

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет культури й виховання
Кафедра фізичного виховання

Фізичне виховання:

методичні рекомендації щодо самостійної роботи з фізичного виховання
здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти усіх ОПП та
спеціальностей інженерно-енергетичного факультету МНАУ
денної форми здобуття вищої освіти

МИКОЛАЇВ

2026

УДК 796

Ф 50

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету культури й виховання Миколаївського національного аграрного університету від 16 квітня 2026 року, протокол №9

Укладач:

І. В. Охрімчук - викладач кафедри фізичного виховання та БЗВП, Миколаївський національний аграрний університет.

Рецензенти:

О. В. Петренко – старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Чорноморський національний університет ім. Петра Могили.

Н. В. Петренко – завідувач кафедри, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, Миколаївський національний аграрний університет.

©Миколаївський національний
аграрний університет, 2026

ЗМІСТ

1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	4
2. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	8
2.1 Головні принципи методики практичних занять	9
2.2 Організація та планування самостійної роботи студентів	11
3. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ	14
4. ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ	16
4.1 Сила	17
4.2 Витривалість	17
4.3 Швидкість	17
4.4 Гнучкість	17
4.5 Спритність	18
5. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ТА КОМПЛЕКСИ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ	18
6. КОНТРОЛЬ І САМОКОНТРОЛЬ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ	20
ПРАКТИЧНИЙ ПРИКЛАД ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ	23
ВИСНОВКИ	26
ЛІТЕРАТУРА	28

1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Фізична культура є невід'ємною складовою загальної культури суспільства та однією з найважливіших сфер життєдіяльності людини. Вона поєднує в собі матеріальні, духовні та соціальні цінності, які забезпечують зміцнення здоров'я, всебічний розвиток особистості, підтримання високого рівня фізичної та розумової працездатності. У сучасному світі, де темпи розвитку технологій і зростання інтелектуальних навантажень призводять до малорухомого способу життя, значення фізичного виховання набуває особливої актуальності.

В умовах гіподинамії, хронічного стресу, порушення режиму праці та відпочинку роль фізичної активності у збереженні здоров'я молоді зростає. Саме тому у закладах вищої освіти фізичне виховання виступає не лише як навчальна дисципліна, а як важливий елемент формування гармонійної, всебічно розвиненої особистості. У системі підготовки майбутніх фахівців воно спрямоване на виховання стійкої мотивації до занять руховою діяльністю, розвиток вольових і моральних якостей, що є необхідними для успішної професійної та соціальної реалізації.

У Миколаївському національному аграрному університеті (МНАУ) фізичне виховання є важливою частиною освітнього процесу та сприяє вихованню у студентів відповідального ставлення до власного здоров'я. Саме тут формується розуміння того, що фізична культура — це не просто навчальний предмет, а ключовий компонент сучасного способу життя. Регулярна фізична активність допомагає студентам краще адаптуватися до умов навчання, зберігати високу працездатність, долати психічні та емоційні навантаження.

Фізична культура у системі вищої освіти виконує низку важливих функцій:

- оздоровчу, яка сприяє зміцненню серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем;

- освітню, через засвоєння знань про фізіологічні основи рухової активності, техніку виконання вправ, принципи спортивного тренування;
- виховну, що формує у студентів дисциплінованість, цілеспрямованість, комунікативність і відповідальність;
- соціальну, адже фізична культура сприяє розвитку колективізму, взаємоповаги, здорової конкуренції та командної взаємодії.

У сучасній системі фізичного виховання застосовуються різні форми організації занять: обов'язкові навчальні заняття, факультативи, спортивні секції, участь у змаганнях, оздоровчо-рекреаційні програми та самостійна робота студентів. Такий підхід дозволяє індивідуалізувати процес фізичної підготовки, забезпечуючи його відповідність фізичним можливостям, інтересам і потребам кожного здобувача освіти.

Фізичне виховання сприяє не лише формуванню здорового тіла, а й вихованню сили волі, внутрішньої дисципліни, вміння працювати над собою. Воно допомагає виробити якості лідера — наполегливість, організованість, відповідальність та прагнення до перемоги. Саме ці якості є визначальними у професійному житті, незалежно від обраної спеціальності.

Головною метою фізичного виховання у закладах вищої освіти є формування фізично розвиненої, здорової, соціально активної та духовно багатой особистості, здатної до ефективної професійної діяльності та життєтворення. Серед основних завдань можна виокремити:

Забезпечення необхідного рівня фізичної підготовленості та рухової активності;

Формування життєвої потреби у систематичних заняттях фізичними вправами;

Виховання морально-вольових якостей та психологічної стійкості;

Озброєння студентів знаннями щодо збереження та зміцнення здоров'я;

Розвиток здатності самостійно організовувати фізичну активність у повсякденному житті.

Отже, фізична культура у закладах вищої освіти — це не лише засіб удосконалення тіла, а потужний інструмент формування гармонійної особистості. Вона об'єднує знання, навички, цінності та мотивацію до рухової активності, сприяє формуванню свідомого ставлення до власного здоров'я, розвиває фізичні, психічні й вольові якості. У результаті підготовки за такою системою майбутні фахівці стають не лише професійно компетентними, а й фізично готовими до активного життя, повноцінної праці та творчої самореалізації.

Враховуючи зазначене, **слід особливо підкреслити важливість самостійних занять фізичними вправами у студентів**, які є логічним продовженням і доповненням обов'язкових занять із фізичного виховання у закладах вищої освіти. У сучасних умовах саме самостійна фізична активність стає ключовим чинником збереження та зміцнення здоров'я, а також ефективним засобом гармонійного розвитку особистості.

Самостійні заняття стимулюють формування внутрішньої мотивації до рухової діяльності, допомагають студентам усвідомити власну відповідальність за стан свого здоров'я і фізичну підготовленість. На відміну від навчальних занять, де основним регулятором є викладач, самостійна робота передбачає вміння самостійно планувати, контролювати та коригувати тренувальний процес, обирати оптимальні режими навантаження, форми вправ і періоди відпочинку. Такий підхід виховує у студентів організованість, дисципліну, наполегливість та ініціативність.

У практичному аспекті самостійні заняття мають велике значення для тих, хто прагне підтримувати гарну фізичну форму, але має обмежений час для відвідування спортивних секцій. Регулярне виконання комплексу загальнорозвивальних вправ, бігу, плавання, занять фітнесом або туризмом не лише покращує фізичну підготовленість, але й допомагає зберігати емоційний баланс, підвищує працездатність і стресостійкість.

З психологічної точки зору, самостійні тренування сприяють розвитку впевненості у власних силах, формують стійку звичку до рухової активності та саморозвитку. Студенти, які регулярно займаються спортом, демонструють кращу концентрацію уваги, швидше засвоюють навчальний матеріал, легше адаптуються до нового середовища. Крім того, фізична активність є ефективним засобом профілактики професійного вигорання та емоційного виснаження, що актуально у період інтенсивного навчання.

Важливо зазначити, що ефективність самостійних занять значною мірою залежить від правильного планування, систематичності й поступовості навантажень, а також від урахування індивідуальних можливостей студента. Виконуючи вправи без нагляду викладача, студенти повинні знати основні принципи безпечного тренування: обов'язкова розминка перед заняттям, поступове збільшення інтенсивності, правильне виконання технічних елементів, завершення комплексу вправ розтягуванням та відновлювальними вправами.

Самостійні заняття також сприяють розвитку самоосвітньої компетентності студентів — вони вчаться аналізувати свій стан, засвоюють основи спортивної науки, знайомляться із сучасними фітнес-технологіями, мобільними додатками для моніторингу фізичної активності, засвоюють принципи раціонального харчування. Така діяльність має яскраво виражену виховну функцію, оскільки формує у молоді відповідальне та усвідомлене ставлення до власного способу життя.

Для студентів Миколаївського національного аграрного університету (МНАУ), як і будь-якого іншого закладу вищої освіти, самостійна фізична активність має стати не лише частиною навчального процесу, а щоденною потребою і звичкою. Це дозволяє реалізувати основні завдання фізичного виховання — виховання здорової, працездатної, морально стійкої особистості, здатної до самовдосконалення і довгострокового збереження фізичного й психічного благополуччя.

Таким чином, самостійні заняття фізичними вправами відіграють подвійну роль: з одного боку, вони є важливим елементом навчально-виховного процесу, з іншого — основою особистісного розвитку та формування здорового

способу життя. Вони допомагають студентам на практиці реалізувати принцип «рух — це життя», перетворюючи фізичну культуру із навчальної дисципліни на життєву філософію активності, саморозвитку та здоров'я.

2.МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Сучасний рівень розвитку суспільства характеризується значним зростанням розумових навантажень, зниженням рухової активності та поширенням гіподинамії серед студентської молоді. У цих умовах особливого значення набувають самостійні заняття з фізичного виховання, які є важливим компонентом формування здорового способу життя, підтримання високого рівня працездатності та зміцнення здоров'я.

Самостійні заняття доповнюють обов'язкові навчальні заняття з фізичного виховання і дозволяють індивідуалізувати процес фізичного розвитку відповідно до можливостей, потреб і стану здоров'я кожної людини.

Самостійні заняття відіграють важливу роль у системі фізичного виховання, оскільки забезпечують безперервність рухової активності та сприяють формуванню стійкої мотивації до занять спортом.

Основні функції самостійних занять:

- розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координації);
- зміцнення здоров'я та підвищення імунітету;
- профілактика захворювань, пов'язаних із малорухливим способом життя;
- підвищення розумової та фізичної працездатності;
- формування дисципліни та самоконтролю.

Таким чином, самостійні заняття є невід'ємною частиною загальної системи фізичного виховання та здоров'я збереження.

2.1. Головні принципи методики практичних занять

Методика практичних занять з фізичного виховання ґрунтується на системі загальнопедагогічних і спеціальних принципів, які забезпечують ефективність навчально-тренувального процесу, безпеку навантажень та гармонійний фізичний розвиток здобувачів освіти.

1. Принцип свідомості та активності.

Цей принцип передбачає усвідомлене ставлення до виконання фізичних вправ. Здобувачі повинні розуміти мету занять, значення кожної вправи та очікуваний результат.

Практичне значення:

- підвищення мотивації до занять;
- краща якість виконання вправ;
- формування відповідальності за власний фізичний стан.

2. Принцип систематичності.

Фізичне виховання дає позитивний ефект лише за умови регулярних занять. Перерви у тренуваннях знижують рівень адаптації організму та уповільнюють розвиток фізичних якостей.

Практично це означає:

- заняття 2–5 разів на тиждень;
- поступове формування стійких рухових навичок;
- підтримання стабільного рівня фізичної форми.

3. Принцип поступовості (прогресування навантаження).

Навантаження повинні збільшуватися поступово — від простих до складних, від легких до більш інтенсивних.

Основні положення:

- поступове збільшення обсягу та інтенсивності;
- адаптація організму до навантажень;
- запобігання перевтомі та травмам.

4. Принцип доступності та індивідуалізації.

Навантаження повинні відповідати можливостям конкретної людини з урахуванням:

- рівня фізичної підготовленості;
- віку;
- статі;
- стану здоров'я.

Індивідуалізація дозволяє:

- *підвищити ефективність занять;*
- *уникнути перевантажень;*
- *забезпечити безпечний розвиток фізичних якостей.*

5. Принцип наочності.

У навчанні фізичним вправам важливе використання демонстрації рухів, відеоматеріалів, схем та пояснень.

Це сприяє:

- *кращому розумінню техніки вправ;*
- *швидшому засвоєнню рухових навичок;*
- *зменшенню кількості помилок.*

6. Принцип міцності засвоєння.

Рухові навички повинні закріплюватися через багаторазове повторення в різних умовах.

Практичні аспекти:

- *регулярне повторення вправ;*
- *використання різних методів тренування;*
- *поступове ускладнення завдань.*

7. Принцип різноманітності.

Для підтримання інтересу та всебічного розвитку необхідно використовувати різні вправи та методи.

Це включає:

- чергування видів навантажень;
- поєднання силових, кардіо та координаційних вправ;
- використання ігрових елементів.

8. Принцип безперервності адаптації.

Організм людини постійно адаптується до фізичних навантажень, тому тренувальний процес повинен забезпечувати постійний стимул для розвитку.

Це досягається через:

- регулярне підвищення навантаження;
- зміну режимів тренувань; періодизацію занять.

9. Принцип безпеки.

Один із ключових принципів, який передбачає запобігання травмам і перевантаженням.

Основні вимоги:

- обов'язкова розминка;
- контроль техніки виконання вправ;
- дотримання режиму відпочинку;
- врахування стану здоров'я.

2.2. Організація та планування самостійної роботи студентів.

Самостійна робота студентів з фізичного виховання є важливою складовою освітнього процесу у закладах вищої освіти. Вона спрямована на формування стійкої потреби в регулярній руховій активності, зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та розвитку професійно важливих якостей майбутніх фахівців.

У сучасних умовах зростання навчального навантаження та гіподинамії саме самостійні заняття стають основним засобом компенсації рухової недостатності. Їх ефективність безпосередньо залежить від правильної організації та планування.

Сутність самостійної роботи студентів у фізичному вихованні

Самостійна робота у сфері фізичного виховання — це цілеспрямована рухова діяльність, яка виконується студентами без безпосереднього контролю викладача, але відповідно до його методичних рекомендацій.

Вона включає:

- виконання фізичних вправ у вільний час;
- тренування за індивідуальними програмами;
- участь у спортивних заходах;
- виконання оздоровчих комплексів.

Основною метою є підтримання та розвиток фізичних якостей і формування здорового способу життя.

Організація самостійної роботи включає кілька взаємопов'язаних компонентів:

1. Визначення цілей.

Перед початком занять студент визначає:

- загальну мету (здоров'я, розвиток витривалості, схуднення, сила);
- конкретні завдання (покращення ЧСС, збільшення кількості віджимань тощо).

2. Вибір засобів фізичного виховання.

Залежно від мети використовуються:

- біг і ходьба;
- силові вправи з власною вагою;
- вправи на гнучкість;
- спортивні ігри;
- загальнорозвивальні комплекси.

3. Визначення режиму занять.

Оптимальний режим включає:

- 3–5 тренувань на тиждень;
- чергування інтенсивних і легких навантажень;
- обов'язкові дні відновлення.

4. Контроль безпеки.

Важливо дотримуватися правил безпеки:

- розминка перед заняттям;
- контроль самопочуття;
- правильна техніка виконання вправ;
- достатній відпочинок.

Планування самостійної роботи студентів.

Планування є ключовим елементом ефективності фізичного виховання. Воно дозволяє раціонально розподілити навантаження та забезпечити поступовий розвиток фізичних якостей.

1. Довгострокове планування.

Охоплює період від семестру до навчального року.

Його завдання:

- визначення загальних цілей фізичного розвитку;
- формування програми фізичної підготовки;
- розподіл навантаження за періодами (підготовчий, основний, відновлювальний).

2. Середньострокове планування.

Зазвичай охоплює 1 місяць.

Передбачає:

- конкретизацію видів тренувань;
- визначення обсягу та інтенсивності;
- контроль прогресу.

3. Короткострокове планування.

Охоплює тиждень або окреме заняття.

Включає:

- розклад тренувань;
- структуру заняття (розминка, основна частина, відновлення);
- конкретні вправи та їх дозування.

3. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ.

Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення особистості займає провідне місце та є невід'ємною складовою гармонійного розвитку людини. У сучасних умовах інтенсивного розвитку технологій, зростання інформаційного навантаження та зниження рівня рухової активності особливої актуальності набуває проблема підтримання належного рівня фізичного стану людини. Саме фізична підготовка виступає одним із основних засобів зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та формування активної життєвої позиції.

Фізичне удосконалення особистості розглядається як цілеспрямований і безперервний процес, спрямований на розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, зміцнення здоров'я та підвищення функціональних можливостей організму. У цьому процесі фізична підготовка виступає базовим компонентом, який забезпечує необхідний рівень фізичної працездатності та адаптації до різних видів діяльності.

Сутність фізичної підготовки полягає у систематичному використанні фізичних вправ для розвитку основних фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, гнучкість і координація. Розвиток цих якостей є необхідною умовою ефективного виконання як повсякденних, так і професійних завдань. Крім того, фізична підготовка сприяє вдосконаленню діяльності серцево-судинної, дихальної та нервової систем, що позитивно впливає на загальний стан здоров'я.

Важливе місце у системі фізичного удосконалення займає поділ фізичної підготовки на *загальну та спеціальну*.

Загальна фізична підготовка спрямована на всебічний розвиток організму, зміцнення здоров'я та підвищення загальної працездатності. Вона включає виконання різноманітних вправ, таких як біг, ходьба, загальнорозвивальні вправи, рухливі ігри та інші види фізичної активності.

Спеціальна фізична підготовка, у свою чергу, орієнтована на розвиток тих якостей і навичок, які необхідні для конкретного виду діяльності або спорту. Вона має більш вузьку спрямованість і враховує специфіку майбутньої професійної або спортивної діяльності.

Окрему роль відіграє професійно-прикладна фізична підготовка, яка спрямована на формування фізичних якостей, необхідних для виконання професійних обов'язків. Вона особливо актуальна для студентів, оскільки дозволяє підготувати організм до специфічних навантажень, пов'язаних із майбутньою професією.

Ефективність фізичної підготовки значною мірою залежить від дотримання основних принципів тренувального процесу. До них належать систематичність, поступовість, індивідуалізація, доступність, варіативність і безперервність. Систематичність передбачає регулярне виконання фізичних вправ, що забезпечує стабільний розвиток фізичних якостей. Поступовість полягає у поетапному збільшенні навантаження, що дозволяє організму адаптуватися до нових умов. Індивідуалізація враховує особливості кожної людини, зокрема її фізичний стан, вік, стать і рівень підготовленості. Доступність означає відповідність навантаження можливостям організму, а варіативність забезпечує різноманітність вправ і методів тренування. Безперервність передбачає постійність занять, без тривалих перерв.

Засоби фізичної підготовки є різноманітними та включають фізичні вправи, природні фактори та гігієнічні умови.

Фізичні вправи є основним засобом впливу на організм і поділяються на аеробні, силові, координаційні та вправи на гнучкість.

Природні фактори, такі як сонце, повітря та вода, сприяють загартуванню організму та підвищенню його стійкості до зовнішніх впливів.

Гігієнічні фактори включають режим дня, раціональне харчування та повноцінний відпочинок, що забезпечують оптимальні умови для відновлення організму.

Фізична підготовка має значний вплив не лише на фізичний стан людини, а й на формування її особистості. У процесі занять формуються такі якості, як дисциплінованість, відповідальність, наполегливість, цілеспрямованість і самоконтроль. Крім того, фізична активність позитивно впливає на психоемоційний стан, сприяє зниженню рівня стресу, покращенню настрою та підвищенню загальної якості життя.

Особливе значення фізична підготовка має для студентської молоді. У період навчання у закладах вищої освіти значно зростає розумове навантаження, що потребує адекватної компенсації у вигляді фізичної активності. Регулярні заняття фізичними вправами сприяють підвищенню розумової працездатності, покращенню концентрації уваги, зниженню втоми та підвищенню адаптаційних можливостей організму. Вони також формують навички здорового способу життя, які зберігаються протягом усього життя.

4. ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ.

Виховання фізичних якостей є однією з основних складових системи фізичного виховання та фізичної підготовки людини. Воно спрямоване на всебічний розвиток організму, підвищення функціональних можливостей, зміцнення здоров'я та формування необхідних рухових здібностей. До основних фізичних якостей належать сила, витривалість, швидкість, гнучкість і спритність. Кожна з них має свої особливості розвитку, методи тренування та значення у життєдіяльності людини.

4.1. Сила - це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Вона є однією з базових фізичних якостей і відіграє важливу роль у виконанні більшості рухових дій. Розвиток сили сприяє зміцненню м'язової системи, покращенню роботи опорно-рухового апарату та підвищенню загальної працездатності. Для розвитку сили використовуються вправи з власною вагою (віджимання, підтягування, присідання), а також вправи з додатковим обтяженням. Основними методами є повторний, інтервальний і коловий. Важливим є дотримання принципу поступового збільшення навантаження та правильна техніка виконання вправ..

4.2. Витривалість - це здатність організму тривалий час виконувати фізичну роботу без значного зниження її ефективності та протистояти втомі. Вона забезпечує стабільність функціонування організму при тривалих навантаженнях і є важливою для повсякденної діяльності та спорту. Розвиток витривалості сприяє покращенню роботи серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню загальної працездатності. Основними засобами розвитку витривалості є біг, плавання, ходьба, велотренування. Найчастіше використовуються рівномірний та інтервальний методи. Важливо контролювати інтенсивність навантаження, орієнтуючись на частоту серцевих скорочень.

4.3. Швидкість - це здатність виконувати рухові дії за мінімальний проміжок часу. Вона проявляється у швидкості реакції, частоті рухів та швидкості переміщення. Швидкість має велике значення у багатьох видах діяльності, особливо у спорті. Для її розвитку застосовуються вправи максимальної інтенсивності, короткочасні за тривалістю, такі як спринтерський біг, стрибки, вправи на швидкість реакції. Важливими умовами розвитку швидкості є повне відновлення між підходами та висока якість виконання вправ.

4.4. Гнучкість - це здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Вона залежить від еластичності м'язів, зв'язок і рухливості суглобів. Розвинена гнучкість сприяє покращенню техніки рухів, зменшує ризик травм та підвищує ефективність фізичних вправ. Для розвитку гнучкості використовуються вправи на розтягування, які виконуються у статичному та динамічному режимах.

Важливо проводити такі вправи після розминки або у заключній частині заняття, коли м'язи добре розігріті.

4.5. Спритність - це здатність швидко і точно виконувати складні рухові дії, перебудовувати їх відповідно до змінних умов діяльності. Вона включає координацію рухів, рівновагу, орієнтацію в просторі та точність виконання. Спритність має велике значення у спортивних іграх, єдиноборствах та інших видах діяльності, що вимагають швидкої реакції та точності. Для її розвитку використовуються вправи з елементами координації, зміни напрямку руху, рівноваги, а також рухливі та спортивні ігри

5. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ТА КОМПЛЕКСИ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ.

Фізичні вправи є основним засобом самостійних занять з фізичного виховання і відіграють ключову роль у зміцненні здоров'я, підвищенні працездатності та розвитку фізичних якостей. Правильно підібрані комплекси вправ дозволяють ефективно впливати на всі системи організму, забезпечуючи гармонійний фізичний розвиток і профілактику захворювань.

Самостійні заняття передбачають використання доступних і безпечних вправ, які можуть виконуватися без спеціального обладнання або з мінімальним інвентарем. Важливо, щоб вправи відповідали рівню фізичної підготовленості людини, її віку, стану здоров'я та поставленим цілям. Основними завданнями самостійних занять є розвиток сили, витривалості, гнучкості, швидкості та координації рухів.

Фізичні вправи, що використовуються у самостійних заняттях, умовно поділяються на кілька груп: загальнорозвивальні, силові, аеробні, вправи на гнучкість і координацію.

Загальнорозвивальні вправи спрямовані на активізацію всіх м'язових груп і підготовку організму до навантаження.

Силові вправи забезпечують розвиток м'язової сили та витривалості.

Аеробні — покращують роботу серцево-судинної і дихальної систем.

Вправи на гнучкість підвищують рухливість суглобів, а координаційні — вдосконалюють узгодженість рухів.

Комплекси фізичних вправ для самостійних занять повинні будуватися з урахуванням структури заняття і включати підготовчу, основну та заключну частини. Підготовча частина (розминка) має тривалість 10–15 хвилин і включає легкий біг або ходьбу, вправи для суглобів, нахили, оберти, махи руками та ногами. Основна частина (20–40 хвилин) містить вправи, спрямовані на розвиток фізичних якостей. Заключна частина (5–10 хвилин) включає вправи на розслаблення, дихальні вправи та розтягування.

Наведемо приклад простого комплексу фізичних вправ для самостійного заняття, який підходить для студентів із середнім рівнем фізичної підготовленості.

Розминка:

5–7 хвилин легкої ходьби або бігу на місці, обертання голови, плечей, рук, тулуба, нахили вперед і в сторони, легкі присідання (10–15 разів).

Основна частина:

- *присідання — 3 підходи по 12–15 повторень;*
- *віджимання від підлоги — 2–3 підходи по 8–12 разів;*
- *планка — утримання позиції 30–60 секунд;*
- *випади вперед — 2 підходи по 10 повторень на кожен ногу;*
- *стрибки на місці або зі скакалкою — 2–3 хвилини;*
- *біг на місці з високим підніманням колін — 1–2 хвилини;*
- *вправи на прес (піднімання тулуба) — 2 підходи по 12–15 разів.*

Заключна частина:

повільна ходьба 2–3 хвилини, дихальні вправи, розтягування основних м'язових груп (ноги, спина, руки) протягом 5–7 хвилин.

Важливою умовою ефективності таких занять є регулярність, поступове збільшення навантаження та контроль самопочуття. Рекомендується виконувати подібні комплекси 3–4 рази на тиждень, чергуючи дні навантаження і відпочинку.

Раціональне поєднання різних видів вправ дозволяє забезпечити комплексний вплив на організм і досягти високого рівня фізичної підготовленості.

6. КОНТРОЛЬ І САМОКОНТРОЛЬ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ.

Контроль і самоконтроль є невід'ємними складовими процесу фізичного вдосконалення особистості та важливими умовами ефективної організації фізичного виховання. Вони забезпечують об'єктивну оцінку рівня фізичної підготовленості, дозволяють своєчасно коригувати навантаження, запобігати перевтомі та травмам, а також сприяють підвищенню результативності занять фізичними вправами.

У процесі фізичного вдосконалення контроль виступає як система педагогічних, медико-біологічних і психологічних заходів, спрямованих на оцінку стану організму, рівня розвитку фізичних якостей і ефективності тренувального процесу. Самоконтроль, у свою чергу, є діяльністю самої людини, спрямованою на спостереження за власним фізичним станом, самопочуттям і реакцією організму на фізичні навантаження.

Основною метою контролю є отримання достовірної інформації про фізичний стан людини та ефективність виконуваних вправ. Це дозволяє визначити відповідність навантаження можливостям організму, виявити позитивні або негативні зміни та внести необхідні корективи у програму занять. Контроль також сприяє підвищенню дисципліни, відповідальності та свідомого ставлення до занять фізичною культурою.

Контроль у фізичному вихованні поділяється на кілька видів: попередній, поточний і підсумковий. Попередній контроль здійснюється перед початком занять і спрямований на визначення початкового рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я. Поточний контроль проводиться безпосередньо під час занять і дозволяє оцінити реакцію організму на навантаження. Підсумковий контроль

здійснюється після певного періоду тренувань і дає можливість оцінити досягнуті результати та ефективність тренувальної програми.

Одним із найважливіших показників контролю є частота серцевих скорочень (ЧСС), яка відображає рівень навантаження на серцево-судинну систему. Вимірювання ЧСС дозволяє визначити інтенсивність фізичних вправ і контролювати адекватність навантаження. Наприклад, для розвитку загальної витривалості оптимальним вважається рівень ЧСС у межах 60–80% від максимальної. Контроль ЧСС здійснюється під час і після виконання вправ, що дозволяє оцінити швидкість відновлення організму.

Крім ЧСС, до об'єктивних показників контролю належать артеріальний тиск, маса тіла, життєва ємність легень, результати фізичних тестів (біг, підтягування, віджимання тощо). Ці показники дають змогу оцінити рівень фізичної підготовленості та функціональний стан організму.

Самоконтроль відіграє особливо важливу роль у самостійних заняттях, коли відсутній безпосередній контроль викладача або тренера. Він включає оцінку суб'єктивних показників, таких як самопочуття, рівень втоми, настрій, якість сну, апетит і загальний фізичний стан. Важливим елементом самоконтролю є ведення щоденника, у якому фіксуються дані про виконані вправи, тривалість і інтенсивність занять, а також реакція організму.

Щоденник самоконтролю дозволяє систематизувати інформацію, відстежувати динаміку змін і своєчасно виявляти ознаки перевантаження або недостатності фізичної активності. Наприклад, погіршення самопочуття, підвищена втомлюваність, безсоння або зниження працездатності можуть свідчити про надмірні навантаження і потребу в корекції тренувального режиму.

Важливим аспектом контролю є також оцінка техніки виконання вправ. Неправильна техніка може призвести до травм і зниження ефективності занять. Тому необхідно періодично перевіряти правильність виконання рухів, використовуючи дзеркала, відеозаписи або консультації з фахівцями.

Особливе значення має медичний контроль, який передбачає регулярні обстеження стану здоров'я, особливо для осіб із хронічними захворюваннями або низьким рівнем фізичної підготовленості. Медичний контроль дозволяє визначити протипоказання до певних видів навантажень і забезпечити безпечні умови занять.

Раціональне поєднання контролю і самоконтролю сприяє оптимізації процесу фізичного вдосконалення. Воно дозволяє не лише підвищити ефективність занять, але й сформувати відповідальне ставлення до власного здоров'я. Особливо важливо навчити студентів навичкам самоконтролю, оскільки це забезпечує їхню здатність самостійно організовувати фізичну активність у майбутньому.

Таким чином, контроль і самоконтроль є важливими інструментами управління процесом фізичного вдосконалення. Вони забезпечують зворотний зв'язок між навантаженням і реакцією організму, дозволяють своєчасно коригувати тренувальний процес і сприяють досягненню високого рівня фізичної підготовленості. Регулярне використання методів контролю і самоконтролю є необхідною умовою збереження здоров'я, підвищення працездатності та досягнення поставлених цілей у фізичному вихованні.

ПРАКТИЧНИЙ ПРИКЛАД ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Для підвищення ефективності самостійної роботи доцільно складати індивідуальний план занять.

Приклад тижневого плану:

1. Понеділок — кардіо (біг 30 хв)
2. Вівторок — силові вправи (прес, віджимання)
3. Середа — відпочинок або легка активність
4. Четвер — розтяжка, гнучкість
5. П'ятниця — кардіо + вправи на витривалість
6. Субота — активний відпочинок (спорт, прогулянки)
7. Неділя — відновлення

Такий підхід дозволяє рівномірно розподілити навантаження та уникнути перевтоми.

Незважаючи на значні переваги, самостійна робота має певні труднощі:

Основні проблеми:

- недостатня мотивація;
- відсутність знань щодо організації занять;
- нерегулярність;
- перевантаження або недостатнє навантаження.

Шляхи вирішення:

1. підвищення обізнаності студентів;
2. консультації з викладачами;
3. використання сучасних технологій;
4. ведення щоденника тренувань.

Це дозволяє значно підвищити ефективність самостійної діяльності.

Роль самостійної роботи у формуванні здорового способу життя

Здоровий спосіб життя включає комплекс взаємопов'язаних елементів, серед яких:

- регулярна фізична активність;

- раціональне харчування;
- дотримання режиму праці та відпочинку;
- відмова від шкідливих звичок;
- психоемоційна стабільність.

Самостійні заняття фізичними вправами допомагають інтегрувати ці елементи у повсякденне життя. Вони формують стійку звичку до рухової активності, яка зберігається протягом тривалого часу.

Особливо важливим є те, що самостійна робота дозволяє людині самостійно обирати вид діяльності, який їй подобається. Це може бути:

- біг;
- фітнес;
- плавання;
- командні види спорту;
- йога або стретчинг.

Такий вибір підвищує зацікавленість і сприяє регулярності занять. Крім того, самостійна фізична активність позитивно впливає на формування культури здоров'я. Людина починає усвідомлювати значення фізичних вправ, правильного харчування та відпочинку, що сприяє загальному підвищенню якості життя.

Отже, самостійна робота є ефективним інструментом формування здорового способу життя, який має довготривалий позитивний вплив на фізичний і психічний стан людини.

Використання сучасних технологій у самостійній роботі

У сучасному світі інформаційні технології значно впливають на всі сфери життя, у тому числі й на фізичне виховання. Самостійна робота студентів все частіше здійснюється з використанням цифрових інструментів.

До найпоширеніших технологій належать:

- мобільні фітнес-додатки;
- смарт-годинники та фітнес-трекери;
- онлайн-платформи для тренувань;
- відеоуроки та стримінгові сервіси.

Ці засоби дозволяють:

- контролювати фізичну активність;
- відстежувати результати;
- планувати тренування;
- отримувати рекомендації щодо виконання вправ.

Наприклад, фітнес-трекери допомагають визначати:

- кількість кроків;
- витрачені калорії;
- частоту серцевих скорочень;
- тривалість фізичної активності.

Використання таких технологій підвищує мотивацію до занять, оскільки результати стають наочними та вимірюваними.

Крім того, онлайн-тренування дозволяють займатися фізичними вправами у зручний час і в будь-якому місці. Це особливо актуально для студентів, які мають обмежений час або навчаються дистанційно.

Однак важливо пам'ятати, що технології є лише допоміжним засобом. Основне значення має регулярність занять, правильність виконання вправ та дотримання принципів фізичного виховання.

Таким чином, використання сучасних технологій значно розширює можливості самостійної роботи та робить її більш ефективною і доступною.

ВИСНОВКИ

Самостійна робота з фізичного виховання є невід'ємною та важливою складовою освітнього процесу у закладах вищої освіти. Вона сприяє формуванню гармонійно розвиненої, фізично підготовленої та психічно стійкої особистості, здатної до активної самореалізації та професійної діяльності.

У сучасних умовах зростає роль самостійної фізичної активності, адже вона виховує в студентів відповідальне ставлення до власного здоров'я, підтримує працездатність і запобігає розвитку хронічної втоми, що нерідко виникає внаслідок інтенсивного навчального навантаження.

Самостійна робота з фізичного виховання забезпечує розвиток основних фізичних якостей — сили, витривалості, спритності, швидкості та гнучкості. Регулярне виконання вправ допомагає підтримувати оптимальний рівень фізичної працездатності, що позитивно впливає на навчальну діяльність. Наприклад, систематичне виконання кардіо- та силових вправ підвищує стійкість організму до розумових навантажень і покращує концентрацію уваги.

Такі заняття сприяють зміцненню здоров'я та профілактиці захворювань. Формується міцна опорно-рухова система, поліпшується робота серцево-судинної та дихальної систем, активізуються обмінні процеси. Студенти, які регулярно займаються фізичними вправами, рідше хворіють, краще переносять стрес і мають вищий рівень енергійності протягом навчального дня.

Самостійна діяльність формує навички самоконтролю та самодисципліни. Планування власних тренувань, відстеження прогресу та оцінювання результатів виховують відповідальність і системність. Такі якості важливі не лише у спорті, але й у майбутній професійній діяльності, де від працівника вимагається організованість, пунктуальність і вміння досягати поставлених цілей.

Фізична активність позитивно впливає на психічний і емоційний стан. Під час рухової активності організм продукує ендорфіни — “гормони щастя”, які покращують настрій, знижують рівень тривожності та допомагають долати наслідки емоційного виснаження. Заняття спортом сприяють розвитку

впевненості у власних силах, підвищенню самооцінки, формуванню стресостійкості та психологічної стійкості.

Ефективність самостійної роботи значною мірою залежить від її планування, мотивації та дотримання принципів фізичного виховання. Важливо забезпечити поступовість у збільшенні навантаження, регулярність занять, комбінацію різних видів активності (аеробних, силових, координаційних), а також контроль за власним самопочуттям.

Крім того, доцільним є використання сучасних цифрових інструментів — мобільних додатків для фітнесу, розумних годинників, трекерів активності — для відстеження фізичних показників, планування тренувань і контролю інтенсивності навантажень. Такий підхід робить процес самостійних занять більш усвідомленим, цікавим і системним.

Отже, самостійна фізична активність є необхідною умовою збереження здоров'я та формування здорового способу життя сучасної студентської молоді. Вона сприяє всебічному розвитку особистості, підвищенню рівня фізичної і розумової працездатності, зміцненню волі, характеру і відповідальності за власне благополуччя. Самостійні заняття фізичними вправами не лише забезпечують підтримання належної спортивної форми, а й формують життєву позицію активного, цілеспрямованого й успішного громадянина.

ЛІТЕРАТУРА

1. Крижановська О. Інноваційні технології у фізичному вихованні здобувачів освіти: досвід та перспективи впровадження. *Наукові інновації та передові технології*. 2026. № 3(55). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-3\(55\)-1330-1341](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-3(55)-1330-1341).
2. Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Скорий О. С., Пилипчук П. Б. Фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні : метод. рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Житомир: Вид-во «Рута», 2023. 30 с
3. Hernández-Gamboa J. O., Vera-Rivera J. L., & Ortega-Parra A. J. The pedagogical competences and their importance in virtual physical education. *Journal of Physics: Conference Series*. 2022. № 1161 (1). DOI: 10.1088/1742-6596/1161/1/012009
4. Що таке дистанційна освіта: як вона працює? Веб-сайт. URL: <http://www.vsemisto.info/osvita/2355-sho-take-vysha-osvita-jak-vona-prazjuje> (дата звернення: 17.04.2026).1
5. Мельник Т.А., Волчкова Г.К. Досвід застосування LMS MOODLE при дистанційному навчанні у закладах вищої освіти. *Наукові записки. Педагогічні науки*, 2021. Вип. 192. С. 106-111.

ДЛЯ НОТАТОК

Навчальне видання

Фізичне виховання :

Методичні рекомендації

Укладач: **Охрімчук** Ірина Володимирівна

Формат 60x84 1/16. Ум. друк. арк. __

Тираж 30 прим. Зам. № __

Надруковано у видавничому відділі

Миколаївського національного аграрного університету

54020, м. Миколаїв, вул. Георгія Гонгадзе, 9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №4490 від 20.02.2013р.