

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Самохвалова І. Ю., Харченко С. М.

ВСТУП

Людина, її життя та здоров'я є найвищою соціальною цінністю в державі – це визначено в Конституції України. Визначено три фактори які впливають на здоров'я людини і можуть послаблювати її організм:

- недостатня рухова активність;
- постійний тепловий комфорт, що негативно впливає на захисні функції організму, а тому призводить до простудних захворювань;
- психічні перенапруження, через які з'являються важкі захворювання (виразка шлунку, інфаркти, порушення психіки тощо).

В умовах дистанційного навчання, обумовленого пандемією COVID-19 та бойовими діями на території України в наслідок військового вторгнення Росії, склалась ситуація, за якої відбувається обмеження здобувачів вищої освіти в руховій активності, а тривалий інформаційний тиск, негативно впливає на їх психоемоційний стан, внаслідок чого, погіршується функціональний стан та стан здоров'я, зменшується працездатність.

Фізична активність є основним засобом поліпшення фізичного, психічного та соціального здоров'я особистості, а систематичні заняття фізичними вправами сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, затримці передчасного старіння, підвищують працездатність¹.

В результаті аналізу наукових досліджень, які представлені у працях багатьох авторів, можна зазначити, що сучасна система фізичного виховання в повному обсязі, не задовольняє потребу студентської молоді в руховій активності, не забезпечує необхідний рівень здоров'я, фізичної підготовленості, працездатності, науково обґрунтованими освітніми і оздоровчими технологіями, які можна використовувати в подальшій життєдіяльності².

Необхідність пошуку вирішення проблеми вдосконалення процесу фізичного виховання є актуальною і вимагає кроків, спрямованих на

¹ Теорія і методика фізичного виховання. /Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін. 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.

² Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів. 2012. 514 с.

покращення фізичної підготовленості особистості, та підготовки до майбутньої професійної діяльності чим і обумовлена тема дослідження.

1. Особливості розвитку рухових якостей студентів аграрного університету

Фізичну активність у більшості випадків ототожнюють з рухами (моторні функції організму людини), які полягають і виражені зміною положень тіла та руховою діяльністю людини загалом. Під час різних рухових дій у праці і побуту цілісні функції організму знаходять своє відображення у якісних особливостях рухової діяльності або рухових якостях: сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість та взаємних зв'язках між ними³.

Дослідники зазначають, що існує взаємозв'язок між способом життя, обсягом і характером повсякденної фізичної активності людини, розумової та фізичної працездатності. Рухова активність це частина поведінки людини, яка забезпечує нормальне функціонування систем організму і збереження здоров'я⁴.

Для аналізу рухової активності здобувачів освіти в умовах воєнного стану ми провели опитування, в якому взяли участь 156 студентів Сумського національного аграрного університету.

Аналізуючи відповіді, ми з'ясували, що на питання «Чи впливає ваш емоційний стан на заняття фізичними вправами в період воєнного стану?» 55,9% здобувачів дали позитивну відповідь, 1,6% – частково, 0,9% – час від часу.

Студентам було запропоновано порівняти рухову активність до війни та в період воєнного часу. Отримані дані свідчать про те, що у 68,8% респондентів об'єм рухової активності дещо знизився; 21,6% здобувачів освіти зазначили, що не мають можливості займатися фізичними вправами.

Серед причин, які обмежують можливість займатися фізичними вправами в період воєнного стану 47,1% студентів аграрного університету називають дистанційне навчання; 28,6% зазначають відсутність фізичних сил через постійне емоційне перенавантаження.

Аналіз досліджень низки авторів дає можливість стверджувати, що фізична культура і спорт можуть протидіяти негативним наслідкам

³ Самохвалова І. Ю. Харченко С. М. Ефективність програми розвитку рухових умінь студенток в умовах професійної підготовки. 2021. С. 71–81.

⁴ Romanchenko Inna, Prokopenko Alona, Zaichko Iryna, Prokopenko liudmyla, Rybalko Petro, Bobrovyytska Svitlana, Kyselyova Ol'ga. Methods Of Introducing Information Technologies Into The Educational Process Of Higher Education Institutions Of Ukraine.2021.

обмеження рухового режиму, бути важливим засобом збереження і зміцнення як фізичного так і психологічного здоров'я⁵.

Орієнтація системи освіти на особисті якості фахівця з високим рівнем професійних знань є основною метою вищої освіти для майбутньої професійної діяльності. Одним з головних завдань фізичного виховання у закладі вищої освіти є сприяння зростанню рівня здоров'я здобувачів, формування високого рівня їх фізичної підготовленості, соціальної та фізичної дієздатності⁶.

Різні напрями підготовки майбутніх фахівців характеризуються професійними вимогами, які варто враховувати під час розроблення професійно орієнтованих програм із фізичного виховання в закладах вищої освіти. Також доцільно зважати на такі чинники: майбутні умови праці; режим роботи й відпочинку; специфічність професійної втоми та хвороби; набуті навички, здобуті знання; особисті психофізіологічні якості, необхідні для подальшої успішної професійної діяльності⁷.

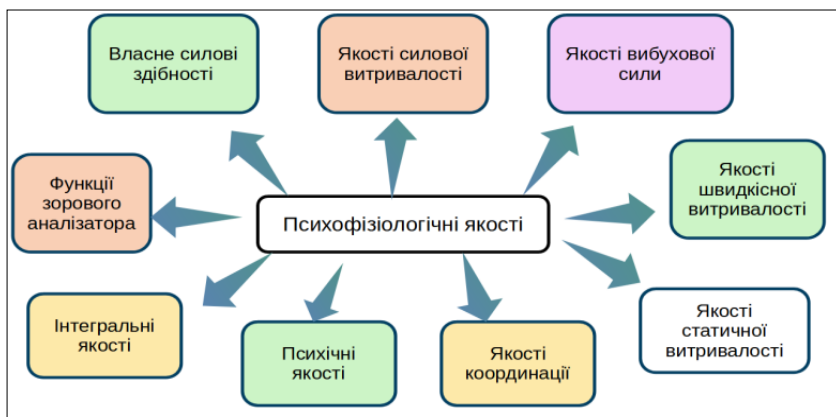


Рис. 1. Специфіка професійної діяльності спеціалістів природничо-аграрної групи

⁵ Куртова Г., Рибалко П., Красілов А. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності фахівців аграрного сектору у процесі фізичного виховання. 2018. С. 100–111.

⁶ Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін. 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.

⁷ Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів. 2012. 514 с.

Для більш якісної підготовки до професійної діяльності майбутніх фахівців Л. П. Пилипеєм було визначено напрями підготовки спеціалістів, відповідно до стандартів вищої освіти та об'єднано спеціальності у групи: інформаційно-логічну, комунікативну, творчо-образну, екстремальну, природничо-аграрну⁸.

Особливості професійної діяльності фахівців-аграріїв вимагають профілювання фізичного виховання здобувачів вищої освіти з урахуванням умов, характеру праці та інших факторів притаманних їх майбутній професії.

Вчені визначають специфіку професійної діяльності спеціалістів природничо-аграрної групи (Рис. 1).

Для представників цієї групи спеціальностей доцільно використовувати засоби, які спрямовані на розвиток:

- силової витривалості всіх м'язових груп;
- координації м'язів ніг, рук та тулуба;
- психологічних якостей;
- швидкісної витривалості м'язів рук, ніг, тулуба;
- розвиток сили верхнього плечового поясу, тулуба, ніг;
- статичної силової витривалості м'язів спини, шиї, рук;
- вибухової сили м'язів рук, ніг, тулуба;
- інтегральних якостей⁹.

Для природничо-аграрної групи спеціальностей притаманна діяльність, яка супроводжується довгостроковим і короткочасним напруженням м'язів усього тіла у поєднанні зі статичним напруженням. Також їй властиві різноманітні змінні робочі пози – сидячи, стоячи, лежачи, зігнувшись, під час яких можливе вимушене тривале перебування в одному і тому самому положенні, вплив м'язових перенапружень¹⁰.

Таким чином, для успішної діяльності майбутні фахівці агропромислового комплексу повинні мати високий рівень розвитку сили та силової витривалості.

Сила – це здатність людини долати певний опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. Залежно від режиму роботи м'язів розрізняють статичну і динамічну силу. Якщо м'язи напружуються, а переміщення тіла та його ланок немає – це прояв статичної сили.

⁸ Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів. 2009. 312 с.

⁹ Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін. 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.

¹⁰ Там само.

Якщо ж подолання опору супроводжується переміщенням тіла чи окремих його ланок у просторі, проявляється динамічна сила¹¹.

Аналіз наукових джерел дають змогу визначити чинники з якими пов'язані розвиток і прояви силових якостей.

1. Висока концентрація вольового зусилля, що забезпечує оптимальне збудження в моторних центрах і підтримання високої частоти імпульсації, за якої до роботи залучається найбільша кількість рухових одиниць.

2. Внутрішньом'язова координація визначається кількістю рекрутованих рухових одиниць (мотонейронів і м'язових волокон, що вони інервують), частота та синхронізація їх імпульсації. Високий рівень внутрішньом'язової координації забезпечує синхронізацію збудження рухових одиниць і залучення якомога більшої їх кількості до виконання вправи, сприяючи досягненню високих силових показників.

3. Міжм'язова координація, сутність якої полягає у синхронізації збудження необхідного для виконання певної рухової дії м'язів – синергістів, гальмуванні активності м'язів – антагоністів і раціональній послідовності залучення до роботи м'язів відповідної частини тіла. Завдяки раціональній міжм'язовій координації зусилля концентруються в часі і раціонально розподіляються у процесі виконання вправи¹².

4. Композиція м'язів – це співвідношення різних типів волокон. Розрізняють основні типи м'язових волокон: червоні, скорочення яких відбувається за рахунок аеробних процесів енергозабезпечення. Вони містять багато міоглобіну – м'язового білка з великим умістом кисню, що зумовлює їхню здатність до тривалої роботи. Величина зусилля, яке вони можуть проявити, і швидкість їх скорочення відносно невеликі, тому їх називають «повільними». Білі м'язові волокна скорочуються переважно за рахунок анаеробних джерел енергії. Існує залежність між кількістю білих волокон та силовими показниками: чим більший відсоток білих волокон містить м'яз, то вищі силові показники може проявити¹³.

5. Реактивна здатність м'язів проявляється у їхній здатності накопичувати пружну енергію розтягування з подальшим її використанням під час їхнього скорочення. Попереднє розтягування, обумовлюючи пружну деформацію м'язів, сприяє накопиченню в них певного потенціалу напруження. З початком скорочення м'язів цей потенціал напруження суттєво доповнює силу їх тяги і сприяє збільшенню робочого ефекту.

¹¹ Рибалко П. Ф., Салатенко І. О., Харченко С. М., Самохвалова І. Ю. Основи теорії атлетизму, 2022. 113 с.

¹² Чичкан О. А., Червоношапка М. О., Кость М. М., Котов С. М. Основи методики розвитку силових якостей курсантів і студентів у процесі самостійної роботи. 2014. 48 с.

¹³ Там само.

Що активніше (в оптимальних межах) здійснюється розтягування м'язів і що швидше м'язи переключаються від поступливої роботи до долаючої (від розтягнення до скорочення), то вища сила їх скорочення. Попереднє розтягування м'язу на 15–25% довжини створює оптимальні умови для ефективного його скорочення і сприяє прояву більшої сили, ніж без розтягування¹⁴.

Залежно від характеру роботи опорно-рухового апарату, розрізняють такі види силових якостей: максимальна сила, швидкісна сила і силова витривалість.

Під максимальною силою розуміють найвищі можливості, які людина може проявити за максимального свідомого м'язового скорочення. Рівень максимальної сили виявляється у величині зовнішнього опору, що людина долає чи нейтралізує при повній свідомій мобілізації можливостей своєї нервово-м'язової системи. Максимальна сила людини проявляється у м'язових напруженнях, що не супроводжуються зовнішнім проявом руху, або в повільних рухах.

Швидкісно – силові якості людини – це здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за мінімальний час. Залежно від величини опору, що долається, розрізняють швидкісну силу та вибухову. Швидкісна сила людини – це її здатність із якомога більшою швидкістю долати помірний опір. Її слід пов'язувати зі здатністю якнайшвидше долати зовнішній опір у діапазоні від 15–20 до 70% від максимальної сили у конкретній руховій дії¹⁵.

Силова витривалість як фізична якість людини – це її здатність тривалий час підтримувати достатньо високі силові показники в конкретних умовах виробничої, спортивної або іншої рухової діяльності. Стосовно фізичного виховання та спорту рівень силових витривалості проявляється в здатності долати втому, у виконанні великої кількості повторень рухів, здатності до тривалого прояву сили в умовах протидії опору.

2. Методика проведення занять з фізичного виховання зі студентами

Під час воєнного стану всі люди в нашій країні, в тому числі студенти, знаходяться в умовах постійної психологічної напруги, яка дуже негативно впливає на якість життя. Та не зважаючи на скрутні

¹⁴ Чичкан О. А., Червоношапка М. О., Кость М. М., Котов С. М. Основи методики розвитку силових якостей курсантів і студентів у процесі самостійної роботи. 2014. 48 с.

¹⁵ Зеніна І. В., Гаврилова Н. Є. Вплив занять фітнесом на фізичну підготовку та функціональний стан організму студентів. 2018. С. 45–47.

обставини заклади освіти працюють, перейшовши на дистанційну форму або змішану форму навчання. Враховуючи зміни у виборі форми навчання, в тому числі з фізичної культури, потрібен концептуально новий підхід до вирішення комплексної проблеми розвитку системи фізичного виховання та проведення занять в онлайн форматі.

Перевага занять силової спрямованості полягає у великому різноманітті вправ, що дають можливість розвивати силові якості враховуючи індивідуальні особливості людини залежно від її віку і статі, рівня фізичної підготовленості та інших факторів. Вправи силового спрямування можуть бути використані як для офлайн, так і для онлайн занять¹⁶.

Мета дослідження – розробити і експериментально обґрунтувати методiku проведення занять з фізичного виховання, спрямовану на розвиток силових здібностей студентів аграрного університету.

Експеримент проводився на базі Сумського національного аграрного університету. В тестуванні взяли участь 39 студентів другого курсу факультету агротехнологій та природокористування, яких було розподілено на контрольну (КГ=20), та експериментальну (ЕГ=19) групи.

В якості контрольних були вибрані такі показники:

– силова динамічна витривалість (підймання тулуба з положення лежачи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи);

– силова статична витривалість (вправа «Стільчик» (утримання положення присід біля стіни); «Планка» (утримання положення упора лежачи, на прямих руках);

– швидкоісно силові якості (стрибок у довжину з місця);

– власне силові здібності (підтягування; присідання на одній нозі).

У контрольній групі заняття проводились за навчальною програмою, в експериментальній групі – зі застосуванням методики, розробленої на основі вправ, що сприяють розвитку витривалості і силових здібностей. Тривалість педагогічного експерименту складала шість місяців з частотою занять двічі протягом тижня. Тривалість кожного заняття 90 хвилин. Протягом всього експерименту проводились консультації зі студентами по самоконтролю за фізичним станом та станом здоров'я.

Для розвитку силової динамічної витривалості вправи виконувались в максимальному та субмаксимальному режимах. Використовувався метод колового тренування, характерною ознакою якого є почергове (по колу) виконання 6–10 вправ, об'єднаних у комплекс. Для розвитку силової витривалості студентів методом колового тренування застосовувався такий комплекс вправ:

¹⁶ Куртова Г., Рибалко П., Красілов А. Педагогічні умови формування здоров'язберезувальної компетентності фахівців аграрного сектору у процесі фізичного виховання. 2018. № 4. С. 100–111.

- 1) вистрибування із напів присіду;
- 2) підтягування на перекладині;
- 3) піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах обличчям униз, ноги зафіксовані;
- 4) згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
- 5) глибокі присідання на одній нозі;
- 6) піднімання тулуба з положення лежачи, ноги зафіксовані.

Таблиця 1

**Показники повторного мінімуму студентів
експериментальної групи**

№	Прізвище, ім'я	Кількість віджимань, раз	Повторний мінімум 60% від кількості згинання та розгинання рук, раз
1	Кошкалда Микола	110	66
2	Коротенко Андрій	65	39
3	Жебка Євген	60	36
4	Ващенко Максим	50	30
5	Басала Олег	50	30
6	Пивоваров Андрій	40	24
7	Голін Антон	30	18
8	Валух Назар	45	27
9	Глушко Олександр	44	26,4
10	Романенко Богдан	37	22,2
11	Колосов Владислав	35	21
12	Зверев Валентин	30	18
13	Воробей Віталій	25	15
14	Петренко Артем	30	18
15	Романенко Володимир	24	14,4
16	Оверченко Денис	22	13,2
17	Заковоротний Руслан	23	13,8
18	Вовчок Павло	20	12
19	Іржавський Володимир	10	6

Інтенсивність виконання вправ визначалась повторним мінімумом (ПМ), який розраховувався наступним чином: для кожного студента експериментальної групи визначалась максимальна кількість згинань рук за 1 хвилину. За повторний мінімум приймалось 60% від отриманого максимуму. (Табл. 1).

Кількість повторів 3, відпочинок між повторами – від 30 до 60 с. Відпочинок між вправами – активний (повільна ходьба, вправи на відновлення дихання, вправи на розслаблення, масаж м'язів тощо).

Для розвитку силової статичної витривалості виконувались силові вправи, що не супроводжуються рухами (ізометричного характеру), використовувався повторний метод. За максимальних ізометричних напружень добре розвивається внутрішньом'язова координація, що позитивно впливає на розвиток максимальної сили, а при різкому напруженні розвивається вибухова сила.

Приріст сил забезпечувався за умови виконання мінімальної кількості повторень з максимальними зусиллями. Кожне статичне напруження тривало не більше 5–6 с. при поступовому збільшенні зусилля до максимального в останні 3 с. У незмінному вигляді статичні вправи виконувались не більше 1,5–2 місяців.

Для розвитку власне силових здібностей виконувались вправи з невеликим обтяженням із максимальною кількістю повторень. Вправи з невеликими обтяженнями відрізняються за фізіологічними механізмами від вправ із максимальними обтяженнями. Однак у процесі настання втоми останні повторення з невеликими обтяженнями подібні за деякими характеристиками до вправ із максимальними обтяженнями.

Швидкісна сила розвивалась за допомогою вправ, що забезпечують можливість їх виконання без втоми та зниження швидкості. Оптимальна кількість серій у занятті – від 2 до 4, тривалість роботи в кожному підході в межах від 3–4 до 10–15 с. Паузи відпочинку тривали до повного відновлення та залежали від об'єму м'язів, залучених у роботу, та тривалості окремої вправи, характер відпочинку – комбінований.

На початку дослідження проведено тестування рівня розвитку сили та витривалості. За результатами тестування, можемо зробити висновок, що рівень розвитку м'язової витривалості в контрольній та експериментальній групах майже однаковий і відповідає рівню нижче за середній (табл. 2).

Аналіз результатів тестування після проведення педагогічного експерименту засвідчив вірогідні зміни силової (м'язової) витривалості в контрольній та експериментальній групах (табл. 3).

Таблиця 2

**Зміни показників силових якостей студентів аграрного
університету на початку експерименту**

№	Тести	$\bar{x} \pm Sx$		P
		Контрольна група	Експериментальна група	
1.	Підіймання тулуба в положення сидячи з положення лежачи за одну хв., разів	30,93±0,32	29,52 ±0,42	P <0,05
2.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	27,86±0,18	29,27±0,12	P <0,05
3.	Вправа «Стільчик» (утримання положення присід біля стіни), с	65,17±0,25	67,53±1,23	P<0,05
4.	«Планка» (утримання положення упора лежачи, на прямих руках),с.	68,36±0,13	69,12±0,16	P<0,05
5.	Підтягування, раз	10,29±1,43	12,02±1,22	P<0,05
6.	Стрибок у довжину з місця, см	198,23±0,12	199,13±0,22	P<0,05
7.	Присідання на одній нозі, раз	13,6± 0,43	14,9± 0,13	P <0,05

Таблиця 3

**Зміни показників силових якостей студентів аграрного
університету після проведення експерименту**

№	Тести	$\bar{x} \pm Sx$		P
		Контрольна група	Експериментальна група	
1.	Підіймання тулуба в положення сидячи з положення лежачи за одну хв., разів	39,21±0,83	45,09 ±0,12	P <0,05
2.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	30,54±0,22	36,27±0,27	P <0,05
3.	Вправа «Стільчик» (утримання положення присід біля стіни), с	68,91±0,18	74,5±0,21	P <0, 05
4	«Планка» (утримання положення упора лежачи, на прямих руках), с.	72,56± 1,4	86,03± 1,6	P <0, 05
5	Підтягування, раз	12,74±1,11	15,68±0,92	P <0, 05
6.	Стрибок у довжину з місця, см	200,98± 1,1	202,76 ± 1,9	P <0, 05
7.	Присідання на одній нозі, раз	14,4± 0,8	16,2± 0,45	P <0, 05

Так, показники силової динамічної витривалості скелетних м'язів живота (підіймання тулуба в положення сидячи з положення лежачи) зросли в контрольній групі з 30,93 рази до 39,21 разів, а в експериментальній – з 29,52 рази до 45,09 разів. Результати показників силової динамічної витривалості м'язів плечового поясу (згинання та розгинання рук в упорі лежачи) зросли в контрольній з 27,86 разів до 30,54 рази, в експериментальній групі з 29,27 разів до 36,27 рази (Рис. 2).

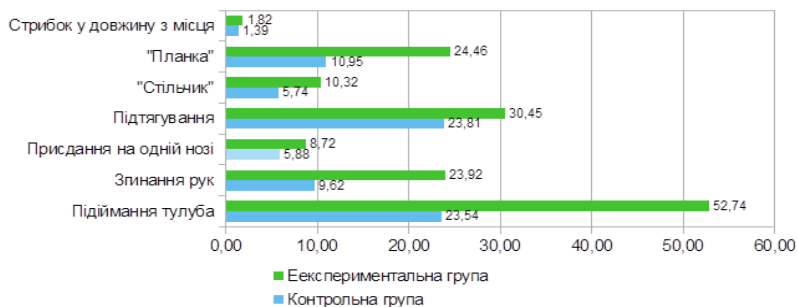


Рис. 2. Аналіз зміни силових показників студентів контрольної та експериментальної групи (%)

Показники статичної силової витривалості (вправа «Стільчик», вправа «Планка») змінилися в контрольній групі на початку експерименту – 68,36 с, наприкінці експерименту – 72,56 с. В експериментальній групі ці показники змінилися з 69,12 с. до 86,03 с. відповідно.

Результати показника швидкісної сили (стрибок у довжину з місця) контрольній та експериментальній групі змінились не суттєво. В контрольній групі на початку експерименту – 198,23 см., наприкінці експерименту – 200,98см. В експериментальній групі – 199,13 см. на початку експерименту, 202,76см. – після закінчення експерименту.

Аналіз показника власне силових здібностей (підтягування) показав вірогідні зміни в контрольній групі з 10,29 разів на початку експерименту до 12,74 рази після закінчення експерименту. В експериментальній групі цей показник зріс з 12,02 разів до 15,68 разів відповідно. Результати показників сили м'язів нижніх кінцівок (присідання на одній нозі) змінилися в контрольній групі з 13,6 разів до 14,4 разів, в експериментальній групі з 14,9 разів до 16,2 рази.

Абсолютні значення вказують на середній рівень досягнень студентів контрольної групи та вище за середній рівень у студентів експериментальної групи.

ВИСНОВКИ

Аналіз науково – методичної літератури свідчить, що заняття з фізичного виховання повинні бути спрямовані на розвиток якостей, важливих і потрібних для майбутньої професійної діяльності.

Проведено опитування студентів аграрного університету показало, що в період воєнного стану об'єм рухової активності у 68,8% респондентів дещо знизився. Рівень психологічного виснаження відіграє важливу роль у мотивації студентів до занять фізичними вправами, 28,6% студентів зазначають відсутність фізичних сил через постійне емоційне перенавантаження.

В результаті педагогічного експерименту виявлено, що застосування методики проведення занять з фізичного виховання, спрямованої на розвиток силових здібностей студентів в експериментальній групі, сприяло суттєвим і позитивним зрушенням за багатьма досліджуваними показниками. Так середні показники розвитку силової динамічної витривалості в контрольній групі зросли на 16,58%, а експериментальній – на 38,33%. Середні результати показників силової статичної витривалості в контрольній та експериментальній групах зросли на 8,345% та 17,39% відповідно. Показники розвитку вибухової сили зросли в експериментальній групі на 1,82%, в контрольній на 1,39%. Середні результати розвитку власне силових здібностей зросли на 19,59% – в експериментальній групі, на 14,85%– в контрольній. Порівнюючи динаміку розвитку силових здібностей, ми відзначили вірогідні зміни показників експериментальної групи в порівнянні з контрольною групою, що доводить ефективність розробленої нами методики розвитку силових якостей на заняттях з фізичного виховання студентів аграрного університету.

АНОТАЦІЯ

В статті розглянуто проблему спрямування фізичного виховання студентів на розвиток якостей, важливих для їх майбутньої професійної діяльності. Подані результати опитування, щодо визначення причин зниження рухової активності студентської молоді.

Експеримент проводився на базі Сумського національного аграрного університету. У тестуванні взяли участь 39 студентів, які були розподілені на контрольну та експериментальну групи. На заняттях експериментальної групи використовувались методика для розвитку силових якостей, які необхідні для життєвої та професійної самореалізації студентів.

Встановлено, що при виконанні вправ в динамічному і статичному режимах та їх комбінаціях працюють великі групи м'язів або кілька груп м'язів до втоми, що стимулює в них зміни.

В результаті проведеного дослідження виявлено, що застосування методики розвитку силових якостей в експериментальній групі, сприяло суттєвим і позитивним зрушенням за багатьма досліджуваними показниками.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир : Вид-во Рута, 2012. 514 с.

2. Зеніна І. В., Гаврилова Н. Є. Вплив занять фітнесом на фізичну підготовку та функціональний стан організму студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2018. Випуск 3 (97). С. 45–47.

3. Куртова Г., Рибалко П., Красілов А. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності фахівців аграрного сектору у процесі фізичного виховання. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2018. № 4. С. 100–111.

4. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів. Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 312 с.

5. Рибалко П. Ф., Салатенко І. О., Харченко С. М., Самохвалова І. Ю. Основи теорії атлетизму : навчально-методичний посібник. Сумський національний аграрний університет. Суми, 2022. 113с.

6. Самохвалова І. Ю. Харченко С. М. Ефективність програми розвитку рухових умінь студенток в умовах професійної підготовки. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Кам'янець-Подільський, 2021. Випуск 22. С. 71–81.

7. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.

8. Чичкан О. А., Червоношапка М. О., Кость М. М., Котов С. М. Основи методики розвитку силових якостей курсантів і студентів у процесі самостійної роботи : методичні рекомендації. Львів : Львівський державний університету внутрішніх справ, 2014. 48 с.

9. Lazorenko S., Loza T., Samokhvalova I., Khomenko E., Oliinyk N. Preparation of Future Specialists in Physical Culture and Sports for the Use of Digital Health Technologies in Professional Activity. 44nd International Convention on Computers in Education (MIPRO) (September 27 – October 1, 2021), Opatija, Croatia, 2021, pp. 673–677.

10. Romanchenko Inna, Prokopenko Alona, Zaichko Iryna, Prokopenko Iudmyla, Rybalko Petro, Bobrovytska Svitlana, Kyselyova Ol'ga. Methods

Of Introducing Information Technologies Into The Educational Process
Of Higher Education Institutions Of Ukraine. IJCSNS International Journal
of Computer Science and Network Security, 2021. VOL. 21. No. 5.

Information about the authors:

Samokhvalova Iryna Yuriivna,

Doctor of Philosophy,

Postgraduate Student

Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko,

Senior Lecturer at the Department of Physical Education

Sumy National Agrarian University

160, G. Kondratieva str., Sumy, 40000, Ukraine

Kharchenko Serhii Mykolaiovych,

Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor of Physical Education

Sumy National Agrarian University

160, G. Kondratieva str., Sumy, 40000, Ukraine