

Секція: Фізичне виховання та спорт

ВЕРХОВСЬКА МАРИНА ВОЛОДИМИРІВНА

к.пед.н., викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Таврійський державний агротехнологічний університет
м. Мелітополь, Україна

**ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ
ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ВИЩІВ**

Одним із напрямків роботи вищих навчальних закладів є діяльність, яка спрямована на збереження здоров'я студентської молоді. У світлі нового Закону України «Про вищу освіту» при формуванні навчальних планів на 2015-2016 навчальний рік, вищими навчальними закладами були взяті до уваги рекомендації МОН України щодо організації фізичного виховання студентів. Для сучасної молоді з їх станом здоров'я необхідні заняття оздоровчого напрямку, які сприяють гармонійному розвитку фізичних якостей та тренувальному ефекту функційних можливостей організму, заняття, що мотивують і захоплюють у процесі на фоні позитивного фізичного стану.

Ефективність фізичного виховання студентів у вищому навчальному закладі залежить від побудови нових стратегій фізкультурно-оздоровчої спрямованості, що орієнтовані на підвищення мотивації та оновлення змісту дисципліни «Фізичне виховання» з метою реалізації біологічної потреби в русі, формування, зміцнення й збереження здоров'я учнівської молоді. Це відображено у Концепціях Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» на 2009–2013 рр., Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 рр., у Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до

2021 р. [1; 3; 4; 8].

Отже, актуальність використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій є на сьогодні завданням викладачів вищих навчальних закладів задля формування фізичної культури студентів вищої школи, зміцнення і збереження їхнього здоров'я.

Для української науки злободенність термінознавчих проблем залишається вкрай гострою, оскільки з ними пов'язані питання використання української мови в галузі фізичної культури і спорту взагалі [7]. Не є винятком й таке поняття, як «фізкультурно-оздоровча технологія», що має різноманітне тлумачення у науковій та науково-методичній літературі. Найбільш точно відображає специфіку цієї понятійної конструкції таке тлумачення: «фізкультурно-оздоровча технологія» – раціональний спосіб цілеспрямованої взаємодії учасників педагогічного процесу, в основу якого покладено різновиди рухової діяльності, що спрямовані на отримання максимально можливого оздоровчого ефекту, реалізацію потреби людини в русі, здоров'ї та дбайливому ставленні до нього через свідоме регулювання фізичної активності [2].

Застосування цих технологій опирається на фізкультурно-оздоровчу діяльність. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій у практиці роботи ВНЗ являє собою фізкультурно-оздоровчу діяльність у галузі оздоровчої фізичної культури, що сприяє ефективному формуванню у студентів грамотного відношення до себе, свого тіла, а також формуванню потребо-мотиваційної сфери, усвідомлення необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного вдосконалення [5; 6].

Практичного прояву фізкультурно-оздоровчі технології у педагогічному аспекті набули фізкультурно-оздоровчі програми та фізкультурно-оздоровчі заняття. Фізкультурно-оздоровчі програми

відрізняються за тривалістю: від коротких (одне заняття) до тривалих (тиждень, місяць, рік і більше). Поняття «фізкультурно-оздоровчі заняття» або «фітнес-заняття» розглядаються як тотожні. Ці терміни взаємопов'язані та взаємозумовлені, тому вони обидва являють засоби оздоровчої фізичної культури, що становить фізкультурно-оздоровчу діяльність як динамічний рухливий процес гармонійного формування та розвитку фізичних якостей та систем організму, естетичного виховання й емоційного задоволення психологічних потреб під час заняття. Програми та заняття приваблюють своєю доступністю, варіативністю навантаження, емоційністю та можливістю змінювати зміст занять залежно від інтересів та підготовленості тих, хто займається.

Напрями фізкультурно-оздоровчих програм та занять, що спрямовані на реалізацію потреби людини у русі, потребу у гармонійному розвитку фізичних якостей, корекції тіло будови зведено в табл. 1.

Таблиця 1

Напрями та програми фізкультурно-оздоровчих технологій

| № з/п | Напрямок | Приклади практичних занять* |
|-------|--|---|
| 1 | Фізкультурно-оздоровчі технології, які базуються на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості | Гімнастично-атлетичні заняття (класична аеробіка, всі різновиди аеробіки оздоровчої, прикладної, спортивної); з обладнанням, на тренажерах, в басейні (степ, памп, слайд, бодибар, фітбол, медичні м'ячі); танцювальні напрями західно-європейські та латино-американські: джаз-, сальса-, латіно-, хіп-хоп аеробіка, джаз-аеробіка, сальса-аеробіка та ін.; заняття циклічного характеру (наприклад степ-, сайкл-аеробіка); аквааеробіка тощо. |
| 2 | Фізкультурно-оздоровчі технології анаеробного напрямку, насичені силовими вправами | Тренажери; вільні веса; бодибілдінг; функціональне тренування; силове статичне тренування; террасети; кросфіт тощо. |

| | | |
|---|---|--|
| 3 | Фізкультурно-оздоровчі технології оздоровчо-рекреаційного напрямку (в українській редакції «розум і тіло», в англійській редакції «mind&body»). | Пілатес; йога; стретчинг; шейпінг; каланетика; аутогенне тренування; медитації в статичних позах; дихальні гімнастики; тай-бо; кі-бо тощо. |
| 4 | Фізкультурно-оздоровчі технології на основі синтезу усіх перелічених вище трьох напрямів | Фізкультурно-оздоровчі програми та заняття, які побудовані з блоків різних напрямів. |

Примітка: * – у списку найбільш популярні та затребувані напрями занять (у кожному з напрямів існує близько 300 назв), не перераховуються через обмежений обсяг роботи.

Отже, пріоритет повинен віддаватися таким популярним видам рухової активності, як сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, практичним проявом яких є велика різноманітність фізкультурно-оздоровчих програм з ритмічної та атлетичної гімнастики, аеробіки, шейпінгу, бодібілдингу, оздоровчого бігу, плавання, пілатесу, стрейчінгу, йоги тощо. Ці програми дають швидкі результати у фізичній підготовці, корекції фігури, зниженні маси тіла. Майбутнє за такими видами фізкультурно-оздоровчих технологій, які сприяють гармонійному розвитку інтелектуальних і рухових здібностей, викликають підвищений інтерес у студентської молоді.

Література:

1. Биченко С. І. Стратегічні напрямки розвитку охорони здоров'я в Україні: [Текст] / С. І. Биченко, Н. Є. Буркат, В. М. Войцеховський та ін.; Під заг. ред. В.М. Лехан. – К. : Сфера, 2001. – 175 с.

2. Верховська М. В. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності: автореф. дис... к. пед. наук: 13.00.04 / М. В. Верховська ; Класичний приватний університет. – Запоріжжя, 2015. – 20 с.

3. Загальнодержавна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 рр. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/7789>.

4. Закону України «Про вищу освіту» від 1 липня 2014 року № 1556-VII [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18/print1382613528661298>.

5. Круцевич Т. Ю. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання: лекції для студентів, аспірантів та слухачів підвищення кваліфікації, викладачів фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К.: НУФВС, 2001. – 25 с.

6. Навчальний процес у вищій педагогічній школі / за заг. ред. О. Г. Мороза. – К., 2001. – 337 с.

7. Савченко О. Я. Освіта повинна бути не тільки доступною, а й якісною / О. Я. Савченко // Початкова школа. – 2001. – № 10. – С. 1–5.

8. Указ Президента України “Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року” від 25.06.2013 № 344/2013 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>.