

УДК 378:796.011.3

**М. В. ВЕРХОВСЬКА**

кандидат педагогічних наук

Таврійський державний аграрний університет, м. Мелітополь

**ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ  
У ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

*У статті подано деталізацію впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у практичні заняття з фізичного виховання студентів вищої школи. Сьогодні вищі навчальні заклади отримали право вибору варіантів навчання з-поміж існуючих, а також конструювання нових. Тому закономірним виявляється рух викладачів фізичного виховання до використання фізкультурно-оздоровчих технологій на практичних заняттях з фізичного виховання, зміна концепції спортивної орієнтації фізичного виховання на оздоровчу, що спрямовується на створення варіативних форм, розробку та апробацію нових технологій тощо. Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій не змінюють логіки навчального процесу, але відмінюють жорстку нормативність і авторитарність програм, формують позитивну мотивацію до предмета “фізичне виховання”, сприяють оздоровчому й тренувальному ефекту, коригують стан здоров’я всіх учасників педагогічного процесу.*

***Ключові слова:** фізкультурно-оздоровчі технології, фізичне виховання, вищий навчальний заклад.*

Система фізичного виховання студентської молоді, як і вся вища освіта, зазнала величезних трансформацій. Автономія вищих навчальних закладів передбачає самостійне визначення навчальних дисциплін. У цій ситуації формується небезпечна тенденція щодо відмови вищих навчальних закладів від занять фізичного виховання через необхідність економії коштів. Передовий міжнародний досвід (США, Канада, Німеччина, Франція, Швеція та ін.) свідчить про недалекоглядність такої позиції. Стан здоров’я молоді загрозливий. Обмеження спеціально організованої рухової активності є одним з провідних чинників зниження фізичної підготовленості молодих людей та резервів їх здоров’я.

Спрямованість фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів визначається вимогами, що ставлять до їх фізичної та психофізіологічної підготовленості і можливостей реалізації цих вимог у процесі занять з фізичного виховання і проведення фізкультурно-спортивних масових заходів.

Практика викладання системи фізичного виховання студентів вищої школи України свідчить про те, що в сучасній теорії та методиці фізичного виховання недостатньо розроблені наукові засади використання дуже привабливих сучасних високоефективних фізкультурно-оздоровчих технологій [2; 5].

***Мета статті** – визначити й обґрунтувати впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій, що на сьогодні інтенсивно розвиваються, у практичні заняття з фізичного виховання студентів вищої школи.*

Завдання: проаналізувати наукову та науково-методичну літературу; систематизувати результати спостережень майстер-класів фізкультурно-оздоровчих технологій у вигляді відеозаписів; визначити та науково обґрунтувати впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у практичні заняття з фізичного виховання.

Вищий навчальний заклад – важлива ділянка на широкому полі діяльності, що стосується здоров'я та освіти, ділянка, з огляду на своє соціально-економічне й організаційне становище, стратегічна. Особливих змін зазнали дослідження, присвячені оптимізації якісних характеристик фізичного виховання, оскільки втрачають провідне значення показники контролю фізичного розвитку студентів; проводять дослідження фізичної підготовленості, багатofункціональних можливостей організму, основних систем життєзабезпечення: серцево-судинної, дихальної, м'язової. Саме на цій основі повинно здійснюватися дозування фізичних навантажень, прогнозуватися зміни рівнів фізіологічних функцій та фізичної підготовленості.

Одним із резервів удосконалення рухового режиму, на думку науковців, є розробка послідовності всіх практичних занять фізичного виховання з урахуванням мотивації студентів.

В Україні розробкою фізкультурно-оздоровчих програм займаються такі фахівці, як Г. Л. Апанасенко, Т. Ю. Круцевич, О. С. Куц, І. В. Муравов, С. І. Опирайло, Л. П. Сергієнко, однак науково-методичних механізмів інтеграції різноманітних фізкультурно-оздоровчих технологій у структуру фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів практично немає.

Фізкультурно-оздоровча технологія – раціональний спосіб цілеспрямованої взаємодії учасників педагогічного процесу, в основу якого покладено різновиди рухової діяльності, спрямовані на отримання максимально можливого оздоровчого ефекту, реалізацію потреби людини в русі, здоров'ї та дбайливому ставленні до нього через свідоме регулювання фізичної активності [3].

Традиційна система фізичного виховання у вищих навчальних закладах виявилася в цьому аспекті ефективною, оскільки вона забезпечена спортивними залами, спеціалізованим маловитратним устаткуванням та інвентарем [4]. За відсутністю ж подібних умов програма може бути дійсною, але викладач фізичного виховання всю вагу її освоєння не повинен переносити на пропонувані в програмі нормативи, тобто фактично перекидати тягар відповідальності за ефективність системи фізичного виховання з себе на студентів. Більш того, з огляду на сформоване ставлення до нормативів (орієнтованих на середнього студента), самі по собі вони в сучасній інтерпретації є найважливішим чинником відчуження студентів від фізичної культури.

Разом з тим вирішення цього питання на основі індивідуальних орієнтирів у студентів і оптимізованого структурування практичних занять з фізичного виховання не викликає принципових труднощів. Необхідно тільки: 1) у практичні заняття фізичного виховання студентів впровадити

привабливі фізкультурно-оздоровчі технології, які підвищують мотивацію та мають оздоровчий тренувальний ефект; 2) проводити функціональні тестування зі студентами та рекомендувати їм форми занять стосовно соматотипу, природної обдарованості, фізичного розвитку; 3) заохочувати тренерів-викладачів, які збільшують кількість спортивних секцій та груп фізкультурно-оздоровчих технологій (степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, танцювальна аеробіка та ін.), що дасть змогу студентам виконувати тільки ті фізичні вправи та види рухової діяльності, що їм цікаві на практичних заняттях; 4) удосконалити умови вирішення гігієнічних і організаційних проблем; 5) розробити таку систему контролю під конкретну групу студентів, яка дає змогу після регулярного моніторингу розвитку фізичних якостей виявляти, яка якість недостатньо розвивається, та змінювати навантаження відповідно до мети.

Аналіз літературних джерел дає змогу встановити, що в межах фізичного виховання і фізкультурно-оздоровчої роботи досить широко використовують такі види фізкультурно-оздоровчих технологій: степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, силова аеробіка, танцювальна аеробіка, аквафітнес, тренажери, пілатес, йога, шейпінг, функційне тренування, кросфіт, східні танці.

При програмуванні практичних занять з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій враховують загальні закономірності навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей, особливості методики фізичного виховання студентської молоді.

Якщо розглядати традиційні форми практичних занять з фізичного виховання у ВНЗ, які впроваджують фізкультурно-оздоровчі технології, можна побачити таку деталізацію. Відповідно до цих деталей оптимізують і традиційне практичне заняття з фізичного виховання.

Під час оптимізації практичних занять з фізичного виховання з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій треба зазначити (обрати) вид фізичних вправ, а потім відповідно до цього орієнтуватися на такі важливі характеристики, як час та особливості студентського контингенту. Потім підібрати форми й методи фізкультурно-оздоровчих технологій, враховуючи наявність або відсутність спортивного обладнання та музичного супроводу (аеробна розминка та самомасаж, або силова аеробіка, або вправи йоги та дихальні вправи), темп виконання, обсяг навантажень, періодичність [1].

Завжди дотримуватися правила, що фізичне навантаження студентів відповідає фізичному навантаженню поточного стану, природному ритму розвитку рухових функцій та гармонійному розвитку фізичних якостей тих, хто займається. Орієнтуватися не тільки й не стільки на форму, скільки на необхідність залучити до виконання вправ одночасно всю групу студентів, враховуючи їх стать і рівень підготовленості.

Музичний супровід є невід'ємною складовою більшості фізкультурно-оздоровчих програм і занять, особливо з аеробіки. Музика, яка подобається, підтримує на належному рівні емоційний фон і продуктивність занять, допомагає легше витримувати навантаження, покращує психічно-

емоційний стан, полегшує формування рухових навичок, взагалі підвищує інтерес до занять. Існують комп'ютерні програми для запису фонограм, за допомогою яких можна зробити відповідну до стилю запланованого заняття та швидкості окремих частин, з урахуванням вимог сучасної моди, фонограму та вчасно її поновлювати.

**Висновки.** Практичні заняття з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, що оптимізовані як оздоровчі заняття з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій, базуються на урахуванні закономірностей навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей молоді, особливості методики фізичного виховання студентського контингенту. Такі заняття відповідають основним принципам фізичного виховання. Обов'язкове проведення лікарсько-педагогічного контролю та моніторингу розвитку фізичних якостей, використання різноманітності фізичних вправ з усіх напрямів фізкультурно-оздоровчих технологій, співвідношення інтенсивності і тривалості вправ, бажана наявність сучасного маловитратного обладнання (степ-платформи, медичні м'ячі, фітболи тощо) та музичного супроводу.

#### **Список використаної літератури**

1. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий : метод. пособ. / под ред. Е. С. Крючек. – Санкт-Петербург : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. – 34 с.
2. Биченко С. І. Стратегічні напрями розвитку охорони здоров'я в Україні / С. І. Биченко, Н. Є. Буркат, В. М. Войцеховський та ін. ; під заг. ред. В. М. Лехан. – Київ : Сфера, 2001. – 175 с.
3. Верховська М. В. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Марина Володимирівна Верховська. – Запоріжжя, 2015. – 20 с.
4. Методы исследований в спорте : учеб. пособ. / под общ. ред. А. С. Ровного, В. И. Филина. – Харьков : 1992. – 149 с.
5. Опирайло С. І. Фізична культура і спорт – реалії та перспективи в умовах розбудови національної освіти / С. І. Опирайло // Фізична культура в школі. – 2002. – № 4. – С. 8–12.

*Стаття надійшла до редакції 18.02.2016.*

---

#### **Верховская М. В. Использование физкультурно-оздоровительных технологий в практических занятиях по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений**

*В статье представлена детализация внедрения физкультурно-оздоровительных технологий в практические занятия по физическому воспитанию студентов высшей школы. Сегодня высшие учебные заведения получили право выбора вариантов обучения из существующих, а также конструирования новых. Поэтому закономерной является тенденция преподавателей физического воспитания к использованию физкультурно-оздоровительных технологий на практических занятиях по физическому воспитанию, смена концепции спортивной ориентации на оздоровительную, которая опирается на создание вариативных форм, а также создание и апробацию новых технологий и т.д. Внедрение физкультурно-оздоровительных технологий не меняет логики учебного процесса, но отменяет жесткую нормативность и авторитарность программ, формирует позитивную мотивацию к предмету “физическое воспитание”, способствует*

оздоровительному и тренировочному эффекту, корригирует состояние здоровья всех участников педагогического процесса.

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительные технологии, физическое воспитание, высшее учебное заведение.

**Verkhovskaia M. Using Health and Fitness Technologies During Practical Training in Physical Education of University Students**

*The article presents the detailed information on the implementation of health and fitness technologies during practical training in physical education of high school students. Today, higher education institutions have the right to choose training options among the existing ones and construct new ones. Therefore, the tendency of physical education teachers in the use of health and fitness technologies during practical training in physical education is legitimate. Changing the orientation of the sports concept to the wellness one is based on the creation of variant forms, as well as the creation and testing of new technologies.*

*The health and fitness technology is a rational way of targeted interaction of the participants of the pedagogical process, based on a variety of motor activities aimed at obtaining the best possible health effect, the realization of human needs for the movement, health and caring attitude towards it through the conscious control of motor activity.*

*The implementation of health and fitness technologies does not change the logic of the educational process, but cancels the stringent normativity and authoritarianism of programmes, creates positive motivation for studying the subject "Physical Education" promotes wellness and training effect, corrects the health of all participants in the pedagogical process.*

**Key words:** health and fitness technologies, physical education, higher education institution.