правил особистої гігієни студентів. У процесі активної ігрової діяльності посилюються метаболічні процеси, кровообіг та тепловіддача, тому важливим є загартування організму, раціональне пиття води та відновлювальні процедури після занять [12; 13].

Зміст і характер рухливих ігор визначаються педагогічною метою. Для розвитку сили ефективними є ігри з короткочасними швидко - силовими навантаженнями: перетягування, зіштовхування, утримання, виштовхування, елементи боротьби, вправи з власною вагою або легкими обтяженнями. Ігри на швидкість передбачають виконання рухів із миттєвою реакцією на сигнали — зорові, слухові або тактильні, включають прискорення, ривки, короткі спринти та зміну напрямку руху. Спритність формується через ігри, які потребують координаційної точності, орієнтації в просторі та взаємодії з партнерами. Для розвитку витривалості застосовують ігри з повторюваними руховими діями, тривалими навантаженнями та елементами змагання на час або дистанцію [1;3]. Таким чином, рухливі ігри є універсальним засобом фізичного та соціально-педагогічного розвитку студентів. Раціональна організація, методичне планування, дотримання вимог безпеки та гігієни, а також педагогічний контроль забезпечують високий ефект у формуванні фізичних якостей, психоемоційного стану та соціальної компетентності студентів у закладах вищої освіти [6; 10; 14; 15].

5. Планування самостійних занять та самоконтроль

Самостійна рухова активність студентів є ключовою складовою формування фізичної культури та здорового способу життя у закладах вищої освіти. Вона сприяє зміцненню фізичного, психічного та соціального здоров'я,

підвищенню працездатності, формуванню самодисципліни та відповідальності за власне здоров'я [1; 4]. Ефективне планування таких занять вимагає врахування індивідуальних особливостей студентів — стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, належності до медичних груп, навчального навантаження та професійної спрямованості [2; 5].

5.1. Принципи планування самостійних занять

Планування самостійних занять передбачає **системний та цілеспрямований підхід**, що включає:

- визначення конкретних **цілей та завдань** кожного заняття;
- поступове нарощування фізичного навантаження відповідно до рівня підготовки;
- чергування різних типів вправ (аеробні, силові, координаційні, гнучкість) для всебічного розвитку фізичних якостей;
- врахування біоритмів та психофізіологічних особливостей організму;
- контроль за регулярністю і тривалістю занять для запобігання перевтоми та перевантаження [3; 6].

Перспективне планування рекомендується здійснювати у вигляді **індивідуальної програми на весь навчальний період**, де визначаються проміжні цілі: підвищення витривалості, сили, швидкості, координації, гнучкості, корекція маси тіла та покращення постави. Такі програми формують у студентів навички **самостійної організації фізкультурно-оздоровчої діяльності** та стимулюють внутрішню мотивацію до регулярних тренувань [3; 5].

5.2. Особливості планування для медичних груп студентів

1. **Спеціальна медична група:** основне завдання — ліквідація залишкових явищ після перенесених захворювань, відновлення функціональних можливостей, корекція фізичного стану. Для таких студентів обов'язковими є консультації з лікарем та викладачем фізичного виховання щодо індивідуального дозування навантажень, підбору вправ та режиму занять [7].

2. **Підготовча медична група:** мета — досягнення нормативних показників навчальної програми, включаючи індивідуальні вправи та секційні заняття (легка атлетика, плавання, настільний теніс, фітнес, туризм) [9].

3. **Основна медична група:** умовно поділяється на дві категорії:

а) I категорія — студенти з попередньою спортивною підготовкою, які можуть створювати власні мікроцикли з акцентом на спеціальну підготовленість;

б) II категорія — студенти без попереднього досвіду, для яких базовим є комплексна програма розвитку фізичних якостей [1; 4].

Усі категорії мають орієнтуватися на **гармонійний розвиток фізичних якостей**, підтримку високого рівня здоров'я, фізичної та розумової працездатності, стійкості до стресів навчального процесу [10; 12].

5.3. Самоконтроль у самостійних заняттях

Самоконтроль є **педагогічно обґрунтованим механізмом** регуляції фізичної активності. Він передбачає систематичне відстеження реакцій організму на фізичні навантаження, змін функціонального стану, самопочуття та працездатності [6].

Основні компоненти самоконтролю:

1. **Суб'єктивні показники:** самопочуття, сон, апетит, настрої, больові відчуття (локалізація, характер, інтенсивність);

2. **Об'єктивні показники:** частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск, маса тіла, результати контрольних тестів і нормативів, величина навантаження та умови проведення занять [11; 12].

ЧСС слід вимірювати регулярно: уранці після пробудження, перед тренуванням та після його завершення. Динаміка ЧСС дозволяє виявити ознаки перевтоми або перенавантаження. Маса тіла контролюється 1–2 рази на місяць натще для оцінки ефективності тренувального процесу та змін обміну речовин.

5.4. Використання щоденника самоконтролю та сучасних технологій

Ведення **щоденника самоконтролю** забезпечує об'єктивність оцінки та усвідомлення студентом результатів занять. До щоденника заносять:

- кількість підходів і повторень, тривалість, дистанцію, вагу обтяжень;
- умови проведення занять;
- порушення режиму (сон, харчування, паління, алкоголь).

Сучасні технології дозволяють доповнити традиційний щоденник **цифровими засобами**: фітнес - трекерами, мобільними застосунками для контролю ЧСС, кроків, калорійності, відстеження дистанції та часу тренування. Це підвищує точність самоконтролю та мотивацію до регулярних занять [5; 8].

5.5. Контроль фізичної підготовленості

Перевірка рівня фізичної підготовленості студентів проводиться через **контрольні тести на витривалість, силу, швидкість, гнучкість та координацію**. Регулярна самооцінка результатів сприяє усвідомленості тренувального процесу, розвитку внутрішньої мотивації та формуванню здоров'язберігаючих компетентностей [5; 8; 13].

Таким чином, **системне планування та самоконтроль** забезпечують цілеспрямовану, безпечну та ефективну фізичну активність студентів. Вони формують високий рівень фізичної культури, зміцнюють здоров'я, розвивають самодисципліну, відповідальність та готовність до самовдосконалення у навчальному і професійному житті [4; 7; 12].

6. Форми й організація самостійних занять

Самостійні заняття фізичними вправами та спортом у закладах вищої освіти є невід'ємною складовою системи фізичного виховання студентів. Вони виконують важливу роль у формуванні фізичної культури, зміцненні здоров'я та розвитку здоров'язбережувальної компетентності, а також сприяють соціалізації та формуванню самодисципліни [1; 4]. Організація самостійних занять передбачає врахування мотиваційного, компетентнісного, психофізіологічного та здоров'язбережувального підходів, що забезпечує безпечність і ефективність фізичної активності [2; 5].

6.1 Основні форми самостійних занять

Виділяють три базові форми самостійної фізичної активності:

1. Ранкова гігієнічна гімнастика (зарядка)

Виконується щодня та спрямована на пробудження організму, стимуляцію кровообігу, мобілізацію нервово-м'язової системи та активацію психофізіологічних функцій. Комплекс включає:

- розминку для всіх груп м'язів;
- дихальні та рухові вправи на гнучкість;
- легкі силові елементи без значного навантаження.

Принципи побудови ранкової гімнастики:

- поступовість навантаження;
- чергування динамічних і статичних вправ;
- включення вправ на координацію та рівновагу;
- завершення вправами на розслаблення та глибоке дихання.

Додатково можна використовувати скакалки, еспандери, гумові джгути та легкі м'ячі для стимуляції фізичних якостей [4].

2. Вправи протягом навчального дня

Короткочасні рухові паузи (10–15 хв) між заняттями підвищують працездатність, запобігають стомленню, оптимізують концентрацію уваги та психоемоційний стан студентів. Їх доцільно виконувати у провітрюваних приміщеннях або на відкритому повітрі [13].

3. Самостійні тренувальні заняття

Можуть проводитися індивідуально або групами (3–5 осіб і більше) із забезпеченням контролю за безпекою. Групові заняття ефективніші завдяки елементам взаємного стимулювання і колективного контролю. Заняття на природі або поза населеними пунктами виконуються лише групами з дотриманням заходів безпеки [5; 8].

6.2 Структура самостійного заняття

Кожне самостійне заняття включає три основні частини:

Підготовча частина (розминка)

1. Загальнорозвиваюча: ходьба, повільний біг, гімнастичні вправи на всі групи м'язів; розтягування та розслаблення.

2. Спеціальна: підготовка окремих м'язових груп, нервово-координаційна та психологічна підготовка до основної частини; виконання імітаційних та спеціально - підготовчих вправ [1; 5].

Основна частина

1. Тренування техніки та тактики спортивних вправ;
 2. Розвиток фізичних і вольових якостей: швидкість, сила, спритність, витривалість;
 3. Послідовність: вправи на техніку і швидкість → сила → витривалість.
- Для ефективності рекомендується застосовувати принципи періодизації, чергування навантажень і оптимального дозування [4; 10].

Заклучна частина

1. Повільний біг (3–8 хв) із переходом у ходьбу (2–6 хв);
2. Вправи на розслаблення з глибоким диханням;
3. Завершення заняття масажем та водними процедурами відповідно до правил загартовування [5; 11].

6.3 Принципи організації та планування

1. **Мотиваційний аспект:** формування внутрішньої мотивації до регулярної фізичної активності, використання індивідуальних цілей і групових завдань [2; 9].
2. **Компетентнісний підхід:** навчання студентів самостійно планувати заняття, контролювати якість виконання вправ, коригувати навантаження [5; 8].
3. **Здоров'язбережувальний підхід:** забезпечення безпеки, контроль температури та вентиляції, дотримання правил гігієни, поступове збільшення навантаження [1; 4].
4. **Психофізіологічний аспект:** врахування функціонального стану, психоемоційного навантаження та адаптаційних можливостей організму [13].

6.4 Контроль і самоконтроль

Регулярне спостереження за фізичним станом, фіксація суб'єктивних (самопочуття, сон, апетит) та об'єктивних показників (ЧСС, маса тіла, тренувальні навантаження, спортивні результати) [5; 12].

Ведення щоденника самоконтролю дозволяє коригувати інтенсивність і тривалість занять, оцінювати ефективність методів тренування та визначати резерви розвитку фізичних якостей [5; 12].

Періодично доцільно проводити педагогічний контроль та оцінювати адаптаційні реакції організму на навантаження [5; 8].

6.5 Рекомендації щодо частоти та тривалості занять

1. **Ранкова гігієнічна гімнастика** — щодня, 10–15 хв [1; 4];
2. **Вправи протягом навчального дня** — 2–3 рази на день, по 10–15 хв [13];
3. **Самостійні тренування** — 2–7 разів на тиждень, тривалість 60–90 хв, із урахуванням періодизації навантажень [5; 8].

6.6 Практичні рекомендації

1. Чітко визначати мету кожного заняття;
2. Враховувати індивідуальні особливості студента;
3. Використовувати періодизацію навантажень у мікроциклах;
4. Регулярно проводити контроль і самоконтроль, коригувати методику виконання вправ;
5. Поєднувати тренування із загартовуванням, самомасажем та дихальними практиками;
6. Дотримуватися принципу хвилеподібного збільшення навантаження та чергування інтенсивності [1; 5; 13].

Облік виконаної роботи дозволяє аналізувати хід тренувального процесу та коригувати плани занять, що забезпечує поступове підвищення фізичної підготовленості студентів та ефективність самостійних тренувань.

Ось приклад таблиці для щоденника самостійних занять, яка включає основні показники самоконтролю та тренувальних навантажень. Її можна використовувати студентам для щоденного обліку результатів.

Заповнення таблиці самостійного заняття на один день:

Дата	Мета заняття	Підготовча частина (вправи, час, інтенсивність)	Основна частина (вправи, час, інтенсивність)	Заклучна частина (вправи, час)	Самопочуття	ЧСС (перед/після)	Маса тіла (кг)	Апетит	Коментарі / відчуття / травми
01.10 2025	Зміцнення здоров'я, розвиток витривалості	Ходьба 2хв, повільний біг 5 хв., вправи на руки, тулуб і ноги без обтяжень, розтягування 5 хв	Біг 3 км (помірний темп), 10 присідань, 15 віджимань, стрибки зі скакалкою 2 хв., 5 хв. вправ на спритність	Повільний біг 3 хв., ходьба 2 хв., вправи на розслаблення та глибоке дихання 5 хв	Гарне	72 / 110	78	Задовільний	Втоми мінімальна, незначний біль у литках після бігу

Пояснення до таблиці:

1. **Дата** — день проведення заняття.
2. **Мета заняття** — загальна мета тренування (наприклад, зміцнення здоров'я, розвиток сили, витривалості, швидкості тощо).
3. **Підготовча частина** — вправи, тривалість та інтенсивність розминки.
4. **Основна частина** — види вправ, їх тривалість і навантаження.
5. **Заклучна частина** — вправи на розслаблення та відновлення.
6. **Самопочуття** — суб'єктивна оцінка власного стану (гарне, задовільне, погане).
7. **ЧСС (до/після)** — частота серцевих скорочень перед і після заняття.
8. **Маса тіла** — вимірювання проводяться регулярно (1–2 рази на місяць або за потребою).
9. **Апетит** — оцінка стану харчування та енергетичного балансу.
10. **Коментарі / відчуття / травми** — додаткові спостереження, можливі болі, відчуття втоми, відхилення від плану.

Ця таблиця дозволяє студенту:

- систематично контролювати прогрес у тренуваннях;
- оцінювати ефективність вправ та навантажень;
- коригувати індивідуальні плани самостійних занять відповідно до стану організму;
- відстежувати вплив фізичної активності на самопочуття, працездатність і здоров'я.

7. Методика самостійних тренувальних занять

Методика самостійних тренувальних занять у закладах вищої освіти ґрунтується на системному застосуванні педагогічних і спортивно -методичних принципів, що забезпечують ефективний розвиток фізичних якостей, формування здоров'язбережувальної компетентності, мотивації до фізичної активності та здатності до самостійного контролю тренувального процесу. До основних принципів методики належать свідомість та активність, систематичність, доступність та індивідуалізація, динамічність і поступовість навантажень [1–3; 5–7].

7.1. Принципи організації самостійних тренувальних занять

Принцип свідомості та активності передбачає усвідомлене ставлення студента до цілей і завдань тренування, раціональний вибір засобів і методів, контроль інтенсивності та обсягу навантажень, а також самостійний аналіз результатів. Студент має проявляти ініціативу, творчо підходити до планування занять, використовувати сучасні засоби фізичного вдосконалення та адаптувати їх до індивідуальних можливостей організму [2; 5; 7].

Принцип систематичності забезпечує безперервність тренувального процесу та поступовий розвиток фізичних якостей. Регулярність занять формує основу для підвищення тренуваності, а перерви понад 4–5 днів можуть призводити до втрати фізичної форми. Планування повинно враховувати зовнішні фактори — навчальне навантаження, стан здоров'я, кліматичні та соціальні умови [1; 3; 8; 9].

Принцип доступності та індивідуалізації означає підбір вправ та навантажень відповідно до рівня фізичної підготовки, статі, віку, психофізіологічних характеристик та стану здоров'я. Індивідуалізація дозволяє адаптувати обсяг, інтенсивність і складність вправ до можливостей конкретного студента, поступово ускладнювати завдання від простого до складного [2; 4; 10–11].

Принцип динамічності та поступовості передбачає поступове збільшення навантаження шляхом введення нових вправ, зростання обсягу і інтенсивності, а також застосування різних способів підвищення складності: прямолінійно-висхідного, стрибкоподібного, східчастого або хвилеподібного [1; 3; 12–13]. При відновленні після хвороби або тривалої перерви навантаження повинні нарощуватися під контролем лікаря та викладача фізичного виховання.

7.2. Загальна фізична підготовка

Загальна фізична підготовка спрямована на всебічний розвиток основних фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, гнучкості та витривалості [1; 2; 5; 14].

1. **Виховання сили:** застосовуються гімнастичні вправи з обтяженням, стрибки, силові вправи; методи включають максимальні, повторні, динамічні та ізометричні навантаження [2; 5; 7].
2. **Виховання швидкості:** вправи з максимальною швидкістю, швидкісно-силові вправи, спортивні ігри; методи — повторне виконання у високому темпі та варіювання умов [3; 8].
3. **Виховання спритності:** координаційні вправи, чергування рухів правої та лівої кінцівок, робота в нестандартних умовах; оптимально включати у першу третину заняття (~15 хв) [4; 9].
4. **Виховання гнучкості:** активні та пасивні рухи з поступовим збільшенням амплітуди, вправи з партнером або обтяженням, регулярне повторення [1; 2; 10].
5. Виховання витривалості здійснюється під контролем частоти серцевих скорочень (ЧСС), яку визначають за формулою: $ЧСС_{max} = 220 - \text{вік}$.

У процесі розвитку витривалості застосовуються такі методи: *рівномірний, змінний, повторний та інтервальний*. **Силова витривалість** формується за допомогою вправ з обтяженням, що становить до **50% від граничного максимуму** [2; 5; 11].

7.3. Спеціальна фізична підготовка

Спеціальна підготовка забезпечує розвиток фізичних якостей, безпосередньо необхідних для конкретного виду спорту або фізичної діяльності:

1. **Швидкісно-силові якості:** вправи з малими/середніми обтяженнями, динамічні та ізометричні методи [2; 3; 13].
2. **Спеціальна витривалість:** повторне виконання елементів, скорочення перерв відпочинку, підвищення щільності занять, контроль інтенсивності за ЧСС [1; 5; 14].
3. **Координаційні навички:** вправи на рівновагу, одночасне виконання рухів різними кінцівками, тренування у нестандартних умовах, спортивні ігри [4; 9].
4. **Гнучкість та амплітуда рухів:** активні рухи з максимальною амплітудою, партнерські вправи, спеціальні розтяжки, систематичне включення у тренування [1; 2; 10].

7.4. Організація самостійних тренувань

Самостійне тренування передбачає:

1. Визначення мети та конкретних завдань заняття.
2. Вибір засобів і методів відповідно до принципів ефективного тренування [1; 3; 5].
3. Регулювання обсягу і інтенсивності навантажень та контроль ЧСС.
4. Раціональне чергування активності та відпочинку.
5. Аналіз результатів і корекція тренувального плану [6; 7].

Рекомендації щодо методики:

- поступове збільшення тривалості та інтенсивності вправ;
- врахування індивідуальних особливостей та стану здоров'я;

- поєднання різноманітних засобів: силові, координаційні, циклічні вправи, гнучкість;
- контроль ефективності через ЧСС, самопочуття, результати тестів і щоденника самоконтролю [5; 8; 12].

8. Самостійні заняття з елементами професійно-прикладної фізичної підготовки при різному рівні фізичної підготовки

Самостійна фізкультурно - спортивна діяльність студентів закладів вищої освіти часто ще не сформована як стійка потреба і не завжди стає особистісним інтересом. Мотивація до занять визначається конкретними цілями: активний відпочинок, зміцнення та корекція здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку, виконання контрольних тестів, підготовка до професійної діяльності та досягнення спортивних результатів [1; 2; 3; 4; 5].

Організаційна спрямованість самостійних занять обумовлюється статтю, віком, станом здоров'я та рівнем фізичної підготовленості студентів. Залежно від мети й характеру занять виділяють кілька основних напрямів:

1. **Гігієнічна спрямованість** — передбачає використання фізичних вправ для відновлення працездатності та зміцнення здоров'я. До таких занять належать ранкова гігієнічна гімнастика, дихальні та легкі розминкові вправи, що сприяють підвищенню загальної енергії та тонуусу організму [2; 6].
2. **Оздоровчо-рекреативна спрямованість** — заняття фізичною активністю у вільний час або після навчального процесу з профілактичною метою. Доцільно поєднувати рухові вправи з елементами ігор, прогулянки, легкі пробіжки, а також комплексні вправи для зниження м'язової напруги і покращення психоемоційного стану [3; 7].
3. **Загально-підготовча спрямованість** — забезпечує всебічний розвиток фізичних якостей та підтримання рівня підготовленості згідно з нормативами контрольних тестів. Основу складають вправи для розвитку сили, витривалості, швидкості та гнучкості, а також координаційні вправи [1; 5].
4. **Спортивна спрямованість** — орієнтована на підвищення спортивної майстерності та досягнення високих результатів у конкретних видах спорту.

Включає спеціалізовані тренувальні комплекси, контроль результатів, планування навантажень за принципами періодизації та систематичності [2; 8].

5. **Професійно-прикладна спрямованість** — передбачає адаптацію фізичних навантажень до вимог майбутньої професійної діяльності. Заняття включають вправи на розвиток сили, витривалості, швидко-силових та координаційних навичок, необхідних для професійних завдань [6; 9].

6. **Лікувальна спрямованість** — спрямована на відновлення після травм або захворювань за допомогою спеціальних вправ, загартування та поступового нарощування навантажень. Основна мета — повернення працездатності та нормалізація функцій опорно-рухового та серцево-судинного апарату [10; 11].

Самостійні заняття можуть проводитися у різних формах: **ранкова гігієнічна гімнастика**, короткочасні **рухові паузи протягом навчального дня** та **тренувальні заняття у вільний час**. Організація таких занять передбачає дотримання принципів системності, індивідуалізації, поступовості та безпеки, а також регулярний самоконтроль фізичного стану, включно з оцінкою самопочуття, ЧСС, маси тіла та динаміки тренувальних навантажень [2; 4; 7; 12].

Раціональне поєднання форм та спрямованостей самостійних занять забезпечує розвиток фізичних якостей студентів відповідно до їхнього рівня підготовленості, стимулює мотивацію до регулярної фізичної активності та формує стійкі навички здорового способу життя.

8.1. Ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ)

Ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ) є базовою формою самостійної фізичної активності та проводиться одразу після пробудження. Вона спрямована на активацію нервово - м'язової системи, пробудження організму, стимуляцію кровообігу та підготовку до денного фізичного і розумового навантаження [1; 3].

Комплекс РГГ включає:

1. **Вправи для всіх груп м'язів:** рухи для верхніх та нижніх кінцівок, тулуба, спини та плечового пояса;

2. **Дихальні вправи:** глибоке дихання з чергуванням вдиху та видиху для насичення організму киснем;

3. **Гнучкісні та координаційні вправи:** рухи з повільним розтягуванням, повороти, нахили, обертання, що підвищують амплітуду рухів і сприяють підготовці суглобів до навантаження.

Протипоказання та обмеження:

- статичні вправи з великими обтяженнями;
- тривалий біг до відчуття втоми;
- різкі стрибки чи інтенсивні навантаження на початку комплексу [1; 3].

Інтенсивність навантаження регулюється поступово: вона зростає до середини комплексу, після чого поступово знижується, забезпечуючи плавний перехід організму від стану спокою до активності. Кожна вправа починається з повільного темпу та невеликої амплітуди, що потім збільшується до середніх величин відповідно до індивідуальних можливостей [2; 5; 6].

Дозування фізичних вправ здійснюється через варіювання:

- вихідних положень тіла;
- амплітуди рухів;
- темпу виконання;
- кількості повторень;
- задіяних м'язових груп;
- тривалості пауз між вправами.

Для підвищення ефективності РГГ її рекомендується поєднувати з **самомасажем основних м'язових груп (5–7хв)** та загартовуючими процедурами: контрастний душ, обливання теплою та прохолодною водою або інші форми загартування [7; 10; 13].

Такий підхід забезпечує **повноцінне пробудження організму, підвищення працездатності та формування звички до регулярної ранкової фізичної активності**, що є основою здорового способу життя та професійно -прикладної фізичної підготовки студентів.

8.2. Самостійні тренувальні заняття

Самостійні тренувальні заняття студентів закладів вищої освіти є важливою формою фізкультурно-спортивної діяльності та передбачають виконання різних видів спорту або систем фізичних вправ. Вони сприяють **розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я, формуванню самодисципліни та здоров'язбережувальної компетентності** [1; 3; 8].

Для студентів **початкового рівня підготовки** рекомендуються циклічні види спорту (біг, крос, плавання, лижні прогулянки, їзда на велосипеді), оскільки вони забезпечують **поступове формування витривалості та адаптацію серцево-судинної системи**. Для студентів, які мають **практичні навички**, ефективними є ігрові види спорту, єдиноборства або тренувальні комплекси з координаційними та швидко-силовими елементами [1; 3; 8].

Різноманіття рухових дій дозволяє вирішувати конкретні завдання, виходячи з психофізіологічних особливостей студентів:

1. **Активний відпочинок** — використання фізичних вправ у контексті виробничої або навчальної фізкультури;
2. **Емоційно-комунікабельні студенти** — спортивні та рухливі ігри, єдиноборства, ритмічна гімнастика, що сприяють соціалізації та розвитку командних навичок;
3. **Витривалі студенти** — заняття бігом, кросом, лижами, велосипедні прогулянки, плавання, що стимулюють розвиток кардіореспіраторної витривалості;
4. **Замкнуті або нетовариські студенти** — індивідуальні системи вправ, спрямовані на розвиток фізичних якостей без прямої взаємодії з групою [2; 5; 6; 12].

Антропометричні та фізіологічні вимірювання дозволяють визначити індивідуальні фізичні відхилення та особливості організму, що сприяє **підбору відповідних засобів і методів тренування та мінімізації ризику перевантажень або травм** [4; 7; 14].

Методичні рекомендації для самостійних тренувальних занять:

1. Планувати заняття відповідно до рівня підготовки та цілей — загальнооздоровчих, рекреаційних або професійно-прикладних;
2. Використовувати різноманітні засоби: циклічні вправи, силові вправи з власною вагою, координаційні та швидко-силові комплекси;
3. Забезпечувати поступове збільшення тривалості та інтенсивності навантажень;
4. Контролювати ефективність через **самопочуття, частоту серцевих скорочень, динаміку результатів та антропометричні показники**;
5. Використовувати групові та індивідуальні форми тренувань з урахуванням психологічних особливостей студентів;
6. **Вести щоденник самоконтролю** для аналізу прогресу та корекції плану занять [2; 5; 6].

Таким чином, самостійні тренувальні заняття забезпечують комплексний розвиток фізичних якостей, формування внутрішньої мотивації до регулярної фізичної активності та підготовку до професійно - прикладних завдань у майбутній діяльності студента.

8.3. Розвиток основних фізичних якостей

Розвиток фізичних якостей у процесі самостійних занять є ключовим компонентом формування гармонійної фізичної підготовленості студентів. Вибір засобів та методів тренування залежить від рівня підготовки, мети занять та індивідуальних особливостей організму [1; 2; 5].

Сила

Формується через використання обтяжень та силових вправ. Основні Засоби:

- вправи з власною вагою тіла (підтягування, відтискання, присідання);
- гантелі, штанги, гирі;
- тренажери для силових груп м'язів;
- атлетична гімнастика та спеціальні силові комплекси;
- види спорту: важка атлетика, гирьовий спорт, пауерліфтинг [1; 2; 5].

Швидкість

Розвивається за допомогою короткочасних, інтенсивних рухових дій.

Засоби:

- спринтерські дистанції різної протяжності;
- циклічні інтенсивні вправи на велоергометрі або гребних тренажерах;
- короткі інтервальні цикли тривалістю менше 20 секунд;
- швидко-силові вправи та ігрові елементи, що передбачають миттєву реакцію [3; 8].

Спритність

Формується через вправи, які потребують координації, точності та балансування.

Засоби:

- акробатика та елементи художньої і спортивної гімнастики;
- стрибки, перестрибування перешкод;
- аеробіка та комплекси з координаційними рухами;
- ігрові вправи з різноманітними змінами напрямку та швидкості руху [4; 9].

Гнучкість

Розвивається за рахунок вправ, що забезпечують розтягування м'язів і суглобів.

Засоби:

- активні та пасивні рухи в амплітуді;
- вправи з партнером, обтяженням або еластичними снарядами;
- регулярне повторення рухів для поступового збільшення амплітуди [1; 2; 10].

Витривалість

Формується через тривалі циклічні навантаження. Засоби:

- біг, ходьба, крос, лижні прогулянки;
- плавання, веслування, їзда на велосипеді;

- інтервальні та тривалі безперервні вправи тривалістю від 6 до 30 хвилин, залежно від рівня підготовки [5; 11].

Життєво необхідні навички

Сприяють загальному фізичному розвитку та підтриманню здоров'я.

Засоби:

- ходьба, біг, крос;
- лижі та плавання для зміцнення серцево-судинної системи;
- ритмічна гімнастика для розвитку координації, гнучкості та рухової культури [6; 7; 12].

Методичні рекомендації:

1. Комплекс вправ повинен бути збалансованим із чергуванням силових, швидкісних, координаційних та витривалих вправ;
2. Інтенсивність і тривалість навантажень визначаються рівнем підготовки та станом здоров'я;
3. Контроль ефективності проводиться через самопочуття, частоту серцевих скорочень, антропометричні показники та динаміку результатів;
4. Використання різних форм занять (групові, індивідуальні, ігрові, циклічні) підвищує мотивацію та забезпечує різнобічний розвиток фізичних якостей.

8.4. Виховання вольових та психофізичних якостей

Розвиток вольових і психофізичних якостей є невід'ємною складовою професійно - прикладної фізичної підготовки, оскільки формує здатність студента до подолання труднощів, самоконтролю та ефективної взаємодії в складних умовах [1; 3].

Вольові якості

Сприяють формуванню стійкості, рішучості та дисципліни:

- подолання фізичних та психологічних труднощів під час тренувань;
- наполегливе виконання індивідуальних та групових планів занять;
- участь у спортивних іграх та змаганнях, що передбачають конкуренцію і стимулюють самовдосконалення [1; 3].

Психофізичні якості

Передбачають розвиток адаптаційних реакцій організму до різних зовнішніх та внутрішніх факторів:

1. **Стійкість до гіпоксії** — тренування циклічних видів спорту на середні та довгі дистанції, що сприяє покращенню аеробної витривалості;
2. **Стійкість до холоду** — зимові вправи на відкритому повітрі, загартування, адаптаційні комплекси для підтримки терморегуляції;
3. **Стійкість до висоти** — заняття акробатикою, спортивною гімнастикою та висотними елементами, що формує координаційні навички та впевненість у складних ситуаціях;
4. **Концентрація уваги** — тренування точності та швидкості реакції через стрільбу кульову і стендову;
5. **Розподіл уваги** — командні ігри та колективні види спорту, які потребують одночасного контролю кількох дій;
6. **Різнобічне впливання** — єдиноборства, багатоборства та спортивні ігри, що розвивають здатність до одночасного виконання складних рухових і когнітивних завдань [2; 5; 12].

Прикладні навички

Формуються через інтеграцію різних видів рухових дій та вправ, що відтворюють професійно - прикладну діяльність:

- пересування в різних умовах та ситуаціях;
- розвиток рухової бази — швидкість, координація, сила;
- точність рухів і окомір — через вправи, що комбінують кілька видів діяльності одночасно;
- використання спеціального обладнання та спортивних снарядів для формування професійно-важливих навичок [6; 9; 14].

Методичні рекомендації:

1. Заняття повинні включати чергування фізичних навантажень і психофізичних вправ;

2. Рівень складності вправ адаптується до індивідуальних можливостей студента;
3. Вольові та психофізичні навички тренуються систематично та поступово;
4. Обов'язкове поєднання самостійних занять із груповими формами для розвитку комунікаційних та кооперативних умінь.

8.5. Класифікація фізичних вправ

Фізичні вправи в системі професійно - прикладної фізичної підготовки класифікуються за різними критеріями, що дозволяє більш раціонально планувати самостійні та групові заняття, забезпечувати комплексний розвиток фізичних якостей і формувати адаптивні психофізичні навички [1; 3].

1. За близькістю до змагань:

- **змагальні** — вправи та комплекси, що максимально наближені до умов спортивних змагань або професійно-прикладних випробувань;
- **спеціально-підготовчі** — вправи, що розвивають конкретні фізичні або технічні навички, необхідні для досягнення високих результатів у спорті чи професійній діяльності;
- **загально-підготовчі** — вправи, спрямовані на всебічний розвиток фізичних якостей та зміцнення здоров'я, які становлять базу для подальшого спеціалізованого навантаження [1; 3].

2. За структурою рухів:

- **циклічні** — повторювані однотипні рухи (біг, плавання, лижі, велоспорт), що формують витривалість та координацію;
- **ациклічні** — вправи з нерегулярною структурою рухів (гімнастика, силові вправи, єдиноборства), що розвивають силу, спритність та точність;
- **змішані** — поєднання циклічних і ациклічних рухів, що забезпечує комплексний розвиток фізичних і психофізичних якостей;
- **спортивні та рухливі ігри** — формують координаційні, комунікативні та тактичні навички;
- **біг, лижі, плавання** — окремі циклічні види, що є базовими засобами розвитку витривалості та функціональних можливостей організму [2; 4].

3. За розвитком фізичних якостей:

- **сила** — динамічні та ізометричні вправи з різним обтяженням;
- **швидкість** — короткі інтенсивні цикли, спринтерські дистанції, швидко-силові вправи;
- **спритність** — координаційні вправи, акробатика, спортивна гімнастика;
- **гнучкість** — активні та пасивні розтяжки, вправи з обтяженням або партнером;
- **витривалість** — циклічні види спорту різної тривалості, контрольовані за частотою серцевих скорочень (ЧСС);
- **інтенсивність** — мала, середня, велика та гранична, що визначається за фізіологічними показниками, ЧСС та суб'єктивним відчуттям навантаження;
- **динамічні та статичні навантаження** — вправи на рухливість або утримання положень, що формують силу та стабільність [5; 6; 11].

Такий підхід до класифікації фізичних вправ дозволяє ефективно планувати індивідуальні та групові заняття, комбінувати навантаження за принципом комплексності, періодизації та поступового ускладнення, що відповідає вимогам сучасної професійно-прикладної фізичної підготовки студентів закладів вищої освіти.

8.6. Методи спортивного тренування

Методи спортивного тренування являють собою систематизовані способи організації фізичних навантажень, що забезпечують ефективний розвиток фізичних якостей, формування професійно-прикладних навичок та адаптацію організму до різних видів діяльності [1; 7]. Вибір конкретного методу залежить від мети тренування, рівня підготовки, функціонального стану та індивідуальних особливостей студента.

1. За спрямованістю:

- **змагальні методи** — моделюють умови спортивних або професійних випробувань, спрямовані на досягнення високих результатів;

- **спеціально-підготовчі методи** — використовуються для розвитку конкретних фізичних якостей або навичок, необхідних у професійній діяльності чи спорті;

- **загально-підготовчі методи** — формують всебічну фізичну підготовленість, зміцнюють здоров'я та закладають основу для подальшого спеціалізованого навантаження [1; 7].

2. За циклічністю:

- **одноразові методи** — включають виконання вправ або комплексу один раз із максимальною концентрацією зусиль;

- **серійні методи** — повторення вправ у серіях із короткими перервами для відновлення, що дозволяє підтримувати високу інтенсивність протягом тренування;

- **багатосерійні методи** — передбачають декілька серій вправ із тривалими або регульованими перервами, забезпечують поступове накопичення втоми та адаптацію організму до підвищеного навантаження [2; 3; 5].

3. За величиною навантаження:

- **полегшені методи** — застосовуються на початкових етапах тренувального процесу або для відновлення після хвороби;

- **оптимальні методи** — навантаження відповідає фізіологічним можливостям та забезпечує ефективний розвиток фізичних якостей без перевтоми;

- **жорсткі методи** — високі фізичні навантаження для просунутих студентів та спортсменів, що дозволяють досягати максимальних результатів, але потребують ретельного контролю стану організму [6; 12; 13].

Педагогічне значення методів полягає у забезпеченні системності, поступовості та безпечності фізичної активності, розвитку самоконтролю та усвідомленого ставлення до тренувального процесу. Рациональне поєднання методів у тренувальному циклі дозволяє досягати комплексного розвитку фізичних якостей і підтримувати високий рівень здоров'я студентів.

8.7. Комплексне тренування

Комплексне тренування є системним підходом до фізичного вдосконалення, що поєднує розвиток усіх основних фізичних якостей та формує готовність студента до різних видів діяльності. Його особливість полягає у збалансованому поєднанні підготовчої, основної та заключної частин, де кожна виконує специфічну функцію в тренувальному процесі [1; 4].

Підготовча частина комплексного тренування спрямована на створення оптимальних умов для безпечного і ефективного виконання основного навантаження. Вона включає вправи, що активують координаційні механізми, гнучкість та рухливість суглобів, а також зміцнюють зв'язково-суглобовий апарат нижніх кінцівок. Така підготовка підвищує загальну моторну готовність, знижує ризик травм та сприяє адаптації нервово-м'язової системи до майбутніх навантажень [1; 4].

Основна частина спрямована на цілеспрямований розвиток швидкісних, силових та витривалих здібностей. Використовуються вправи, що поєднують фізичну активність із технічною підготовкою і елементами тактики рухів. Особлива увага приділяється чергуванню різних видів навантаження, що стимулює адаптаційні процеси організму без перевтоми, дозволяє формувати витривалість, покращувати координацію і точність рухів [2; 5; 6].

Заклучна частина включає вправи на релаксацію, розтяжку та контроль власного стану. Вона сприяє відновленню фізіологічних параметрів організму, психоемоційній стабільності та формуванню усвідомленого підходу до тренувального процесу. Регулярне включення таких вправ підвищує ефективність відновлення після навантажень та закріплює навички самоконтролю [7; 10].

Регулювання інтенсивності навантажень здійснюється через контроль частоти серцевих скорочень (ЧСС), що дозволяє адаптувати тренування до віку, рівня фізичної підготовки та індивідуальних особливостей студента. Наприклад, мінімальна тренувальна інтенсивність ЧСС для різних вікових груп складає: 20 років — 134 уд/хв, 30 років — 129 уд/хв, 40 років — 124 уд/хв, 50 років — 118 уд/хв, 60 років — 113 уд/хв, 65 років — 108 уд/хв [12; 13].

Оптимальні та високі зони навантаження визначаються для окремих вікових груп і дозволяють більш точно дозування інтенсивності тренувань [12; 13].

Педагогічне та методичне значення комплексного тренування полягає в інтеграції різних видів фізичної активності для всебічного розвитку фізичних і психофізичних якостей. Завдяки комплексності тренування формує цілісне уявлення про власний фізичний стан, стимулює свідоме управління навантаженням та сприяє довготривалому зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та мотивації до самостійних занять [5; 14].

Висновок

Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами з елементами професійно - прикладної фізичної підготовки (ППФП) становлять важливий компонент формування фізичної культури та професійної компетентності студентів закладів вищої освіти. Самостійна фізична активність не лише сприяє зміцненню здоров'я, розвитку фізичних якостей та підвищенню працездатності, а й формує ключові особистісні компетентності — самодисципліну, відповідальність, усвідомлене ставлення до власного фізичного стану та мотивацію до здорового способу життя.

Раціональна організація занять передбачає врахування індивідуальних особливостей студентів, рівня їх фізичної підготовки, медичних груп та навчального навантаження. Науково обґрунтоване планування тренувальних циклів, використання різноманітних методів фізичного розвитку та систем самоконтролю забезпечують оптимальну ефективність тренувального процесу. Особлива увага приділяється поєднанню загальної та спеціальної підготовки, розвитку фізичних і психофізичних якостей, формуванню вольових навичок та прикладних умінь, необхідних для професійної діяльності.

Впровадження системи самостійних занять із елементами ППФП є доцільним і перспективним напрямом у фізичному вихованні студентів. Така діяльність забезпечує комплексний розвиток особистості, формування стійких здоров'язберігаючих компетентностей та готовність до самовдосконалення, що є ключовими умовами ефективної професійної підготовки [1–14].

Список використаних джерел

1. Безверхня Г. В., Волков В. М. Основи здорового способу життя студентів: навч. посіб. – Кропивницький: ЦНТУ, 2021. – 120 с.
2. Гончаренко Л. А. Формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів закладів вищої освіти // Молодь і ринок. 2022. №3. – С. 45–49.
3. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. – К.: Олімпійська література, 2021. – 352 с.
4. Кравченко С. О. Соціальні аспекти ставлення молоді до фізичної культури // Педагогічні науки. 2023. №10. – С. 88–93.
5. Котко Д.М., Гончарук Н.Л., Шматова О.О. Методичні рекомендації «Значення професійно-прикладної фізичної підготовки в профілактиці захворювань» для самостійної роботи. – К., Видавництво «Олімпійський спорт», 2024. – 19 с.
6. Степаненко О. В. Організація самостійних занять студентів фізичною культурою // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я. 2022. №1(45). – С. 33–38.
7. Петров І. М. Роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя студентів // Вісник ЦНТУ. 2023. №2. – С. 67–73.
8. Гриньова М. І. Професійно-прикладна фізична культура: теорія та практика. – Харків: ХДАФК, 2021. – 210 с.
9. Матвеев Л. П. Теорія і методика фізичної культури: сучасний підхід. – К.: НУФВСУ, 2024. – 268 с.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів і студентів. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2023. – 320 с.
11. Попович О. Л. Адаптаційні процеси в організмі під час фізичного навантаження // Наука і освіта. 2022. №5. – С. 59–64.

12. Кузьменко І. А. Професійно-прикладна фізична підготовка у закладах освіти // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2021. №29. – С. 12–17.
13. Руденко С. І. Розвиток фізичних здібностей у контексті професійної підготовки майбутніх фахівців // Освіта та педагогічна наука. 2024. №2. – С. 23–29.
14. Єфремов Г. С. Професійна фізична культура як чинник підвищення працездатності людини // Спортивний вісник Придніпров'я. 2025. №1. – С. 50–55.

Навчально-методичне видання

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ
ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ППФП

Методичні рекомендації для науково-педагогічних працівників університету,
викладачів коледжів, викладачів-тренерів, аспірантів і здобувачів вищої освіти
всіх спеціальностей

Укладачі: старші викладачі кафедри екології, ОНС та ЗСЖ

Савченко Володимир Валерійович, Мотузенко Тетяна Євгенівна

Центральноукраїнський національний технічний університет

м. Кропивницький, просп. Університетський, 8

Тел.: (0522) 39-04-36, (0522) 55-50-57