



Сучасні підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих занять студентів у вищих навчальних закладах

Методичні вказівки до практичних занять для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання

Луцьк 2017

УДК 796.093(07)

X 76

До друку _____ Голова навчально-методичної ради Луцького
(підпис) НТУ.

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в
репозитарій Луцького НТУ _____ директор бібліотеки.
(підпис)

Затверджено Навчально-методичною радою Луцького НТУ,
протокол № __ від «__» _____ 2017 року.

Рекомендовано до видання навчально-методичною радою
технологічного факультету Луцького НТУ, протокол № __ від «__»
_____ 2017 року.

_____ Голова навчально-методичної ради технологічного
(підпис) факультету

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання
Луцького НТУ, протокол № __ від «__» _____ 20 ____ року.

Укладач: _____ А.В. Хомич викладач кафедри
(підпис) фізичного виховання Луцького НТУ

Рецензент: _____ О.О. Панасюк, к.пед.н., доцент
(підпис) кафедри фізичного виховання Луцького НТУ.

Відповідальний
за випуск: _____ С.А. Савчук, к.фіз.вих. та спорту, доцент
(підпис) кафедри фізичного виховання Луцького НТУ.

**Фізичне виховання. Сучасні підходи до програмування
фізкультурно-оздоровчих занять студентів у вищих
навчальних закладах:** методичні вказівки до практичних занять
для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання /
уклад.

X 76 А.В. Хомич – Луцьк : Луцький НТУ, 2017. – 44 с.

© А.В. Хомич, 2017

**Сучасні підходи до програмування фізкультурно-оздоровчих
занять студентів у вищих навчальних закладах:** методичні
вказівки до практичних занять для студентів усіх спеціальностей
денної форми навчання / уклад.

X 76 А.В. Хомич – Луцьк : Луцький НТУ, 2017. – 44 с.

Комп'ютерний набір
Редактор

А.В. Хомич
А.В. Хомич

Підп. до друку 2017 р.
Формат 60х84/16. Папір офс. Гарнітура Таймс.
Ум. друк. арк. 1,5. Обл.-вид. арк. 1,4.
Тираж ____ прим. Зам. 253.

Редакційно-видавничий відділ
Луцького національного технічного університету
43018 м. Луцьк, вул. Львівська, 75
Друк – РВВ Луцького НТУ

Зміст

1. Стан та шляхи вдосконалення фізичного виховання у вищих навчальних закладах	4
2. Сутність та особливості програмування занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів	17
3. Сучасні підходи до побудови фізкультурно-оздоровчих програм.....	25

1. Стан та шляхи вдосконалення фізичного виховання у вищих навчальних закладах

На сучасному етапі розвитку України, в умовах активного реформування освітньої, соціокультурної сфери, у тому числі галузі фізичної культури та спорту назріла необхідність пошуку нових ефективних шляхів і засобів удосконалення процесу фізичного виховання молоді. Особливої уваги заслуговує фізичне виховання студентів, тому що роки перебування у вищих навчальних закладах (ВНЗ) – важливий етап формування майбутніх фахівців.

Роль фізичного виховання та основних форм спрямованих на прищеплення фізичної культури є надзвичайно важливою. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки й зростання кількості нової інформації, необхідної сучасному фахівцю, роблять навчальний процес студента дедалі більш інтенсивним, напруженим. Відповідно зростає значення фізичної культури як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження та підвищення працездатності студентів протягом усього періоду навчання у ВНЗ. Поруч із засобами фізичної культури забезпечується загальна і спеціальна фізична підготовка з урахуванням умов майбутньої професії.

Невипадково в комплексній системі навчально-виховного процесу у ВНЗ важливе місце належить фізичному вихованню студентів (Про затвердження Положення про організацію ФВ і масового спорту у вищих навчальних закладах: наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 р., №4; Про затвердження заходів, спрямованих на систему ФВ учнів та студентської молоді у навчальних закладах України: наказ Міністерства освіти і науки України від 27.11.2008 р., №1078; Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента: наказ Міністерства освіти і науки України від 09.07.2009 р., №642), у якому

фізичний розвиток поєднується з розумовою освітою і вихованням: моральним, естетичним, патріотичним.

Зміст фізичного виховання студентів охоплює цілеспрямовану дію на фізіологічні системи організму, вдосконалення психофізичних, моральних та волевих якостей, на ментальну та емоційну сфери життя студентів. Трикомпонентна структура фізичного виховання студентів (власне фізичне виховання, студентський спорт і активне дозвілля) визначає специфіку виділення диференційованих цілей і педагогічних завдань кожного її структурного блоку.

Головна мета фізичного виховання студентів – сформувати гармонійно розвинену, високодуховну і високоморальну особистість, кваліфікованого фахівця, котрий оволодів стійкими знаннями і навичками у сфері фізичної культури (Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та інших законодавчих актів України: Закон України від 17 листопада 2009 р., №1724-VI.; Про затвердження Положення про організацію ФВ і масового спорту у вищих навчальних закладах: наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 р., №4.; Про затвердження заходів, спрямованих на систему ФВ учнів та студентської молоді у навчальних закладах України: наказ Міністерства освіти і науки України від 27.11.2008 р., №1078; Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента: наказ Міністерства освіти і науки України від 09.07.2009 р., №642; Державна цільова соціальна програма «Молодь України» на 2009-2015 роки. Кабінет Міністрів України: Постанова від 28 січня 2009 р., № 41; Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту України. К., 2004, 9 с.).

У процесі фізичного виховання студентів вирішуються такі основні завдання:

- оздоровлення засобами фізичної культури, формування потреби у підтримці високого рівня фізичної і розумової працездатності, самоорганізації здорового життя;
- освоєння студентами теоретичних знань, спортивно-прикладних умінь і навичок; підвищення рівня фізичної підготовленості;
- вдосконалення психомоторних здібностей, які забезпечують високу продуктивність професійно-технічних дій;
- створення системного комплексу знань, теоретичних знань і практичних навичок для реалізації потреби у руховій активності і фізичному вдосконаленні у виробництва, побуті, сім'ї та раціональної організації вільного часу з творчим освоєнням всіх цінностей фізичної культури;
- створення умов повної реалізації творчих здібностей студента;
- моральний, естетичний, духовний та фізичний розвиток студентів під час процесу, організованого з урахуванням сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій [62].

Навчальний процес з фізичного виховання у ВНЗ є невід'ємною складовою у структурі підготовки спеціалістів всіх напрямків. Його зміст регламентується відповідними нормативно-правовими документами Міністерства освіти і науки України. Основа державного стандарту ФВ в системі освіти – навчальні програми з фізичного виховання, що розробляються на підставі затверджених державних стандартів освіти різних рівнів підготовки та нормативних документів, затверджених Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України як базові й визначають рівень обов'язкової фізкультурної освіти, умінь, навичок і рухового режиму студентів, який держава гарантує на всіх етапах навчання .

Т. Ю. Круцевич відзначає, що зміст навчальної програми має орієнтувати педагогічний процес на опосередкованого студента й давати змогу диференційовано підходити до виховання кожної конкретної особистості. Ця теза вимагає від фахівців фізичної культури ВНЗ постійного

пошуку нових сучасних засобів і методів фізичного виховання студентів з урахуванням їхніх інтересів і вподобань.

Відповідно до «Державних вимог до навчальних програм із фізичного виховання у системі освіти», вищі навчальні заклади на основі навчального плану й базової навчальної програми розробляють свої робочі навчальні програми з ФВ.

Інтеграція українських ВНЗ в загально-європейський освітній простір, підвищення мобільності учасників навчального процесу, висувають нові вимоги до програм навчання. У зв'язку з цим, актуальним стає питання відповідності змісту програм з фізичного виховання у ВНЗ та дотримання принципу наступності з шкільними програмами згідно зі світовими тенденціями в цій області.

Провідні фахівці в галузі фізичного виховання та спорту, такі як Р. А. Домашенко [35], О. Іванов [61], С. Канішевський, О. С. Куц, Раєвський [132] вважають, що існуюча система фізичного виховання не вирішує в повному обсязі проблему фізичного вдосконалення студентської молоді в умовах оновлення суспільства в Україні й потребує корекції.

На даний час відсутня система і конкретна програма формування фізкультурно-оздоровчої компетентності, що передбачає єдність виховання здорового способу життя та взаємодій із зовнішнім середовищем, духовним вихованням і підвищення рівня культури молодого покоління.

Однією з основних причин такого стану є недостатній рівень фізичної освіти в родині, школі, навчальному закладі і, в цілому, в державі. Фізичне виховання часто розглядається як другорядна дисципліна. Недостатньо впровадженно в навчально-виховний процес інтегральних фізкультурно-оздоровчих програм виховання всебічно гармонійної особистості.

Предметом уваги багатьох дослідників є проблема недостатньої ефективності процесу фізичного виховання внаслідок зменшення кількості годин, які відводяться на фізичне виховання, і переміщення їх у розряд

самостійної роботи, що при несформованій мотивації до занять може проявитися в зниженні рухової активності студентів у цілому.

Ряд авторів [36; 62] відмічають, що інтерес до занять з фізичного виховання значно знизився у зв'язку з порушенням системності навчального процесу, недосконалого змісту програмних вимог відповідно до проблем повсякденного динамічного життя, недостатнього рівня компетентності викладачів (в деяких випадках) до роботи у нових умовах.

Аналізуючи сучасну методику фізичного виховання у ВНЗ необхідно відмітити його недосконалість; так негативний вплив має пріоритет нормативного підходу, коли навчальний процес і діяльність кафедр спрямовані не на особистість студента, а на суто зовнішні показники, які характеризуються контрольними тестовими нормативами чергової навчальної програми. Дана обставина вимагає примусового пристосування особистості студента під оцінювання його рухових можливостей усередненими нормативами, що явно суперечить ідеї свободи особистості і зовсім не сприяє залученню студентів до активних занять різними формами фізичної культури [4; 7; 30; 163; 205].

Виходячи із зазначеного, метою діяльності викладачів повинно стати створення умов і формування у студентів навичок самовдосконалення, що базується на основі виховання особистісної мотивації, інтересу до фізичного виховання і стану власного здоров'я.

Найбільш перспективним напрямком організації занять з фізичного виховання на думку фахівців є вдосконалення організації фізичного виховання, що ґрунтується на використанні елементів різноманітних видів спорту через вільний вибір форм занять різними видами спорту [30; 63].

Підвищення зацікавленості студентів до занять з фізичного виховання, за твердженням О. Жданової, може бути реалізовано завдяки вдосконаленню змісту занять, запровадження занять за вибором, заміною навчальної форми на факультативну [44]. Пріоритетність напрямів підготовки, та вибір виду

спорту, який впроваджується в навчальний процес, ґрунтується на дослідженнях інтересів студентів, які показали зацікавленість студентів такими видами спорту як спортивні ігри, атлетична гімнастика, плавання, туризм, легка атлетика та різновиди фітнесу. Вчені наголошують, що саме спортивно-орієнтована форма організації фізичного виховання, що передбачає заняття улюбленим видом спорту, сприяє зміцненню здоров'я студентів, підвищенню рівня фізичної підготовленості, розвитку позитивної мотивації до занять фізичними вправами та спортом [50; 125; 153; 207].

Серед багатьох проблем однією з актуальних є зниження мотиваційної складової до занять фізичною культурою у студентів при зростаючій залежності до новітніх технічних пристроїв. За даними українських фахівців [46; 62; 132; 141; 174] основним завданням, яке першочергово має вирішувати фізичне виховання, є формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури.

На думку Виленського М.Я., виникаючи на основі потреб мотиви визначають спрямованість особистості, стимулюють і мобілізують її на прояв активності [22]. Задоволення потреб супроводжується позитивними емоціями, незадоволенням – негативними. Саме тому людина звичайно вибирає той вид діяльності, що більшою мірою дозволяє задовольнити потребу, яка виникла, й одержати позитивні емоції.

Виникаючи на основі потреб система мотивів визначає спрямованість особистості в області фізичного виховання, стимулює й мобілізує її на прояв рухової активності. Виленський М.Я. і Карповський К.Г. стверджують, що позитивні зміни ставлення студентів до занять фізичною культурою й спортом складаються в усуненні неузгодженості між завданням ФВ й індивідуальною орієнтацією, між суб'єктивно необхідними умовами й реально існуючими можливостями [22].

Необхідність розширювати виховну та спортивну роботу, поліпшувати її організацію за місцем проживання і навчання є однією з актуальних проблем

фізичного виховання у вишах. Велике значення має формування потреби у студентів до фізичного самовдосконалення. Тому насамперед необхідно приділяти увагу вивченню ціннісно-мотиваційних орієнтацій студентської молоді та їхньому впливу на формування інтересу до занять фізичними вправами [71; 73].

Беззаперечно, важливою у своєму вирішенні є проблема забезпечення формування духовно-фізичного розвитку особистості у системі фізичного виховання. Духовно-фізичний розвиток особистості – одна з постійних проблем, без успішного розв'язання якої неможливе виховання всебічно розвиненої особистості. Через відсутність духовних цінностей і відповідної мотивації, усвідомленої потреби в руховій активності, студенти не зацікавлені в систематичних заняттях фізичними вправами як у ефективному універсальному засобі фізичного й духовного розвитку.

Як відзначає Кожевникова Н. Г., у багатьох студентів, як і у більшості населення країни недостатній рівень здоров'я, низький розвиток фізичних якостей і фізичної підготовленості, також має місце фізична безграмотність, відсутність потреб у заняттях фізичними вправами, в освоєнні різноманітних цінностей фізичної культури [67]. При цьому недооцінюються можливості фізичної культури у формуванні духовно-ціннісної сторони людини (розвиток її моральних, інтелектуальних, естетичних та духовних компонентів). У свою чергу, саме навчально-виховний процес з ФВ безпосередньо може вплинути на зміну цього ставлення і на формування у студентів духовних і фізичних якостей. Проблема взаємозв'язку духовної і фізичної культури знайшла відображення у роботах Н. Візітея, Л. Лубишевой, Т. А. Булавкиної та інших вчених [16; 21; 90; 91].

Здоров'я студентів в Україні за останні десятиліття різко погіршилося внаслідок несприятливої екологічної ситуації, складних економічних і соціальних умов. У ВНЗ через значний обсяг навчального навантаження у студентів фіксується малорухомість, одноманітність робочої пози протягом

10-12 годин, обмеження м'язових зусиль, що є причиною захворювання різних систем організму [10; 34; 54].

Близько 80–90 % юнаків та дівчат мають відхилення у стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість. Як наслідок, у ВНЗ України значно збільшилася кількість спеціальних медичних груп [29; 58; 75; 96; 97]. Лише у 11,2 % студентів відсутні хронічні соматичні захворювання, не більше ніж 7,3 % мають сприятливий морфологічний статус. До вищих навчальних закладів абітурієнти приходять із відхиленнями у фізичному розвитку, які усунути складно, а іноді й неможливо [10; 11; 34; 54; 78]

Формування людини на всіх етапах її еволюційного розвитку відбувається на основі активної м'язової діяльності, яка є однією з визначальних умов, що забезпечує нормальну роботу серцевої та дихальної систем, постійність внутрішнього середовища організму. Тобто основою нормального функціонування організму студента є належна рухова активність.

О. С. Куц [85] при визначенні кількісної оцінки рухової активності ґрунтується на тижневому хронометражі з групуванням усіх видів рухів. Визначалась загальна і фізкультурно-оздоровча рухова активність за формулами:

$$ІРА_{(т)} = (\sum ПРА + \sum ФОРА) : \sum T_{(т)} \times 100 \%,$$

$ІРА_{(т)}$ - індекс рухової активності за тиждень (%);

$\sum ПРА$ - сума часу, витрачена на побутові рухи (хв);

$\sum ФОРА$ – сума часу, витрачена на заняття фізкультурно-оздоровчими вправами (хв);

$\sum T_{(т)}$ - сума часу доби за тиждень (хв).

В. В. Романенко, О. С. Куц [135] приходять до висновку, що ті, хто займається фізичними вправами самостійно, вдвічі рідше припиняють активні заняття, ніж колишні вихованці спортивних секцій різного рівня. Цей факт свідчить про те, що саме самостійна форма занять фізичними вправами

найбільш дієва і перспективна у відношенні їхньої систематичності та стійкості.

Одним зі шляхів вирішення дефіциту рухової активності є підвищення уваги до фізичного виховання, пошук нових форм та засобів навчання, впровадження в навчальний процес інноваційних педагогічних технологій, які дозволять удосконалити навчально-виховний процес у відповідності до сучасних вимог. Використання сучасних технологій на заняттях фізичної культури дасть змогу викладачеві найбільш якісно виконувати одну із важливих вимог до сучасного навчального процесу у поєднанні з освітньою спрямованістю досягти високої моторної компактності, динамічності, емоційності, які стимулюють інтерес студентів до занять фізичними вправами.

О. Г. Глагощук [25; 26; 27] обґрунтував шляхи підвищення культури зміцнення здоров'я й удосконалено педагогічні умови формування здорового способу життя сучасної студентської молоді, визначив вплив позитивних і негативних факторів на здоров'я сучасної молоді. Виявив, що незадовільний стан здоров'я сучасної молоді та студентів обумовлений зневажливим ставленням більшості з них до основних норм здорового способу життя, є загальнонаціональною проблемою, що призводить до зменшення чисельності населення країни, зниження загального рівня фізичного та психічного здоров'я нації. На цій основі зроблено висновок про доцільність проведення комплексних цільових досліджень причин незадовільного фізичного стану здоров'я студентської молоді, підвищення рівня знань студентів щодо особливостей формування, збереження та зміцнення здоров'я, впровадження норм здорового способу життя у повсякденну практику.

М. Мусакаєв, говорячи про удосконалення ФВ студентської молоді, вважає, що надзвичайно важливим є блок зв'язків між об'єктами та суб'єктами фізичного виховання. Так, інформаційні зв'язки дозволяють здійснювати обмін інформацією між викладачами та студентами [109].

Сьогодні одним із найефективніших інструментів такого обміну стають інформаційні сайти університетів. У цьому контексті вважаємо доцільним звернутися до досвіду польських університетів.

Д. М. Анікєєв [4] розробив комплекс організаційно-методичних заходів, спрямованих на удосконалення процесу фізичного виховання студентів, формування здорового способу життя, які включають:

- запровадження вимоги досягнення рівня професійно-прикладної фізичної підготовленості відповідно до характеристики спеціальності як обов'язкової вимоги державної атестації;
- здійснення моніторингу за діяльністю керівників вищих навчальних закладів зі створення належних умов для ведення здорового способу життя, забезпечення належних норм рухової активності студентів та реалізації пріоритетного напрямку державної політики щодо збереження здоров'я студентської молоді;
- збільшення кількості кредитів, що відводяться на фізичне виховання;
- розширення теоретичного розділу програми з ФВ, наповнення його сучасними знаннями, що необхідні для ведення здорового способу життя;
- створення та розширення фізкультурно-спортивних клубів на базі ВНЗ для занять популярними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- введення до штату навчального закладу посади консультанта з питань здорового способу життя та створення служби здорового способу життя;
- підвищення обсягів рухової активності студентів до 8-10 годин на тиждень за рахунок обов'язкових форм, факультативних та самостійних занять з урахуванням інтересів, побажань, здібностей та індивідуальних особливостей студентів в органічному поєднанні з раціональним харчуванням, відмовою від шкідливих звичок, що підвищить функціональні

можливості організму та забезпечить профілактику хронічних неінфекційних захворювань.

В. Я. Ковальчук [66] розробив модель оцінювання навчальних досягнень із фізичного виховання студентів, в основі якої лежить взаємозв'язок принципів (індивідуальності, системності й систематичності, плановості й тематичності, економічності, відкритості й прозорості, об'єктивності та єдності вимог, взаємоповаги), функцій (діагностичної, інформаційної, навчально-виховної, прогностичної, стимулювальної, контрольної та коригувальної), видів (діагностичного, поточного, періодичного, тематичного, рубіжного, підсумкового й відтермінованого оцінювання), форм (вербальних, невербальних, колективних та цифрових), методів (спостереження, бесіди, усного опитування, письмового контролю, дидактичних тестів, тестування) контролю.

Упровадження компетентнісного підходу до організації навчального процесу передбачає особистісно-діяльнісний вимір результатів навчання кожного студента, що підвищує його зацікавленість і відповідальність. У таких умовах оцінювання навчальних досягнень із фізичного виховання студентів полягає у визначенні міри практичного застосування набутих знань, умінь і навичок у здоров'язбережувальній діяльності. Тому експериментальну методику оцінювання реалізовано за такими видами діяльності: засвоєння теоретико-методичних знань; засвоєння техніки виконання фізичної вправи; підвищення рівня фізичної підготовленості, засвоєння вмінь самостійного виконання фізичних вправ та участь у спортивних змаганнях

В класичних університетах Польщі Координують процес фізичного виховання окремі структурні підрозділи – Студіуми ФВ і спорту – SWFiS (Studium Wychowania Fizycznego i Sportu), які щорічно готують широкий спектр пропозицій щодо спортивних, тренувальних та оздоровчих занять в межах занять з ФВ для університетської молоді. Заняття з ФВ проводяться

також як спортивні секції при SWFiS Академічним Спортивним Союзом - AZS (Akademicki Związek Sportowy).

В класичних університетах Польщі запроваджена інтернет-система USOS – Університетська система обслуговування студентів (Uniwersytecka Systema Obsługi Studiów), яка надає всю інформацію про заняття з фізичного виховання, секції, умови запису на них, кількість місць в групах, розклад, умови отримання заліку, новини тощо (тільки запис в USOS дає змогу зарахування семестру з фізичного виховання) [208].

У багатьох інноваційних розробках, що запроваджуються в класичних університетах Польщі, пропонуються популярні види спорту, особливо нові, а іноді й екстремальні, найбільш цікаві молодому поколінню. І все це для того, щоб надати процесу ФВ зацікавленості, оптимальності, плановості та ефективності.

Створення спеціальних інтернет-сторінок, які висвітлюють питання організації процесу ФВ в університетах підвищує якість процесу формування фізичної культури студентів. Окрім того, новітні технології в організації навчальної та виховної роботи можуть не тільки підвищити ефективність навчального процесу, але й посилити мотивацію до занять з фізичного виховання, здорового способу життя, стимулювати фізично розвиватись та вдосконалюватись.

Обов'язкові аудиторні заняття з фізичного виховання, передбачені навчальним планом, можуть компенсувати лише 20-25% необхідного добового обсягу рухів, чого недостатньо для нормального фізичного розвитку і рухової підготовленості студентів. Для підтримки високої працездатності організму потрібна щодення м'язова робота [44].

Аналіз науково-методичної літератури, а також практичний досвід переконує в тому, що важливу роль у цьому процесі відіграє позааудиторна фізкультурно-оздоровча робота. Науковці визначають позааудиторну роботу як «систему дій у вільний від обов'язкового навчання час, що ґрунтуються на

добровільних засадах» (В. Лозова); «систему справ, організованих поза межами занять, і спрямованих на формування в студентів певного досвіду поведінки, навичок і звичок з метою виховання в них почуттів, особистісних якостей, особливостей, характеристик» (Р. Вайнола); «систему взаємопов'язаних заходів і дій педагогів та вихованців з метою самовизначення, самовираження, самоорганізації останніх» (Ж. Петрочко).

У контексті зазначеного, позааудиторна фізкультурно-оздоровча робота у ВНЗ має бути спрямована на вирішення таких взаємопов'язаних завдань: зміцнення здоров'я, загартування, підвищення працездатності студентської молоді; розвиток і корекцію фізичних і рухових можливостей; формування звички здорового способу життя, позитивного ставлення до фізичної культури і спорту; сприяння засвоєнню необхідного мінімуму знань у галузі гігієни, медицини, фізичної культури і спорту; розвиток емоційно-вольової сфери, морально-вольових якостей; розширення комунікативних можливостей студентів у процесі занять фізичними вправами, іграми, спортом; виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами тощо [24; 83; 104 – 107; 137].

Важливою умовою ефективності позааудиторної фізкультурно-оздоровчої роботи в межах навчального закладу є вибір форм занять фізичними вправами, які узгоджуються з функціональними і руховими можливостями студентів.

Позааудиторна фізкультурно-оздоровча робота у навчальному закладі має носити не разовий характер, а підлягати плануванню. При цьому слід дотримуватися таких вимог: урізноманітнення форм занять; внесення елементів новизни у заняття фізичними вправами; здійснення індивідуального підходу до кожного, хто займається оздоровчою та лікувальною фізичною культурою; проведення роз'яснювально-освітньої роботи; ознайомлення з способами самоконтролю за станом власного

здоров'я; запровадження відповідних заохочень та громадської підтримки [3; 76; 81; 142; 162].

Актуальною проблемою залишається недостатність матеріально-технічної і фінансової забезпеченості процесу фізичного виховання, що не дозволяє повною мірою використовувати широкий вибір засобів фізичного виховання. Вирішення цієї проблеми має бути з боку держави і адміністрації ВНЗ. Тільки з належною матеріально-технічною базою можна очікувати позитивного результату від процесу фізкультурної діяльності.

Необхідно відмітити, що на фоні реформування системи освіти в Україні, яка характеризується найбільш стрімкими темпами, на сьогодні, однією з найбільш гострих, важко розв'язуваних залишається проблема удосконалення системи ФВ в закладах вищої освіти. Таким чином, важливим аспектом досліджень у даній галузі є пошук шляхів удосконалення організації ФВ студентської молоді. В цьому контексті важливо звернути увагу на: формування потреби в зміцненні здоров'я засобами фізичної культури й спорту; підвищення якості навчального процесу з ФВ та забезпечення його висококваліфікованими кадрами, відповідним матеріально-технічним оснащенням; раціональне поєднання навчальних занять та різноманітних форм позааудиторної фізкультурно-оздоровчої роботи; впровадження в навчальний процес інноваційних технологій, перш за все мотиваційного характеру з врахуванням особистостей фізичної культури кожного студента тощо.

2. Сутність та особливості програмування занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів

В умовах напруженої розумової діяльності та на фоні обмеженої рухової активності, що притаманна способу життя студентської молоді, саме заняття фізичною культурою і спортом покликані створювати умови для

збереження і зміцнення здоров'я студентів, а фізичне виховання виступає як засіб релаксації, реабілітації і відновлення життєвих сил.

Проблему програмування у фізичному вихованні досліджували Л. Я. Іващенко [55-57], Є. О. Котов [76] Т. Ю. Круцевич [78] та ін. За результатами їхніх розробок встановлено, що: програмування є одним із варіантів нормативного прогнозування, оскільки нормою тут виступає мета фізичного виховання – досягнення оптимального рівня фізичного здоров'я; нормативні рівні фізичного стану можуть бути подані у вигляді моделей, характеристиками яких є показники фізичної працездатності, фізичного розвитку, фізичної підготовленості та ін.; у фізичному вихованні програмування занять складається для однорідних за віком, статтю та приналежністю до певної медичної групи студентів. Узагальнення науково-методичних джерел щодо диференційованого програмування занять оздоровчо-розвивальної спрямованості [55; 128-130] свідчить, що ефективне вирішення даної проблеми залежить від досліджень особливостей адаптаційних реакцій на запропоновані навантаження в однорідних за морфофункціональним станом груп тих, хто займається.

Програмування у фізичному вихованні, передбачає визначення раціонального об'єму спеціальних засобів і методів, послідовності їх використання в навчальному процесі відповідно до мети й завдань фізичної культури. Програмування розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури є одним із варіантів нормативного прогнозування, яке дозволяє знаходити оптимальний шлях досягнення кінцевої мети. У ФВ кінцевою метою виступає досягнення оптимального стану фізичного здоров'я. За даними досліджень Л. Я. Іващенко [55], встановлено п'ять рівнів фізичного стану та згідно досліджень Л. Г. Апанасенко [5], п'ять рівнів фізичного (соматичного) здоров'я. Відповідно до кожного рівня розробляється модель-програма послідовного досягнення мети із врахуванням віку, перенесених

захворювань, факторів зовнішнього середовища, детренованості внаслідок обмеженості рухової активності [156].

Цільові моделі конкретизують педагогічні завдання, дозволяють підібрати засоби, методи, обсяг та інтенсивність навантажень, адекватно до індивідуальних особливостей тих, хто займається. При цьому слід ураховувати причини зниження показників – перенесені захворювання, вплив несприятливих факторів навколишнього середовища, де тренуваність через обмеження рухової активності [135; 165].

У фізичному вихованні програмування занять складається для однорідних за віком, статтю, фізичним станом та іншими ознаками груп студентів. Для впорядкування послідовності дій під час складання програм слід дотримуватись алгоритму програмування:

- 1) визначення фактичного фізичного стану тих, хто займається;
- 2) визначення нормативів фізичного розвитку, функціонального стану систем життєзабезпечення, фізичної підготовленості для кожної особи (цільова модель заняття);
- 3) визначення ступеня відхилення індивідуальних параметрів фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості від норми;
- 4) визначення ефективних способів корекції виявлених відхилень (форм, засобів);
- 5) визначення раціонального рухового режиму (кількість занять на тиждень, тривалість, обсяг, інтенсивність);
- 6) визначення гранично допустимих і оптимальних параметрів фізичних навантажень під час занять;
- 7) підбір адекватних методів педагогічного контролю;
- 8) корекція програм занять.

Для розробки цільової моделі занять пропонують різні способи: словесний, графічний, математичний. Останній, на думку фахівців, є

найбільш інформативним, тому що математичний спосіб опису моделі є відображенням кількісних відношень [61; 140].

Цільова модель повинна містити характеристики як узагальнених показників (наприклад рівня фізичного стану студентів), так і окремих: морфофункціональний статус, соматичне здоров'я, фізична підготовленість. При цьому така модель може бути подана на трьох рівнях: узагальненому, груповому та індивідуальному. Її порівняння з характеристиками вихідного стану студентів дає можливість визначити ступінь відхилення й скласти моделі педагогічних дій (розвивально-оздоровчих програм), спрямованих на усунення цих відмінностей.

Визначення ефективних способів корекції виявлених відхилень та послідовності їх застосування здійснюється з урахуванням завдань фізичного виховання. Як відомо, основним серед них є оздоровче: досягнення належного рівня фізичного стану, котрий забезпечує високий рівень фізичного здоров'я.

Програмування у фізичному вихованні передбачає визначення раціонального рухового режиму занять. Йдеться про вибір раціональних параметрів кратності, обсягу й інтенсивності розвивально-оздоровчих занять, що визначають фізичне навантаження. За В. В. Петровським і В. Д. Поліщуком, норма багаторазових розвивальних навантажень базується на оптимальному кумулятивному тренувальному ефекті (прирості якості). В оздоровчому тренуванні для підвищення фізичного стану достатньо трьох занять на тиждень, а для підтримання на досягнутому рівні – двох. Чотири- й п'ятиразове повторення однакових за спрямованістю занять несуттєво збільшує кумулятивний тренувальний ефект, а при більшій кількості занять на тиждень з ефектом розвитку можливе перенапруження систем організму внаслідок недостатності часу для відновлення. Це частіше відбувається при зниженні швидкості відновлювальних процесів у ослаблених осіб після перенесеного гострого захворювання.

Дослідники вважають, що перед початком планування кількості занять на тиждень необхідно врахувати їх обсяг та інтенсивність: чим вища інтенсивність, тим менша тривалість навантажень і більша частота занять, і навпаки, при використанні вправ низької інтенсивності й більшої тривалості заняття повинні бути не частіше 2-3 разів на тиждень.

Найбільш поширеною в літературі є думка щодо дозування інтенсивності навантаження не за його кількісними ознаками (числом повторень, величиною зусиль, темпом тощо), а за показниками, що характеризують реакцію організму людини на зовнішнє навантаження. При цьому автори вважають за необхідне враховувати величину споживання кисню (ВСП), частоту серцевих скорочень (ЧСС), максимальний пульсовий резерв, тренувальну (робочу) ЧСС, поріг аеробного (ПАО) та анаеробного (ПАНО) обміну.

Фахівці в галузі фізичної культури пропонують як найбільш практичний спосіб дозування інтенсивності навантаження за ЧСС на основі врахування реакції останньої на організм. Крім того, навантаження можна дозувати за рівнем споживання кисню у відсотках до МСК. Проте цей спосіб в умовах фізкультурно-оздоровчих занять є менш доступним. Визначення гранично допустимих параметрів фізичних навантажень у процесі розвивально-оздоровчих занять вважається однією з основних умов оптимального програмування. Частота серцевих скорочень зростає з підвищенням енергозапиту. Проте існує межа, за якою на подальше підвищення навантаження організм не відповідає зростанням ЧСС. Так, величина ЧСС орієнтовно прогнозується за допомогою формули: $ЧСС_{\max} = 220 - \text{вік}$.

Для визначення ефективного рівня робочої ЧСС для конкретного студента залежно від віку та ЧСС у спокої американський дослідник Siede пропонує таку систему розрахунку:

$$(ЧСС_{\max} - ЧСС_{\text{спок}}) \times 0,85 + ЧСС_{\text{спок}} = ЧСС_{\text{в}};$$

$$(\text{ЧСС}_{\text{max}} - \text{ЧСС}_{\text{спок}}) \times 0,65 + \text{ЧСС}_{\text{спок}} = \text{ЧСС}_{\text{н}}$$

За результатами дослідження автора, ефективний рівень ЧСС міститься між $\text{ЧСС}_{\text{в}}$ (верхній рівень) і $\text{ЧСС}_{\text{н}}$ (нижній рівень). Наведені рівняння призначені для осіб віком від 20 до 50 років.

За даними фахівців величину ефективної ЧСС можна планувати також у відсотках від ЧСС_{max} : деякі автори вважають, що успішне оздоровче тренування може бути забезпечено при пульсі 60% від ЧСС_{max} , дехто пропонує діапазон від 60 до 90% від ЧСС_{max} . Існує також сенсорний метод планування інтенсивності фізичного навантаження за величиною суб'єктивного відчуття – під час роботи за шкалою Борга.

Певний тренувальний ефект після фізкультурно-оздоровчих занять може спостерігатися вже через 1–2 тижні. Тривалість більшості оздоровчих програм не менше 6–8 тижнів. Як правило, чим більш тривалою є програма, тим вона більш ефективна (за умови, що дотримано принципу поступовості збільшення навантаження). Загальна тривалість програми також залежить від конкретних цілей. Режим контролю маси тіла, наприклад, може призвести до помітних змін через 6–8 місяців, тоді як для збільшення сили певної м'язової групи може знадобитися всього один місяць. За дотримання певних умов результатом є підвищення функціональних можливостей організму, розвиток рухових здібностей. Це використовують в практиці оздоровчої фізичної культури. Повторно застосовуючи оптимальні навантаження, поступово збільшуючи їх і чергуючи з необхідним відпочинком, досягають удосконалення організму і, що природно, оздоровлення [44].

Вплив фізичного навантаження на організм визначається двома різними величинами: об'ємом та інтенсивністю. Під об'ємом навантаження розуміють сумарну його кількість (упродовж одного заняття, тижня, місяця і т. д.), яка виражена мірами часу, відстані, маси, а також кількістю виконуваних фізичних вправ та іншими конкретними показниками. Інтенсивність навантаження означає ступінь напруженості зусиль тих, хто

займається, ступінь «концентрації» навантаження в часі. Мірою інтенсивності можуть бути: швидкість рухів, потужність роботи, координаційна складність вправ. Фізичні навантаження розрізняють за величиною на розвивальні, підтримувальні та надмірні. Найціннішими є розвивальні й підтримувальні навантаження, оскільки їх використання дозволяє забезпечити оздоровчу спрямованість занять.

Під час планування та проведення багаторічних занять з ФВ у ВНЗ за основу потрібно брати річний тренувальний цикл. Багаторічне перспективне планування повинно передбачати збільшення обсягу, інтенсивності й загального тренувального навантаження, порівняно з минулим навчальним роком. Розробку й корекцію перспективного та річного планів потрібно здійснювати з урахуванням індивідуальних особливостей студентів та динаміки показників стану здоров'я, фізичної й спортивної підготовленості.

Розрізняють групові та індивідуальні програми занять фізичними вправами. Групові програми розробляються відповідно до завдань ФВ для осіб певного вікового діапазону, статі. Індивідуальні програми складаються для конкретної особи із врахуванням рівня фізичного стану, особливостей вищої нервової системи, соматотипу та ін.

Корекція групових програм, які мають в своїй основі базовий компонент (програми з ФВ для студентів ВНЗ) повинні здійснюватись із врахуванням наступних чинників: кліматогеографічних, антропогенних, мотивів та інтересів осіб, що займаються, національних традицій [79].

Корекція індивідуальних і групових програм передбачає здійснення таких видів контролю як: попередній, оперативний, поточний і етапний [138]. Слід зауважити, що окремими фахівцями деякі види контролю об'єднуються, представляючи оперативно-поточний контроль [174]. У сучасному ФВ використовуються різноманітні види і різновиди контролю: педагогічний, лікарський, біологічний, біохімічний, тестометричний, візуальний, інструментальний, автоматизований та ін.

В межах нашого дослідження розглядається педагогічний контроль – це контроль з боку викладача, тренера, (педагога), який здійснюється відповідно з його професійними функціям та кваліфікацією.

Завдання попереднього педагогічного контролю полягають у визначенні наявного (вихідного) рівня можливостей і готовності організму того хто займається до занять фізичними вправами. На підставі одержаної інформації реальною стає можливість організації в процесі ФВ однорідних груп за віком, функціональними можливостями, фізичною підготовленістю, мотивами, інтересами осіб, що займаються. Підбір, розробка, конкретизація програм ФВ у відповідності із індивідуальними особливостями людини базується саме на попередній інформації про індивідуальний фізичний розвиток, фізичну підготовленість, функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем. Застосовується широке коло методів отримання такої інформації. Наукові дослідження дозволяють звужити кількість параметрів, що вимірюються і запропонувати практикам ФВ найбільш інформативні з них [78].

Оперативний контроль (ефект 1 заняття) дає термінову інформацію про стан студента в результаті впливу вправи, серії вправ (до 1 заняття). Значення його полягає в оцінці фізіологічних змін в організмі студента під впливом застосування засобів. Дозволяє правильно побудувати заняття за інтенсивністю навантаження. Дозволяє проводити контроль за відновленням ЧСС під час відпочинку. Наприклад у тренуваних студентів ЧСС з 160-170 до 120-130 уд/хв відновлюється за 60-80 с, а у студентів з низьким рівнем фізичної підготовки – за 2-3 хв. Також дає можливість встановити вправи, до яких студенти недостатньо адаптовані, встановити оптимальні інтервали відпочинку, правильне чергування, послідовність вправ. Слугує оперативній корекції в ході заняття – збільшення тривалості відпочинку наприклад.

Мета поточного контролю – оцінка поточного стану організму людини, який є наслідком фізичних навантажень в серії занять. Оцінка кумулятивних

зрушень у стані осіб, що займаються, може проводитися як по абсолютних, так і відносних показниках. Останні передбачають облік і оцінку приросту показників у відповідності із вихідними у %.

Етапний контроль (результат етапу) – проводиться після закінчення певного етапу з метою встановлення кумулятивного ефекту. Даний вид контролю у практиці ФВ називають підсумковим. Операції етапного контролю включають в себе: 1) аналіз даних оперативного контролю; 2) тестування показників, які свідчать про стан особи, що займається, рівень її тренуваності по закінченню певного етапу занять; 3) співвідношення отриманих даних із результатами попереднього контролю; 4) заключення про ефективність програми впродовж циклу; 5) прийняття рішення про корекцію програми занять у новому циклі [138].

В системі поточного, етапного контролю необхідно дотримуватись метрологічних вимог, які передбачають стандартність вимірювання і умов тестування.

У самоконтролі застосовуються методи самооцінки фізичного стану, контролю адекватності і інтенсивності фізичних навантажень, оцінки ефективності занять. Самоконтроль ефективності занять включає аналіз суб'єктивних і об'єктивних показників, які фіксуються в щоденнику самоконтролю.

Отже, програмування занять фізичними вправами відповідно до мети та завдань повинно передбачати комплексний розвиток провідних функціональних систем і фізичних якостей організму. Установлено, що досягнути оздоровчого ефекту в процесі виконання фізичних вправ можна лише при дотриманні основних принципів: поступовості, систематичності, адекватності й різнобічної спрямованості тренувань.

3. Сучасні підходи до побудови фізкультурно-оздоровчих програм

Ефект фізкультурно-оздоровчих занять залежить від змісту вправ, величини навантаження, моторної щільності, форм занять фізичними вправами. У такій ситуації постає питання, якими же саме видами рухової активності варто займатися студентам? Це питання є актуальним і підлягає ретельному вивченню.

Нині виділяють наступні види фізкультурно-оздоровчих тренувань: оздоровче (кондиційне), рекреаційне, профілактично-оздоровче.

Оздоровче (кондиційне) тренування – це спеціально організована рухова активність, яка спрямована на зміцнення здоров'я людини, підвищення працездатності, продовження творчого довголіття. Оздоровче (кондиційне) тренування повинно забезпечити досягнення або збереження заданого рівня фізичної кондиції – такого стану фізичної дієздатності організму, який характеризується певним ступенем розвитку основних фізичних якостей [55].

Першочерговим завданням оздоровчого тренування є підвищення рівня фізичного стану до безпечних величин, що гарантують стабільне здоров'я. Система фізичних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану до необхідного рівня, називається оздоровчим, або кондиційним тренуванням.

В оздоровчому тренуванні, як і у спортивному, розрізняють наступні основні компоненти навантаження, що визначають його ефективність: тип навантаження, величину навантаження, тривалість (обсяг) і інтенсивність, періодичність занять (кількість разів у тиждень), тривалість інтервалів відпочинку між заняттями.

Характер впливу фізичного тренування на організм залежить, насамперед від виду вправ, структури рухового акту.

В оздоровчому тренуванні розрізняють три основних типи вправ, які володіють різною виборчою спрямованістю:

1 тип – циклічні вправи аеробної спрямованості, що сприяють розвитку загальної витривалості;

2 тип – циклічні вправи змішаної аеробно-анаеробної спрямованості, які розвивають загальну та спеціальну (швидкісну) витривалість;

3 тип – ациклічні вправи, що підвищують силову витривалість.

Проте слід зауважити, що оздоровчим і профілактичним ефектом, володіють лише вправи, спрямовані на розвиток аеробних можливостей і загальної витривалості. Це положення особливо підкреслюється в рекомендаціях Американського інституту спортивної медицини. У зв'язку з цим основу будь-якої оздоровчої програми повинні становити циклічні вправи, аеробної спрямованості [82]

Оптимальний ефект від занять фізичними вправами досягається в тому випадку, якщо їхня спрямованість, інтенсивність і обсяг фізичних навантажень, кратність занять на тиждень підбираються індивідуально, з урахуванням рівня фізичного стану осіб, які займається.

Відповідно до принципу біологічної доцільності, в оздоровчому (кондиційному) тренуванні навантаження не перевищують функціональних можливостей організму. Рухова активність завжди перебуває в межах допустимого оптимуму. В кондиційному тренуванні переважно застосовуються добре засвоєні види фізичних вправ, які, за умови чіткого нормування впливів, можуть бути ефективно використані як засіб збереження та підвищення фізичних кондицій людини. За своїм змістом це тренування може бути однопредметним (біг, швидка ходьба) або комплексним (гімнастика, природні циклічні вправи, спортивні ігри). На думку С. Присяжнюка, В. Краснова, М. Панченко кондиційне фізичне тренування – це педагогічний процес фізичного вдосконалення людини, мета якого забезпечити психофізичну підготовленість особистості до життєдіяльності відповідно до науково обґрунтованих загальноприйнятих кондицій (норм) [129].

Програмування кондиційних тренувань передбачає наявність 3-х етапів: підготовчого, основного, підтримуючого. Спрямованість, інтенсивність і обсяг навантажень визначають відповідно в залежності від вихідного рівня фізичного стану і адаптаційних особливостей організму осіб, які займаються [56].

Оздоровчі тренувальні навантаження характеризуються фізичними і фізіологічними показниками. До фізичних належать кількісні показники роботи, що виконується: потужність, обсяг, кількість повторень, швидкість і темп рухів, величина зусилля, тривалість тощо. Фізіологічними показниками є параметри навантаження, які характеризують рівень мобілізації функціональних резервів організму: збільшення ЧСС, хвилинного об'єму серця тощо. Щодо фізіологічних показників навантаження, в оздоровчому тренуванні вони визначаються від максимального поглинання кисню (МПК), за ЧСС на рівні порогу анаеробного обміну (ПАО) за 1 хв, за ЧСС за 1 хв [160].

В оздоровчому тренуванні використовуються такі показники ЧСС:

- порогова – найнижча ЧСС, при якій можна досягти очікуваного тренувального ефекту;
- пікова – найвища ЧСС, яку можна допустити при проведенні оздоровчих тренувальних занять.

За М. М. Амосовим, максимально допустима ЧСС в оздоровчому тренуванні не повинна перевищувати 162 уд/хв в осіб до 30 років та 130 уд/хв в осіб після 60-ти років [1].

Фахівці оздоровчого тренування користуються формулами, за якими вираховується відповідно до віку максимально допустима ЧСС. Для початківців ЧСС повинна становити: 180 мінус вік у роках. Для осіб зі стажем занять більше ніж три роки ЧСС повинна дорівнювати різниці 170 та 0,5 віку в роках.

На заняттях оздоровчого спрямування інтенсивність навантаження

коливається в межах від 45 до 95 % МПК (К. Cooper, 1970; S. E. Strauzenberg, 1976; W. Eckert, 1980. Л. Я. Іващенко, 1980 та ін.). При цьому гранично допустимі навантаження (80–95 % МПК) використовуються тільки в короткотривалих вправах. Як показали дослідження О. Пирогової, навантаження потужністю 90–95 % МПК у 2/3 випадків супроводжуються виникненням різного роду суб'єктивних порушень (біль у ділянці серця, головний біль, задишка, нудота). Тому фізичні вправи потужністю 90–95 % МПК доступні особам молодого й середнього віку з високим рівнем фізичного стану (5-й рівень) і великим стажем занять фізичними вправами [121].

Вагомою складовою кондиційних тренувань є їх кратність впродовж тижня (2-5 разів), яка визначається як за показниками фізичного стану, так і ступенем розвитку конкретних рухових якостей.

Науковці порівняли ефективність оздоровчого ефекту занять, які проводилися від двох до п'яти разів на тиждень, тривалістю 30 хвилин і мали інтенсивність 60 % МПК [55]. Найбільший оздоровчий ефект було виявлено при три- та п'ятиразових заняттях, найменший при дворазових заняттях на тиждень. Встановлено, що збільшення кількості занять на тиждень прискорює появу тренувального ефекту, особливо у показниках фізичної підготовленості.

Самостійною формою функціонування фізичної культури, яка може задовольнити потреби студентської молоді в активному відпочинку та принести задоволення від рухової активності й спілкування, є фізична рекреація.

Заняття фізичною рекреацією переважно розв'язують оздоровчі завдання. Цьому сприяють різні форми її проведення, які припускають змінення характеру та змісту фізичних вправ залежно від мотивів, інтересів і потреб студентів. Але, незважаючи на свободу вибору змісту, характеру та форм занять фізичними вправами, позитивний ефект можна отримати лише завдяки грамотній і вмілій організації занять та їх впливу на молодий

організм. Вільне володіння різними засобами й формами фізичної рекреації виховує в студентської молоді відчуття природного бажання регулярно займатися фізичними вправами, більше спілкуватися з природою [127; 132; 204].

Рекреаційно-оздоровчі форми тренувань – це активна реалізація фізичної культури, завдяки якій під час активного відпочинку формується, поновлюється та зберігається здоров'я студентської молоді, формуються мотиваційні установи на фізичне й духовне самовдосконалення. Дуже важливим у проблемних аспектах рекреаційно-оздоровчих занять є виховання здорового стану та спортивного стилю життя студентської молоді [12; 20; 51; 159].

Важливість оздоровчо-рекреаційних занять підкреслюють у своїх роботах сучасні вітчизняні вчені М. Булатова, М. Дутчак, О. Жданова, Т. Круцевич, Є. Приступа, Т. Ротерс та ін. Це обумовлено необхідністю вдосконалення оздоровчо-виховного процесу, в основі якого лежить свідоме дієве використання студентами засобів фізичної культури (фізкультурно-оздоровчих заходів, форм фізичної рекреації, фітнес-технології тощо). На цьому також акцентують увагу у своїх працях В. Бальсевич, Л. Биховська, М. Візитей, М. Віленський, Л. Лубишева, Л. Матвеев, Ю. Ніколаєв, Т. Ротерс, Т. Скоблікова, В. Столяров, В. Сутула, Б. Шиян та ін.

У наукових працях дослідників О. Жданової, І. Котової, В. Поляковського, А. Тучак розкрито особливості змісту основних рекреаційних форм та рекреаційного туризму. В свою чергу В. Веліканова і В. Павленко в своїх працях розкривали поняття «рекреаційне дозвілля», «відпочинок», «видовищна дія», «ігрова діяльність», «гра», виділяючи основні характеристики ігрової діяльності. О. Варданянц у своїх дослідженнях вивчав співвідношення рекреаційно-дозвільних і лікувально-оздоровчих чинників курортів. Пошуку нових рекреаційних форм занять зі студентами та мотивації до занять фізичними вправами у вільний час присвячені

досліджень таких авторів як Т. Бондар, Г. Єрмакова, О. Ковальова, У. Шевців та ін.

У процесі оздоровчо-рекреаційних занять розв'язують комплекс завдань. Формування фігури, обхватних розмірів тіла, регулювання маси тіла є важливими для різних вікових категорій. Чоловіки прагнуть сформувати атлетичну фігуру, розвинути рельєфну мускулатуру, жінки – бути стрункими, привабливими, мати красиву фігуру, легку ходу й красиву поставу. Для цього використовують індивідуальні та групові заняття, які можуть проводитися вдома, у спортивних і тренажерних залах із використанням як «підручних» засобів (власна вага, гантелі, еспандери), так і спеціальних тренажерів.

Рекреаційні заняття є складовою частиною фізичного виховання, розв'язують оздоровчі, виховні та освітні завдання. Здійснюються вони у формі позаурочних занять. Розповсюдженими є такі з них, як ранкова гімнастика, гімнастика до занять у ВНЗ, фізкультурні паузи й хвилинки, розваги, ігри, туристичні походи, змагання. Рекреаційна активність людини відповідає її потребам та інтересам, традиціям рідної культури, поведінковим й оцінним стандартам найближчого соціального оточення .

Рекреаційна активність індивіда складається з добових, тижневих, річних і життєвих циклів. На кожному етапі життя людини вони утворюють складну систему різноманітних передумов та мотивацій, які визначають характер, спрямованість й ефективність рекреаційної активності. Ця активність вважається результативною, якщо в результаті виникають відновні (рекреаційні) ефекти.

Рекреаційний ефект виявляється в тому, що людина відчуває бадьорість і задоволення від відпочинку, оскільки її організм досяг необхідного рівня енергообміну із середовищем унаслідок фізіологічного й психологічного оздоровлення, досягнення душевної рівноваги. Людина, котра переживає рекреаційний ефект, перебуває в стані психофізіологічного комфорту, у неї з'являється відчуття збалансованості емоційних і соціально-

культурних самооцінок, вона готова до нових навантажень. Сприятливі емоції та висока самооцінка засновані не тільки на внутрішніх відчуттях, а й на розумінні людиною важливості суспільних стандартів праці й відпочинку.

Сьогодні сучасна рекреаційна діяльність набуває популярності. В умовах розвитку ринку фізкультурно-спортивних послуг, з'являються нові форми рекреаційно-оздоровчої роботи, які набувають все більшої популярності серед населення, такі як заняття боулінгом, більярдом, рекреаційним туризмом, катання на ковзанах, роликових ковзанах, заняття у фітнес-клубах, відвідування рекреаційно-ландшафтних установ, комплексних спортивних споруд тощо.

Одним із видів фізкультурно-оздоровчих тренувань є профілактично-оздоровчі, які спрямовані на профілактику найбільш поширених у даному регіоні захворювань, профілактику професійних захворювань. Загальними завданнями таких занять є: зміцнення здоров'я, підвищення адаптації до несприятливих факторів зовнішнього середовища, збільшення функціональних резервів організму. Специфічні завдання передбачають попередження засобами фізичної культури тих чи інших професійних або найбільш поширених захворювань. У профілактично-оздоровчих заняттях використовують найбільш ефективні засоби оздоровлення (фізичні вправи, загартовування, масаж, гідро-, фітотерапію, психофізичні впливи, функціональну музику та ін.) для корекції наявних факторів ризику розвитку захворювань, підвищення адаптації до несприятливих впливів, прискорення процесів відновлення, ліквідації застійних явищ, поліпшення функції тих чи інших органів і систем, які піддаються ризику при даній професії [68; 95; 152].

Технологія підбору вправ профілактично-оздоровчих тренувань представлена наступними аспектами:

- спочатку визначаються наявність і ступінь вираженості окремих факторів ризику розвитку захворювань у конкретної людини;

- виявляються характерні порушення, які можуть виникнути у людей даної професії, при роботі в даних умовах;
- визначається комплекс засобів оздоровлення для корекції, зменшення ступеня вираженості наявних факторів ризику окремих патологій або попередження порушень у зв'язку з даною професією;
- уточнюються параметри рухової активності та занять фізичними вправами для конкретної особи [41].

Однією із основних ідей фізкультурного виховання у студентські роки є спрямованість фізичного виховання студентів на зміцнення здоров'я, підвищення стану фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості та збереження творчого довголіття. На жаль, ця ідея не досить ефективно реалізовується на практиці, адже рівень фізичної підготовленості та здоров'я молодого покоління, зокрема студентської молоді, катастрофічно погіршується з року в рік.

Дані багатьох досліджень, досвід практичної діяльності свідчать про те, що: існуючі методи організації фізичного виховання не сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості значної кількості студентів [13; 141]; неможливість вільного вибору виду рухової діяльності знижує інтерес студентів до фізичного виховання [7; 96; 97]; примусовість щодо відвідувань занять призводить до небажання студента виконувати поради, ані вимоги викладача. У рамках обов'язкової, суворо регламентованої програми немає реальної можливості реалізувати найважливіші дидактичні принципи системи фізичного виховання – забезпечення диференційованого й індивідуального підходу до студентів [97]. Суттєвим недоліком змісту фізичного виховання сучасної молоді є консерватизм, унітарність і відверта деперсоналізація [78]. Відомо, що тільки за умови, коли людина займається фізичними вправами добровільно і з урахуванням її індивідуальних інтересів, можливо досягти найбільшого ефекту.

За останні роки великої популярності набувають фізкультурно-оздоровчі заняття для студентської молоді, які враховують мотиваційні пріоритети, статеві особливості, диференціацію у нормуванні фізичного навантаження, альтернативний підхід у виборі засобів та методів оздоровчої фізичної культури, сприяють підвищенню рухової активності та поліпшенню фізичної підготовленості. Бурхливо розвиваються дослідження, присвячені розробці методик проведення занять різними видами фітнес-тренувань: аеробіки (А. М. Жерносюк, 2007; О. В. Ішанова, 2008; Н. О. Опришко, 2011), шейпінгу (І. Кузьо, 2000), аквафітнесу (Є. О. Шляпников, 2005; Н. О. Гоглювата, 2006), силовій гімнастики (В. Г. Олешко, 1999), бодіфлексу (Чайлдєрс Гріг, 2000). Вищезазначені автори у своїх розробках за основу підбору змісту занять беруть індивідуальні особливості тих хто займається. Окремі автори приділяють багато уваги комплексному використанню засобів оздоровчої фізичної культури у фітнес-тренуванні (Н. Ковальчук, 2001; Н. Н. Філіпов, 2005).

В. В. Пильненький [120] обґрунтував зміст оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем здоров'я. Основною формою проведення навчально-тренувальних занять був 90-хвилинний оздоровчо-тренувальний урок, побудований за традиційною структурою та самостійні заняття, передбачені державною програмою, тривалістю від 25 до 30 хвилин. На початковому етапі (8 тижнів, вересень) інтенсивність занять становила 50-60 % від максимально допустимої частоти серцевих скорочень. Основна мета початкового етапу – дати можливість організму адаптуватися до навантажень і навчити студентів технічно правильно виконувати основні вправи.

З покращенням фізичної підготовленості досліджуваних на 2-4 етапах (від 7 до 9 тижнів) інтенсивність занять збільшувалася до 70 – 80 % від максимально можливої ЧСС. Протягом усього педагогічного експерименту проводилися спостереження за фізичним станом студентів. Основним засобом оздоровчого тренування було малоінтенсивне циклічне

навантаження аеробного характеру. Для осіб, у яких рівень здоров'я оцінювався в 2-3 бали засобами тренування були: ходьба, плавання, малоінтенсивний біг; для осіб, з рівнем здоров'я 3,5-4 бали, – ходьба, плавання, ігри, вправи на тренажерах, гімнастичні і легкоатлетичні вправи. У міру адаптації організму величина навантажень зростала і визначалася за самопочуттям студентів, відновленням пульсу, бажанням займатися тощо. В експериментальній групі після циклічних навантажень застосовували вправи на гнучкість тривалістю 10-20 хв. Тижневий обсяг навантаження становив від 1 години 20 хвилин (початковий обсяг) до 7 годин. Раціональне співвідношення затрат часу на розвиток фізичних якостей рекомендується таке: на загальну витривалість передбачати 50-60% усього часу, на силу і силову витривалість – 15-20%, на швидкість і швидкісну витривалість – до 10%, на гнучкість – 10%, на спритність 10-15% від загального часу занять.

У педагогічному дослідженні В. І. Романова [136] в експериментальних групах застосовувались чотири режими підвищеного обсягу фізичного навантаження:

- в групі «А» заняття проводилися з переважним розвитком швидкісно-силових якостей, з застосуванням методу колового тренування;
- в групі «Б» – на розвиток витривалості з застосуванням рівномірного методу тренування;
- в групі «В» – також на розвиток витривалості, але з застосуванням методу перемінно-інтервальної вправи;
- в групі «Г» – на розвиток сили з застосуванням повторно-прогресуючого методу.

У першому семестрі експерименту в експериментальних групах на підготовчу частину занять відводилося 35-40 хв., на основну – 50-55 хв і на заключну частину – 3 хв. Основна частина заняття включала різноманітні загальнорозвиваючі вправи: біг, стрибки, метання, які проводилися переважно коловим методом тренування (з інтенсивністю 50% від

максимального тесту), рухливі ігри і біг у повільному темпі до 600 м. З другого семестру підготовча частина заняття скорочувалася до 20-22 хв, основна частина занять збільшувалася, включалось навчання техніці трьох легкоатлетичних видів, продовжували використовувати рухливі ігри.

Встановлено, що запропоновані модельні показники фізичної підготовленості для студенток старших курсів на основі реального їхнього фізичного стану, дають можливість прогнозувати розвиток основних фізичних якостей лише при умові дотримання 6-годинного обсягу рухової активності впродовж тижня.

Розподіл часу практичних занять, за результатами дослідження Ю. В. Юрчишина [175], має бути таким: перші 25 хв. — підготовча частина, у тому числі виконання домашніх завдань з методичної підготовки, наступних 25 хв. — змагання у рухливих, 30 хв. — спортивних іграх, решта часу — заключна частина, у тому числі вплив на гнучкість, що при визначеному викладачем дозуванні передбачає самостійний вибір студентами фізичних вправ. На перших восьми заняттях половина часу основної частини спрямовується на покращення функціональних можливостей студентів і підготовку організму до більш значних фізичних навантажень.

Водночас окрім практичних занять за розкладом (двічі на тиждень, згідно з навчальним планом для I і II курсів у кожному семестрі по 70 занять, за винятком 7 теоретико-методичних, тривалістю 90 хв. кожне) також рекомендується використовувати щоденно ранкову гімнастику; додаткові заняття (у спортивних секціях для спортсменів-розрядників від 120 хв. на початку до 150 хв. наприкінці навчального року, для інших — 90–120 хв. кожне відповідно тричі й двічі на тиждень чи самостійні — у середньому двічі на тиждень по 60–90 хв.); масові спортивно-оздоровчі заходи (спортивні свята, вечори, змагання з видів спорту на першість курсу,

факультету, університету), реалізовані за окремим планом щонайменше одне на два місяці.

Для реалізації диференційованого підходу у вищих навчальних закладах, на основі розрахункових критеріїв, О. О. Малімон [97] розділяти студентів на три групи. Студенти, що відносяться до першої групи (А) мали недостатню вагу відносно до зросту, знижені обсяги частин тіла, нижчесердні функціональні можливості, високі показники розвитку швидкості та гнучкості. Представники другої групи (Б) характеризувалися оптимальними вагостовими показниками, середніми обсягами частин тіла та функціональними можливостями і високим розвитком відносної сили і швидкісно-силових якостей. Студенти третьої групи (В) мали надлишкову масу тіла, нерівномірно розвинені обсяги частин тіла (обсяги частин тіла, розвитку м'язів яких, практично не надається увага (передпліччя, шия, талія, стегно), мають високий індекс розвитку, а ті, що безпосередньо тренуються (плече, груди), практично не розвинені), низькі функціональні можливості та високі показники абсолютної сили.

У процесі диференційованого підходу рекомендується різне співвідношення засобів оздоровчого тренування відповідно до рівня морфофункціонального стану студентів. Для студентів групи А 50% часу, від загальної тривалості занять, відводиться на виконання вправ для розвитку сили і силовій витривалості, 30% – витривалості, 10% – спритності і 10% – швидкості і гнучкості. Студентам, що належать до групи Б 40% часу рекомендується відводити для розвитку сили, 30% – витривалості, 15% – спритності, 10% – гнучкості і 5% – швидкості. Представники групи В 50% часу витрачають на розвиток витривалості, 25% – сили і силовій витривалості, 25% – сили і силовій витривалості, 20% – спритності і гнучкості, 5% – швидкості.

Дозування навантажень для розвитку сили і силовій витривалості залежить від рівня фізичного стану студентів і спрямованості тренування. Для

розвитку сили у студентів групи А рекомендується виконувати атлетичні вправи у 5-6 підходах. Кожна вправа повторюється 8-12 разів, тривалість відпочинку між серіями 1,5-3,0 хв. Вправи виконуються у повільному і середньому темпі (режим збільшення м'язової маси).

Аналіз досліджень показує, що з цих позицій розробка та впровадження інноваційних технологій активізації процесів здоров'яформування студентів стає все більш актуальною проблемою.

Використання фізкультурно-оздоровчих технологій сприяє ефективному формуванню в тих, хто займається, грамотного ставлення до себе, свого тіла, а також формуванню мотиваційної сфери, усвідомлення необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного вдосконалення. Це відповідає одному з головних напрямів сучасної концепції фізичного виховання, суть якого полягає в спрямуванні результатів цього виховання на досягнення максимально можливого оздоровчого ефекту на основі реалізації нових підходів, засобів, технологій. На сьогодні фізкультурно-оздоровчі технології інтенсивно розвиваються, спираючись на наукові підходи (діяльнісний, компетентнісний, контекстний, інтегративний, здоров'яформувальний, здоров'язберігальний) та принципи (науковості, професійної, оздоровчої спрямованості, урахування індивідуальних особливостей, варіативності, інноватики), серед яких провідним є принцип оздоровчої спрямованості.

Основним інструментарієм тих людей, які використовують на практиці фізкультурно-оздоровчі технології, є тренування або заняття, спрямовані на підвищення фізичного стану до належного рівня тих, хто займаються, за допомогою використання фізичного навантаження, яке має тренувальний ефект.

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій є фізкультурно-оздоровчі програми або фітнес-програми, створені, як правило, на основі різноманітних за характером видів рухової активності та

фізкультурно-оздоровчі заняття чи фітнес-заняття, в основу яких покладено різновиди рухової активності людини [20; 166]. Різниця між програмою та заняттям полягає в часі. Якщо фізкультурно-оздоровча програма передбачає виконання завдань у часовому аспекті й ураховує перспективи на сьогодні, певну послідовність виконання фізичних вправ, урахування певних термінів від коротких (одне заняття) до тривалих (місяць, рік і більше), то фізкультурно-оздоровче заняття – передбачає одне заняття руховою активністю згідно з гігієнічними нормами.

Пріоритетність та перспективу фітнес програм нового типу забезпечує їх відповідність наступним принциповим положенням:

- присутність оздоровчого ефекту, обумовленого участю у роботі великих м'язових груп, можливістю тривалого виконання рухів, в основному ритмічного характеру, з переважно аеробним механізмом енергозабезпечення;

- відсутність максимальних фізичних навантажень;

- широкий спектр мотиваційних орієнтирів з урахуванням індивідуальних потреб та інтересів осіб, які бувають участь у фітнес-програмах;

- активне впровадження інноваційних засобів і методів для досягнення оздоровчого ефекту, забезпечення максимальної комфортності умов проведення занять, готовність до своєчасної модернізації арсеналу технічних засобів.

Важливим компонентом фітнесу є спортивно-орієнтовані види рухової активності, що значно розширюють діапазон мотивів та інтересів осіб, які займаються, особливо молоді.

Встановлено основні чинники, які повинні бути враховані при розробці фітнес-програм, що тим самим сприятиме їхній ефективній реалізації у сучасних умовах, а саме:

- При розробці програм слід враховувати конкретну мету: активний відпочинок, зниження маси тіла, профілактика захворювання та ін.

- Комплекси вправ у програмах повинні бути доступними, передбачати оцінку стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості осіб, що займаються. Тестування повинно бути систематичним, комплексним, проводитись через певні проміжки часу, мотивуючи до занять по програмі.

- Фітнес-програми повинні сприяти усвідомленню відношення та бути скеровані на отримання задоволення від занять. Першочергово враховуються потреби, мотиви, інтереси осіб, що займається.

- Фітнес-програми повинні сприяти комунікації, забезпечувати позитивні емоції, бути безпечними, повинні постійно оновлюватись (М.М.Булатова, Ю.А. Усачев, 2003).

Задоволення мотиваційних пріоритетів та інтересів молоді забезпечується наявністю сучасних різноманітних фітнес-програм:

- Програми, що базуються на видах рухової активності аеробної спрямованості (оздоровча ходьба, оздоровчий біг, катання на роликових ковзанах, програми на кардіотренажерах, спінбайк-аеробіка – заняття на велотренажері, що імітує основні елементи рухової діяльності спортсмена-шосейника).

- Програми, що базуються на оздоровчих видах гімнастики (степ-аеробіка; хай-імпакт – спортивно-орієнтована аеробіка; роуп-скиппінг – акробатичні і танцювальні рухи із однією або двома скакалками; памп-аеробіка – танцювальна аеробіка із використанням спортивних снарядів; слайд-аеробіка; фітбол- аеробіка; тераеробіка – танцювальні рухи у сполученні із силовими вправами і стретчингом; танцювальна аеробіка – хіп-хоп; бокс-аеробіка, кара-Т-робіка; кикс-аеробіка; йога-аеробіка та ін.).

- Програми, що базуються на поєднанні оздоровчих видів гімнастики та вправ силової спрямованості (система «Спліт»; шейпінг; система Пілатеса та ін).

- Програми, що базуються на видах рухової активності, силової спрямованості (бодібілдинг, калланетика, слім-джим, бодистайлінг та ін.).

- Програми аквафітнес (акваджоггін, аквастеп, акваритмік, аквабілдинг; свимнастік – гімнастичні вправи з предметами і без них; акваджим – із використанням водних тренажерів; акватикгеймз – застосування ігор і розваг у воді; аквафліппер – підводне плавання із використанням сучасної екіпіровки та ін.

- Комп'ютерні фітнес-програми.

Отже, не зважаючи на лавину новацій, на практиці діючі програми з фізичної культури у ВНЗ не дають суттєвих позитивних змін у фізичному розвитку і фізичній підготовленості більшості студентів. У більшій мірі це пояснюється слабкою організацією роботи з фізичного виховання і відсутністю врахування індивідуальних особливостей студентів. Тому необхідні фізкультурно-оздоровчі програми для студентської молоді, які враховують мотиваційні пріоритети, статеві особливості, диференціацію у нормуванні фізичного навантаження, альтернативний підхід у виборі засобів та методів оздоровчої фізичної культури, сприяють підвищенню рухової активності та поліпшенню фізичної підготовленості.

У наукових працях зазначено, що для підвищення стану здоров'я студентів, поліпшення їхньої мотивації та інтересу до рухової активності необхідно використовувати нові здоров'язбережувальні програмно-керовані технології, побудовані за принципом урізноманітнення занять і заохочення молоді до активного виконання фізичних вправ у позанавчальний час. Важливо розробити методики використання різноманітних засобів фізичного виховання, які в умовах обмежених затрат часу на фізичну підготовку дали б максимальний ефект тренуваності. Оптимальний ефект від занять фізичними вправами досягають за умови, якщо спрямованість, інтенсивність і обсяг фізичних навантажень, кількість занять протягом тижня підбирають індивідуально, з огляду на рівень фізичного стану людини. У зв'язку з

цим, акцент зміщується на програмування фізкультурно-оздоровчих занять студентів.

Програмування занять фізичними вправами розглядаємо як реалізацію у вигляді алгоритму програми дій, спрямованих на досягнення запланованого результату й навчання студентів діяти за алгоритмом. Це створює передумови для переходу від практики самостійних стихійних занять до ефективного управління оздоровчим процесом на основі розроблених режимів рухової активності. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дає змогу визначити не лише мінімальні та максимальні величини фізичних навантажень і їхню спрямованість, але й визначити оптимальну дозу рухової активності відповідно до індивідуальних морфофункціональних можливостей студентів.