

2. *Viacheslav M Miroshnichenko, Yuriy M Furman, Oleksandra Yu Brezdeniuk, Victoria E Onyshchuk, Natalia V Gavrylova, Svitlana V Salnykova.* Correlation of maximum oxygen consumption with component composition of the body, body mass of men with different somatotypes aged 25-35 *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2020,24(6):290-296. <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0603>

3. *Miroshnichenko V, Salnykova S, Brezdeniuk O, Nesterova S, Sulyma A, Onyshchuk V, Gavrylova N.* The maximum oxygen consumption and body structure component of women at the first period of mature age with a different somatotypes *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2018,22(6):306-12. <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0605>

## ПЛАНУВАННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

**Губар Іван**

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського  
Кафедра фізичного виховання  
ivangubar09@gmail.com*

**Постановка проблеми.** Питання збереження й зміцнення здоров'я студентів є складною культурно-освітньою, економічною та соціально-політичною проблемою. Зміцнення й збереження здоров'я студентів, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості – найактуальніші з головних завдань, які стоять перед українським суспільством. Для розв'язання цього складного та надзвичайно важливого завдання, передусім, потрібно привести спосіб життя студентів у відповідність із закономірностями оптимального функціонування організму, розробити ефективні засоби впливу на організм, запровадити раціональний режим праці й відпочинку. Науковими дослідженнями доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоціональних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів.

**Обговорення.** Перспективне планування самостійних занять здійснюють студенти під керівництвом викладача для визначення послідовності розв'язання завдань оволодіння технікою різноманітних фізичних вправ і підвищення рівня функціональної підготовленості. Документи планування розробляються на підставі програми з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів. Перспективне

планування самостійних занять доцільно здійснювати на весь період навчання, тобто на п'ять років, залежно від стану здоров'я, медичної групи, вихідного рівня фізичної й спортивно-технічної підготовленості студенти планують досягнення результатів у процесі навчання у ВНЗ. Планування самостійних занять фізичними вправами спрямовано на досягнення єдиної мети, що полягає в зміцненні здоров'я, підтримки високого рівня фізичної й розумової працездатності.

**Рекомендації.** Під час планування та проведення багаторічних занять за основу потрібно брати річний тренувальний цикл. Студентам при плануванні й проведенні самостійних занять слід урахувувати, що в період підготовки та складання іспитів їх інтенсивність й обсяг доцільно дещо зменшувати. Розробку й корекцію перспективного та річного планів потрібно здійснювати з урахуванням індивідуальних особливостей студентів та динаміки показників стану здоров'я, фізичної й спортивної підготовленості

**Висновки.** Залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами передбачає застосування комплексу виховних впливів, розробки програми занять, співвідношення засобів тренування, дозування навантажень

#### **Література**

1. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів ,віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 220 с.

2. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Г. Є. Іванова Волин. держ.ун-т. – Луцьк, 2000. – 21 с.

3. Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – Киев : Здоров'я, 1988. – 160 с

5. Шиян Б. М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичної культури в педагогічних навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук / Б. М. Шиян ; Ін-т педагогіки і психології професійної освіти АПН України. – К., 1997. – 50 с.