

### Список використаних джерел:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» URL: <http://tavr.osv.org.ua/zakon-ukraini-pro-fizichnu-kulturu-i-sport-11-25-16-17-06-2020/>
2. Клімакова С. М. Аналіз стану фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. №8. С. 36–40.
3. Маріонда І., Джуган Л. Застосування принципів пілатесу у проведенні занять зі студентами спеціальних медичних груп. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2014. № 31. 94–96
4. Хердман А. Система Пілатеса. Київ : Софія. 2004. 144 с.

## ІНТЕНСИФІКАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Пупко А. І., Согоконь О. А.**

*Полтавській національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Інтенсифікація навчального процесу у закладах вищої освіти, збільшення психоемоційних навантажень, гіподинамія та шкідливі звички гостро поставили питання про впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури та спорту. Проте заняття з фізичного виховання у вищій школі не зацікавлюють, а навпаки – подекуди викликають негативні емоції у студентів [2, с. 37].

На сучасному етапі розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій існує безліч самих різноманітних напрямків та розроблених за цими напрямками фітнес-програм і аеробних технологій. За даними І. Лінн, М. П. Івльова, А. В. Григоренко, нараховується понад 200 різновидів рухової активності з напрямків аеробіки і фітнесу. Обов'язковою умовою постановки різноманітних фітнес-програм є їх відповідність методиці оздоровчого тренування. Адже, оздоровчий ефект занять полягає у підвищенні обміну речовин, профілактиці захворювань серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, корекції постави, покращенні фізичної працездатності, що є важливими передумовами міцного здоров'я.

Неадекватність нормативних вимог із фізичного виховання та їх оцінювання не сприяють вирішенню завдань оздоровчої спрямованості студентів. Ситуація ускладнюється переходом на кредитно-модульну форму навчання, що припускає зменшення кількості годин, відведених 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.

За численними науковими дослідженнями останнім часом в Україні спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення і, зокрема, студентської молоді. Встановлено, що у закладах вищої освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп постійно зростає. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів основних груп: з 82% до 71%. Ситуація, що склалася обумовлена тим, що сучасний рівень рухової активності більшості студентів України не відповідає фізіологічним нормам, що забезпечують належний рівень фізичного стану молоді. Це обумовлено низькою ефективністю занять з фізичного виховання, зацікавленості до самостійних занять фізичними вправами й відсутністю продуманої державної політики.

Так, система фізичного виховання населення України базується на дещо модернізованих формах, яка ні в кількісному відношенні, ані за якісними показниками не дозволяє досягти поставленої мети – збереження і зміцнення здоров'я населення, не відповідає потребам сучасного суспільства, що не могло не стати одним із чинників погіршення стану здоров'я й фізичної підготовленості населення України і перш за все молоді.

Таким чином, виникло протиріччя між рівнем соціальних вимог і ефективністю фізичного виховання студентської молоді. Проте, як показує практика, проблеми, що виникли на сучасному етапі, не можливо розв'язати в межах традиційних підходів до освіти та оздоровлення. Дослідження свідчать про те, що сучасна система фізичного виховання студентів неефективна, а саме: низький рівень знань студентів у галузі фізичної культури й оздоровчих технологій, наявність негативної мотивації до систематичних занять з фізичного виховання, відсутність піклування про свій спосіб життя, що є одним із потужних чинників низької фізичної підготовленості та порушення здоров'я людини. Це обумовлює низькі показники мотивації до систематичних занять фізичними вправами [3, с. 321].

Ефективним способом підвищення інтересу і мотивації до занять з фізичного виховання є впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у систему фізичного виховання студентів ЗВО під впливом яких значно підвищуються показники усіх функціональних систем організму. В останні роки проведено ряд досліджень, розроблені концепції з удосконалення фізкультурної освіти студентів, в яких пропонуються різні підходи. Зокрема, велика кількість наукових досліджень стосується питань апробації сучасних інноваційних технологій у фізичному вихованні, які спрямовані на оновлення форм, змісту й методів фізичного виховання для різних груп населення.

З іншого боку, численні дослідження вітчизняних і зарубіжних фахівців, свідчать про те, що в сучасній теорії та методиці фізичного

виховання недостатньо розроблені наукові засади оптимізації використання сучасних привабливих, високоефективних спортивних та фізкультурно-оздоровчих технологій (фітнес, аеробіка, черліденг тощо). Багато чого вже зроблено у цьому напрямку – почалася розробка та наукове обґрунтування фінансово маловитратної моделі фізичного виховання з широким використанням фізичних вправ аеробного спрямування, процедур загартування тіла, методики формування в студентів валеологічної свідомості, позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом, профілактики шкідливих звичок [1; 3; 4; 5].

Ми пропонуємо підвищити гуманітарну спрямованість фізичного виховання, вдосконалити методи і форми проведення занять, поліпшити програмно-нормативне забезпечення, збільшити рухову активність студентів, формувати установки на здоровий спосіб життя, посилити професійно-прикладну фізичну підготовку, змінити систему оцінювання.

Враховуючи реальні соціальні та економічні умови в Україні необхідно підвищити рухову активність молоді, але це можливо зробити за рахунок цікавих новітніх та самостійних занять фізичними вправами. На нашу думку, фізичне виховання повинно розглядатися як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності і якості життя. Сьогодні рекреаційно-оздоровча спрямованість превалує в передових системах фізичного виховання і є основою здорового способу життя населення. Поряд із відсутністю шкідливих звичок, сприятливою екологічною ситуацією, оптимальним співвідношенням праці і відпочинку, раціональним харчуванням вона також є чинником, що сприяє зміцненню здоров'я людей і є запорукою продовження життя.

Сучасні вчені довели, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність, сприяють підвищенню успішності студентів [5, с. 14]. На нашу думку, фізичне виховання, будучи складовою частиною системи виховання майбутніх фахівців, відіграє важливу роль у збереженні і зміцненні здоров'я студентів, збільшенні тривалості життя, формування професійно-важливих якостей особистості.

Бути стрункими і фізично здоровими хочуть практично всі мооди люди, проте дослідження науковців виявили характерні для всіх вікових груп студентів низький та нижче середнього рівні фізичної підготовленості. Головними причинами цього є гіподинамія (зокрема, через нецікаві форми проведення занять), наявність шкідливих звичок, брак часу, відсутність прикладу батьків та фінансових можливостей у багатьох сімей забезпечити цікаві і ефективні заняття певними видами спорту тощо.

Недостатні інтерес і мотивація до занять з фізичного виховання підтвердили необхідність оптимізації традиційної форми фізичної

культури і впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у процес фізичного виховання студентів. Адже, як показує практика та власні спостереження неможливо розв'язати ситуацію в межах традиційних підходів до освіти та оздоровлення молоді.

Так, як зазначає В. Б. Базильчук [2, с. 12], у проведеному нею дослідженні традиційному змісту занять більшість респондентів дали задовільну та незадовільну оцінки. Студенти запропонували замінити його і запровадити заняття за вибором, що, на їхню думку, здатне підвищити рівень фізичної підготовленості, здоров'я, систематичність відвідування та інтерес до навчальної форми занять. Більшість опитаних студентів вважає доцільним присвячувати обов'язкові заняття одному виду спорту. Кількість таких відповідей становить 42,5%. Решта респондентів вважають доцільними заняття загальною фізичною підготовкою, різними видами спорту та професійно-прикладною фізичною підготовкою [2, с. 15].

Більшість дівчат бажають використовувати на заняттях з фізичного виховання новітні фізкультурно-оздоровчі технології, такі як аеробіка (степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, кік-аеробіка) – 3%, фітнес (силовий фітнес, каланетика, пілатес тощо) – 19%, шейпінг – 18%, східні танці – 9%. Класичним заняттям з певними нахилами на спортивні ігри, гімнастику надають перевагу понад 20%.

Серед хлопців, найпопулярнішими є вправи з різних видів єдиноборств (карате, бокс, бойове самбо та ушу, бойовий гопак) – 32%, бодіблдинг – 29%, спортивні ігри – 20%, класичні заняття – 19%. Вважаємо, що варто включити ці види у зміст програми з фізичного виховання, вести секційну роботу. Адже новітні види рухової діяльності підвищують інтерес до занять фізичними вправами та сприяють різнобічному розвитку особистості студентів, формуванню вольових якостей, умінь та навичок, формують гармонійно розвинену особистість.

Ми наголошуємо на актуальності впровадженням до змісту програм з фізичної культури студентів новітні форми рухової активності, що відповідають їхнім інтересам та можливостям, зокрема це можуть бути програми на основі східних єдиноборств: тай-бо, аеро-карате, ушу-аеробіка, кік-аеробіка; програми з обтяженнями; циклічні програми; програми ігрових напрямків; напрями аеробіки: степ-аеробіка, хай-імпект, супер-стронг, слайд-аеробіка, хіп-хоп, лоу-імпект, тер-аеробіка, фітбол-аеробіка, модерн-данс, стрит-данс, кардіофанк, сіті-джем; аква-фітнес, шейпінг, фітнес-програми, стретчінг, сальса (латіна) тощо.

Організація процесу фізичного виховання вимагає удосконалення, спрямованого на покращання здоров'я студентів, на формування у них інтересу і мотивації до занять фізичними вправами, що можливо шляхом використання новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій – різноманітних за спрямованістю та емоційним забарвленням. Нами доведено, що високий ступінь оздоровчої ефективності аеробних та

аеробно-силових тренувань, фітнесу, зацікавленість більшості студентів ними, свідчить про доцільність їх використання в ході організації фізкультурно-оздоровчих заходів зі студентами вищої школи. Новітні технології в організації навчальної та виховної роботи можуть не тільки підвищити ефективність навчального процесу, але й посилити мотивацію до занять з фізичного виховання, бажання вести здоровий спосіб життя, фізично розвиватись та вдосконалюватись.

#### **Список використаних джерел:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий ; под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. М. : СпортАкадемПресс, 2002. 304 с.
2. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Львів, 2004. 43 с.
3. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*. К.: 2008. С. 320–354.
4. Ващук Л. М. Характеристика напрямків фітнесу та рівень популярності її серед учнів старших класів. *Инновационные направления рекреации, физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий*. Сборник статей VI международной научной конференции, 28–29 ноября 2013 года. Харьков-Белгород-Красноярск : ХГАФК, 2013. 284 с.
5. Глоба Г. В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02. Харків, 2007. 22 с.

## **ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Радовенчик А. І.**

*Ізмаїльський державний гуманітарний університет*

Формування здоров'я, здорового способу життя через освіту, створення здоров'язбережувального освітнього середовища – один із пріоритетних напрямів державної освітньої політики в Україні. Цю проблему все більш чітко усвідомлюють представники освіти як професійно значущу. На сучасному етапі людина, її життя й здоров'я визначаються як найвищі людські цінності, оскільки саме вони є показником цивілізованості суспільства, головним критерієм ефективності діяльності всіх його сфер. Проте ставлення до здоров'я значної кількості школярів і студентів поки що не є об'єктом свідомого формування, а стихійним процесом, результатом взаємодії складного комплексу чинників [4, с. 7-9].