

Висновки.

Показники фізичного стану жінок 21-35 років коливаються в широкому інтервалі. Збільшення тотальних розмірів тіла супроводжується зниженням їх рівня фізичного стану. Заняття оздоровчим фітнесом сприяють покращенню фізичного стану жінок 21-35 років. Отримані дані можуть бути використані для оптимізації рухового режимів для жінок 21-35 років. Урахування визначених закономірностей динаміки фізичного стану сприятиме диференціації та індивідуалізації оздоровчих програм для жінок.

Список літератури.

1. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2020. – 194 с.

2. Беляк Ю. І. Спосіб інтегральної оцінки фізичного фітнесу жінок зрілого віку/ Ю.І. Беляк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 244–247.

Христан М.М. <https://orcid.org/0000-0003-4365-9123>

Мальона С. Б. <https://orcid.org/0000-0001-5509-9771>

МОДЕЛЬ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Прикарпатський національний університет імені Василя
Стефаника

Анотація. У публікації розкривається висвітлення тенденцій розвитку оздоровчо-спортивної рекреації серед студентської молоді в Україні на сучасному етапі. Стверджується, що державна освітня політика, курс України на євроінтеграцію, нормативно-правові зміни – усе це слугує формуванню нової філософії в українському суспільстві щодо фізичної підготовленості студентської молоді, проте стан їх здоров'я є дещо низьким. На основі вивчення джерельної бази, власним спостереженням за освітнім процесом студентів у вищих навчальних закладах виокремлено низку проблем, які трапляються на шляху розвитку оздоровчо-спортивної рекреації.

Annotation. *The publication reveals the trends in the development of health and recreation among student youth in Ukraine at the present stage. It is claimed that the state educational policy, Ukraine's course towards European integration, normative and legal changes - all this serves to form a new philosophy in Ukrainian society regarding the physical fitness of student youth, but their health is somewhat low. Based on the study of the source base, their own observation of the educational process of students in higher education institutions identified a number of problems that occur in the development of health and sports recreation.*

Ключові слова: *оздоровчо-спортивна рекреація, студентська молодь, програми з фізичної культури для вищих навчальних закладів.*

Key words: *health and sports recreation, student youth, physical culture programs for higher educational institutions.*

Актуальність теми дослідження (постановка проблеми). З огляду на основні положення чинної нині програми з фізичної культури для вищих навчальних закладів [2], навчальні заняття фізичною культурою не можуть забезпечити зростання фізичної підготовленості студентів і поліпшити стан їх здоров'я [1, 4].

Деякі фахівці в сфері фізичного виховання студентської молоді, намагаючись знайти вихід з кризової ситуації, пропонують збільшити обсяг обов'язкових занять фізичною культурою у вузі [2, 3]. На жаль, такий шлях з багатьох причин є неприйнятним, оскільки передбачає додаткові матеріальні і фінансові витрати для будівництва нових спортивних споруд, підготовки професійних кадрів і оплати їх праці, істотної зміни навчальних планів підготовки фахівців в системі вищої професійної освіти.

Проте, останнім часом все частіше фахівці вказують на зростаючу популярність в середовищі студентської молоді рекреаційної спрямованості фізичної культури, що забезпечує їм активний відпочинок і відновлення працездатності після напруженої розумової роботи [2, 3]. Але в даний час більшістю вчених з фізичної рекреації зв'язується тільки з вільним часом, дозвіллям, вихідними днями тощо, жодним чином не асоціюється з навчальними заняттями з фізичної культури.

Однак дослідники недостатньо приділяють уваги вивченню і практичному втіленню можливості використання засобів і методів фізичної культури і спорту для відновлення працездатності студентської молоді. В цьому аспекті слабо

досліджено питання про те, якими вправами, в якому навантажувальному режимі, в якій послідовності їх застосування можна це зробити найбільш швидко і результативно. Не зрозуміло, як диференціювати засоби і методи фізичної культури для того, щоб відновлювальний ефект був високим для всіх категорій студентів, що розрізняються за рівнями здоров'я та фізичної підготовленості, соматотипом, статтю, віком і суб'єктивним уподобанням.

Таким чином, наявні протиріччя серед вчених і практиків з приводу змісту і форм рекреаційних занять фізичної культури студентів вищих навчальних закладів; рекреаційних можливостей основних засобів, методів і форм занять фізичною культурою і спортом; критерію рекреаційної ефективності занять фізичною культурою тощо, створюють реальну наукову проблему раціонального розуміння рекреаційного характеру занять фізичною культурою. Постає необхідність у науковій розробці й обґрунтуванні оптимальної моделі організації зі студентами вузу занять фізичною культурою, які мають рекреаційну спрямованість.

Мета дослідження – проаналізувати та науково обґрунтувати модель організації і проведення зі студентами вузу занять фізичною культурою рекреаційної спрямованості.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, соціологічне анкетування, методи математичної статистики, гіпотетико-дедуктивний метод, методи ідеалізації, проектування та моделювання.

Результати досліджень. Проведене дослідження серед 120 студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника показало, що більшість респондентів орієнтована на таку форму організації занять фізичною культурою у навчальний час, за якої вони мали б рекреаційну спрямованість. Пріоритетними для сучасних студентів виявляються заняття з фізичної культури, орієнтовані забезпечення активного відпочинку між інтелектуально напруженими навчальними заняттями, емоційної розрядки і відновлення розумової і фізичної працездатності. Як правило, студенти очікують від таких занять приємного проведення часу та отримання задоволення. Тому можна стверджувати, що на навчальних заняттях фізичною культурою студентів старших курсів рекреаційна їх спрямованість має бути домінуючою.

Аналіз засобів фізичної культури та спорту, що забезпечують ефективне відновлення сил і здоров'я студентів, показав, що найбільші рекреаційні можливості мають такі види психофізичної активності студентів: аеробіка, плавання, прогулянкова ходьба, біг в аеробному та змішаному режимі, рухливі ігри та естафети, спортивні ігри за спрощеними правилами, йога, масаж, самомасаж, аутогенне тренування, медитація, нервово-м'язова релаксація, танцювальна терапія, арт терапія, танцювальна терапія, тілесна психотерапія.

Основою продуктивності розробленої нами експериментальної моделі організації занять фізичною культурою зі студентами вищих навчальних закладів рекреаційної спрямованості є її структурні компоненти:

- мета та завдання занять орієнтовані на відновлення розумової та фізичної працездатності, що знижується до кінця навчального тижня;

- пріоритет самостійного вибору студентами засобів фізичної рекреації та величини навантаження;

- орієнтація на оптимальний режим чергування навантаження та відпочинку на заняттях, коли наступне навантаження посідає фазу відновлення фізичних кондицій студента, його психологічної та емоційної готовності до роботи;

- відмова при підсумковій оцінці успішності з дисципліни «Фізична культура» від домінуючої ролі нормативів фізичної підготовленості та орієнтація її на знання та вміння практичного використання засобів фізичної культури для збереження та зміцнення здоров'я.

Механізм реалізації моделі рекреаційних занять здійснюється у три етапи: перший - виявлення переваг студентів до занять тим чи іншим видом спорту або фізичними вправами на навчальних заняттях фізичною культурою з рекреаційною спрямованістю; другий - розробка річних та семестрових планів-графіків, які враховують поурочний розподіл навчального матеріалу; третій - проведення навчальних занять відповідно до розробленого плану та здійснення етапного, поточного та оперативного педагогічного контролю показників здоров'я, фізичної та розумової працездатності, фізичної підготовленості студентів, їх самопочуття.

Розроблена та науково обґрунтована автором модель організації рекреаційних занять фізичною культурою студентів вузу істотно відрізняється від форм організації занять з фізичної культури, що склалися, орієнтованих, головним чином, на фізичну підготовленість студента.

Впровадження експериментальної моделі проведення занять фізичною культурою рекреаційної спрямованості у практику навчально-виховного процесу вищого навчального закладу забезпечує оперативне відновлення фізичної та розумової працездатності, покращує показники самопочуття та здоров'я студентів, підвищує їх інтерес до навчальних занять фізичною культурою та сприяє зростанню академічної діяльності досліджуваних дисциплін.

В результаті проведених досліджень сформульовано практичні рекомендації, що дозволяють фізичне виховання студентської молоді на навчальних заняттях зробити більш ефективними.

Отримані результати можуть застосовуватися в навчальному процесі різних вищих навчальних закладів, при підготовці викладачів фізичної культури, а також на курсах та факультетах підвищення кваліфікації педагогічних кадрів у сфері фізичної культури.

Отже, проведення занять фізичною культурою рекреаційної спрямованості – це довгострокова стратегія, яка повинна розглядатися як системний підхід в організації діяльності освітньої системи.

Подальші дослідження потребують наукової розробки й обґрунтування критеріїв ефективності педагогічних методик, технологій, програм, організаційних форм занять студентів фізичною культурою, яка має рекреаційну спрямованість.

Список літератури

1. Базильчук В. Б., Жданова О.М. Організація спортивно-оздоровчої діяльності студентів у ВНЗ: метод. рекомендації. Хмельницький, 2004. – 42 с.

2. Садовський О., Кириченко В. Складові моделі рекреаційної культури студентської молоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Київ, 2016. – С. 54-58.

3. Современные проблемы рекреации в высшем учебном заведении : кол. моногр. / В. П. Зайцев, Н. А. Олейник, И. К. Сонин [и др.]; под ред. Н. А. Олейника, В. П. Зайцева. – Харьков : ХГАФК, 2010. – 348 с.

4. Футорний С.М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання: [автореферат]. Київ: НУФВСУ, 2015. 45 с.