

Методологічні основи оздоровчого тренування студентської молоді

Тетяна Лоза
Олександр Хоменко

Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка, Суми, Україна

Мета: здійснити теоретичний аналіз проблеми формування соціально-педагогічних основ впливу оздоровчого тренування на стан здоров'я людини.

Матеріал і методи: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати: визначено та систематизовано фактори впливу оздоровчого тренування на стан здоров'я людини, а також показано їх взаємозв'язок, який визначає можливість і надійність досягнення мети оздоровлення різних груп населення.

Висновки: отримані результати дослідження можуть бути використані як базова основа для складання оздоровчо-тренувальних програм з різними групами населення, а також для забезпечення ефективного вирішення завдань фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Ключові слова: оздоровче тренування, фізичне виховання, студентська молодь.

Вступ

Нині одним із найбільш важливих показників благополуччя суспільства і держави виступає стан здоров'я різних груп населення. Проте сучасний стан здоров'я населення України загалом, дітей та молоді, зокрема, є суттєвим викликом для суспільства і для держави та без перебільшення становить реально загрозу для її гуманітарної безпеки [13].

Зміцнення та підтримка на високому рівні психофізичного стану різних груп населення, повноцінний розвиток особистості, підготовка сучасних висококваліфікованих фахівців, здатних забезпечити ефективність виробництва, є складовою освітнього процесу у вищій школі [6].

Питання виховання у студентській молоді цілісного усвідомлення взаємовідношень культури здоров'я і особистості досі знаходиться у стадії дослідження.

Проведений аналіз літератури, присвяченій проблемі формування здорового способу життя і збереженню здоров'я засвідчує, що існує декілька теоретичних напрямків, таких як поширення поінформованості про стан проблеми погіршення здоров'я сучасної молоді. Також важливе значення мають розробки концепції оздоровлення студентів та молоді в процесі навчання в освітніх закладах. Тому актуальним є визначення основних напрямів прагнення людини до гарного здоров'я з використанням засобів та методів оздоровчого тренування.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проведено відповідно до плану науково-дослідної роботи СумДПУ імені А. С. Макаренка, Міністерства освіти і науки України на 2015–2020 рр. за темою: «Теоретичні і методичні основи фізкультурної освіти різних груп населення», затвердженої відділом державної реєстрації Українського інституту науково-технічної інформації в м. Київ (номер державної реєстрації 0116U000900).

Мета дослідження: висвітлити сучасні тенденції методології оздоровлення студентської молоді засобами фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення

Здоров'я завжди історично вважалося однією з найважливіших життєвих цінностей. І завжди стояла проблема забезпечення його високого рівня.

Завдяки великому арсеналу засобів оздоровлення та форм їх використання історично першочергова роль належить оздоровчому тренуванню. Оздоровче тренування, яке несе в собі широкий зміст як система фізичних вправ з метою підвищення рівня фізичного стану до належного, ще має назву «кондиційне тренування» [8].

До цього слід додати, що завжди оздоровче тренування займало і займає першочергові позиції в розробці загальнотеоретичних концепцій та особистих методик різних видів вправ та їх методичного узагальнення.

Взагалі заняття фізичними вправами переслідує одну мету – досягнення психофізичного удосконалення, у залежності від індивідуальних особливостей тих, хто займається, стану здоров'я, фізичного розвитку, рухових задатків та здібностей, підготовленості, мотивації, умов для занять та інше. Однак головною суттю занять залишається прагнення до покращення своїх психофізичних кондицій та вміння їх реалізувати.

У зв'язку з цим можливі два напрямки цього удосконалення:

– забезпечення такої психофізичної дієспроможності, яка б гарантувала людині здійснювати побутові та професійні види діяльності;

– досягнення вищих рівнів розвитку якостей, які можна реалізувати в особливо важких та складних умовах. При цьому достатньо велика вірогідність, що можуть відбутися доволі проявлення спеціалізованих здібностей в умовах побутової та професійної діяльності, тобто відбудеться деяке позитивне перенесення результативності

із специфічної діяльності в діяльність, яка такою дією не охоплена [3].

Відомо, що методологія оздоровлення, яка базується на оздоровчому тренуванні, відрізняється системністю [2].

Якщо побудувати ідеальну модель здорової людини, до реалізації якої потрібно прагнути, то вона буде включати такі головні блоки:

- абсолютне здоров'я;
- надійний руховий потенціал;
- стійкий комплекс психічних якостей при відсутності патології;
- інтелект як системний інструмент керування створеними блоками і системою в цілому [3].

Виділення певних блоків моделі робиться з аналітичними цілями: вся суть моделі та принципові можливості її функціонування обумовлені єдністю її складових частин. Відсутність будь-якого із блоків або зв'язків між ними виключає вірне уявлення як про модель, так і про систему її реалізації, тобто вже і про технології психофізичного удосконалення.

Можливість реалізації такої моделі залежить перш за все від стану індивідууму, і побудова конкретної технології оздоровлення повинна бути скорегована в залежності від індивідуального стану кожної значимої характеристики того, хто займається оздоровчим тренуванням. Але це все рівно потребує побудови узагальненої методології, яка визначає задачі, основні групи засобів, можливості їх роздільної та комплексної дії, кінцевого ефекту, методи використання, засоби контролю, корекції та оцінки результатів. Тому перш ніж розглядати безпосередньо методологію оздоровлення необхідно проаналізувати фактори і ті їх взаємозв'язки, які визначають можливість та надійність досягнення мети оздоровлення і надійність сформованої здорової особистості.

Метою оздоровчого впливу на конкретну особистість є забезпечення її життєдіяльності, тобто здатність до великої кількості дій, обумовлених необхідністю існування в певних природних та соціальних умовах, а також виконання трудових операцій побутового та професійного характеру. Такий вплив здійснюється через функціональні системи організму, які є головними в здійсненні життєдіяльності: нервову, серцево-судинну, дихальну, кістково-м'язову, рухову, видільну, ендокринну та інше. Різниця розвитку цих систем, наявність та ступінь їх захворювань визначає, який оздоровчий вплив принципово можливо та доцільно допустити по відношенню до людини: педагогічні або тільки медичні, і які конкретно повинні бути методи впливу, адекватні функціональному стану. Саме вони диктують вибір медичних показань та обмежень, режимів праці та відпочинку, харчування, фармакологічних добавок та інше [10].

Рівень розвитку та дієздатності всіх перерахованих вище функціональних систем пов'язаний з фізичною сферою людини: її цільністю, наявністю та рівнем розвитку рухових якостей та вміння реалізувати їх в побутових, професійних, соціальних та інших умовах.

При цілісній кістково-м'язовій системі вже існують певні рівні розвитку сили, гнучкості, швидкості, закладені природно і визначений зв'язок фізичних якостей з нервовою, серцево-судинною, дихальною, видільною системами. Цільність функціональних систем та відсутність патологічних порушень одвічно визначає саму можливість проявлення фізичних якостей, але удосконалення цих

систем та їх дієздатність забезпечуються та лімітуються саме фізичними якостями, які, в свою чергу, покращуються за рахунок педагогічних, тобто тих, що спеціально підбираються, і керованих дій.

В якісному педагогічному процесі неможливо впливати на людину, обминаючи його психічну сферу, під якою розуміється сукупність психічних властивостей і здібностей до саморегуляції в адекватних психічних реакціях на зовнішні і внутрішні спонукання. Комплекс психічних властивостей людини має велике значення не тільки в сприйманні та віддзеркаленні зовнішнього світу, але і в конкретному засвоєнні впливових на нього дій виховного, освітнього та розвиваючого характеру.

Однак при цьому найважливішу роль у вихідному відношенні до самовдосконалення грає осмисленість необхідності, мотивація своєї оздоровчої діяльності та її організація. Але для цього потрібний певний інтелект. Інтелект визначається як розумові здібності людини і в різних язикових джерелах трактується як «поняття, розуміння, відчуття, сприяння, розуміння, глузд, пізнання».

При цьому психофізичне оздоровлення слід розглядати не стільки як процес тільки фізичного тренування, скільки як соціально-педагогічну систему, яка формує осмислене відношення до занять фізичними вправами, певні морально-етичні сприйняття їх, потребу у здоровому стилі життя і відносну побудову її змісту і режиму, регулярну активність у використанні науково обґрунтованих принципів і засобів оздоровлення – у цілому забезпечуючи активність життєвих позицій та осмисленість своєї особистої значимості та соціальної корисності.

В узгодженості з таким відправним положенням загальнотеоретичні та загальнометодологічні принципи оздоровчо-розвиваючого направлення фізичної культури трансформуються в певні умови, беззаперечне виконання яких можуть дати значні позитивні результати. В оздоровчому тренуванні ці результати майже цілком залежать від правильного вибору та вірності застосування педагогічного впливу.

При цьому найбільш значимими є:

- вибір оздоровчої дії в залежності від присутності і ступеня функціональних відхилень в стані здоров'я;
- індивідуальне відношення до змістовного складу та характерним особливостям обраного виду і засобам оздоровлення;
- ступінь навантаження при використанні певної оздоровчої дії;
- можливості психічного стану для перенесення запропонованого навантаження;
- оптимальне співвідношення комбінацій різних оздоровчих засобів;
- співвідношення характеру та кількості навантаження із станом оточуючого середовища та індивідуальними біоритмами.

Стан функціональних систем є першочерговим фактором, від якого залежить практично все оздоровлення: від можливостей до результату. Насамперед від нього визначається відношення індивіду до самої необхідності оздоровлення. Ця необхідність повинна підсилитись осмисленням можливості вірогідності результатів оздоровлення. У цілому вони складають перший рівень мотивації, яка забезпечить виникнення активного інтересу до оздоровлення взагалі та вибору того чи іншого виду і конкретного засобу.

Відношення до оздоровлення відрізняється недостат-

ньою упевненістю в необхідності тратити час та енергію та пов'язано із звиканням до особливих умов, а також, як правило, з відкладеним у часі проявленням результатів занять. Тому тут потрібен особливий підхід у визначенні і форм, і складу, і характеру, і рівня навантаження, і способів стимулювання [1].

Саме тому підбір засобів і методів, режимів їх використання – повинні постійно підкріплювати інтерес до занять і поступово трансформувати мотивацію у позитивні навички. І хоча будь-який вид оздоровлення потребує певної праці, тут, на відміну від спорту, осмисленість необхідності та корисності занять повинна забезпечуватися задоволенням. А це значить, що саме такий критерій повинен використовуватися при виборі виду оздоровлення та раціонального співвідношення або комбінацій різної оздоровчої дії.

Мотивацію студентів до занять фізичною культурою і спортом ми розглядаємо як цілеспрямований процес позитивного впливу на особистість засобами фізичної культури з метою збереження та зміцнення здоров'я [9].

Так або інакше, вся дія впливу замикається на особистості того, хто займається оздоровчим тренуванням. А це значить, що використання будь-яких оздоровчих засобів повинно узгоджуватися з індивідуальними біоритмами та станом оточуючого середовища. Як було сказано, ефективність дії різних засобів оздоровлення залежить від особистого інтересу того, хто займається оздоровчим тренуванням. У цьому зв'язку слід відмітити, що і різні функціональні системи однієї і тієї ж людини практично однозначно реагують на певні види оздоровчого впливу, але на різні види їх реакції не однакові. Цим і треба користуватися, більш точно підходячи до вибору засобів і методів їх використання в оздоровчих цілях на основі індивідуальних особливостей тих, хто займається оздоровчим тренуванням.

На основі узагальнення теоретично-методичних основ оздоровлення та аналізу результатів їх впровадження в практику потрібно виділити наступні методичні принципи оздоровчого тренування: необхідність, доцільність, адекватність, комплексність впливу, раціональність побудови, керованість навантаженням, стимулювання інтересу до занять студентів.

Необхідність занять фізичними вправами оздоровчого спрямування визначена станом функціональних систем та психофізичної підготовленості, а також осмисленістю прагнення до їх покращення. В цілому саме ці два фактори і визначають початок занять людини оздоровчою фізичною культурою. При будь-якому, навіть найкращому, стані функцій організму потребується системне застосування спеціальних засобів психофізичного впливу, які дозволяють подовжити такий стан, ефективно використовувати в специфічній діяльності професійного або спортивного характеру, створювати передумови для досягнення більш високого рівня удосконалення. Без осмислення такої необхідності і позитивного впливу застосовуваних мір оздоровчого ефекту досягти неможливо. Формуванню осмисленню необхідності оздоровлення і повинні бути підпорядковані будь-які доступні засоби, які є змістом педагогіки і психології фізичного виховання [9]. Доцільність оздоровлення навіть в більшій мірі визначається вищезазначеними причинами. Але самі по собі вони не обґрунтовують звертання саме до оздоровчого спрямування напрямку, а не, наприклад, до санітарно-курортної форми оздоровлення, чи тим більше до яки-

хось інших окремих видів оздоровлення. Тому доцільність звертання до оздоровлення і вибору того чи іншого виду його визначається в більшій мірі збагненням певних ознак психофізичного стану людини та можливістю впливу на нього конкретного виду оздоровлення, в свою чергу маючого певні ознаки (властивості). Наприклад, абсолютно різні властивості статичних і динамічних силових вправ, бігових та ін.

Безумовно, доцільність оздоровлення, переважний його вид та форму краще визначить лікар, але рекомендації відносно конкретного засобу, методів його використання і деяких умов – більш професійно зробить спеціаліст з області фізичного виховання. Тому потрібний їх тісний зв'язок. Адекватність вибору напрямку і виду оздоровлення, крім перелічених причин, залежить від інтересу, бажання займатися саме цим видом вправ і його відповідності мети занять. Інтерес виникає під впливом суб'єктивних та об'єктивних причин. Для виникнення бажання, крім інтересу, потрібно не тільки осмисленість можливості оздоровлюватися і швидкості результативності занять, але і привабливості форм і характеру діяльності, а також зовнішніх супутніх ознак її: красивість, комфортність умов, відповідність смаку та інше.

Але збереження бажання плюс до всього необхідна фактична результативність занять. Без неї виникає сумнів і в доцільності, і в необхідності занять, і в адекватності обраного виду оздоровчого тренування. Добре ще, коли відсутність або невелика результативність обумовлені не зовсім вдалим або зовсім невдалим вибором виду оздоровлення, який виявився невідповідним індивідуальним особливостям того, хто займається оздоровчим тренуванням. Це часто буває, коли індивідуальний підхід поглинається груповим способом організації занять.

В цьому разі ще залишається можливість виправити помилку і підібрати більш ефективний спосіб оздоровчого тренування. Але часто, особливо на початкових етапах занять, розчарованість буває така велика, що зникає бажання займатися зі всіма негативними наслідками. Тому край важливо на кожний найближчий період ставити задачі таким чином, щоб їх можна було б вирішити, підбираючи засоби, які б в максимальній мірі задовольняли того, хто займається, по засобу застосування, змісту, зовнішнім ознакам, але у той же час потрібне постійне заохочення його успіхів хоча б в незначному і за рахунок цього формування осмисленості корисності та результативності занять.

З іншого боку, сам організатор занять повинен аналізувати з різних позицій адекватність застосовуваних засобів, критично оцінювати їх ефективність і свою роль в її забезпеченні, і при цьому вносити свої корективи. Комплексність впливу, як методичний принцип обумовлює по можливості одночасний вплив на психофізичну сферу, функціональні системи, рухливі здібності та інтелект [2].

Що стосується психофізичної сфери, то її складові, по суті, невід'ємні одна від одної. Якщо усяка фізична вправа, яка спрямована на м'язову систему, одночасно здійснюється і психіка тих які займаються, тому що вона знаходить віддзеркалювання в продуктивності психічних процесів: активності мислення та поведінки, аналізу задач, установок і умов їх виконання, протікання реалізації, а також в корекції та оцінці результативності, то в цілому оздоровче тренування керується інтелектом. Але, в свою чергу, тренування стимулює удосконалення інтелекту як інструменту осмисленого керування руховою діяльністю.

Функціональні системи реагують на дію значними зрушеннями тільки при сильних подразниках. В якості їх виступають великий об'єм рухових дій та концентрація в одиницю часу (інтенсивність), великий час роботи, фізична тяжкість і психічна напруженість вправи, насичений режим діяльності та повторність навантаження при різних ступенях підновленості функцій та інше. Саме комплексна дія навантаження призводить до найкращого удосконалення функцій, фізичних якостей і рухових здібностей. Але це не означає, що треба займатися великим різноманіттям вправ. Сутність полягає в оптимальному підборі найкращих поєднань варіантів вправ і постійне урахування динаміки різних показників стану організму. Це являється запорукою відповідності застосованих вправ індивідуальним особливостям тих які займаються, результативності занять і задоволенням внутрішніх потреб.

Раціональність, або розумне обґрунтування застосування різних засобів оздоровлення, складається із адекватності самого засобу індивідуальним особливостям того, хто займається та конкретним задачам оздоровлення, оптимальності довготривалості та частоти його використання і співвідношення з іншими засобами та методами, позитивної тенденції динаміки показників [17].

На відміну від розвиваючих вправ спортивної направленості, в оздоровчому тренуванні допускається одночасне застосування різнохарактерних вправ (наприклад: на швидкість, силу та витривалість). У той же час як і в спорті, доцільно спочатку роздільне, але акцентоване виховання фізичних якостей та рухових здібностей – що, згідно з фізіологічними закономірностями та досвідом практичної роботи, дозволяє добитися високих результатів удосконалення з меншими затратами часу та зусиль [3].

Одним із найважливіших принципів оздоровлення є керуваність навантаження. Але це не означає мінімізації навантаження, тобто використання тільки розминаючих навантажень. Вони гарні при втягуванні в роботу, використанні з метою відпочинку, відволікання від основної діяльності або зберігання постійності занять фізичними вправами. Але без напруження, без затрати зусиль неможливо не тільки підвищення психофізичного потенціалу, але і збереження його.

Часто буває так, що вправи, які регулярно виконувались з одним і тим же навантаженням, при одних і тих же співвідношеннях праці та відпочинку, той, хто займається, починає переносити з почуттям дискомфорту. Часто це розцінюється як симптом перетренування або втоми і тому навантаження різко знижують або зовсім на певний час виключають із сталого режиму життєдіяльності. У результаті виникає розтренованість і невідновлюваність, і на цьому фоні – зниження функціональних можливостей, тому що мале навантаження перестає виконувати роль фактора, якій стимулює розгортання функціональних резервів. Тому у даному випадку потрібно було б не знижувати навантаження, а змінити його характер, можливо навіть збільшити інтенсивність при одночасному зменшенні об'єму та тривалості, але у цілому зберегти її енергетичну забезпеченість. Одне і теж навантаження при різних функціональних станах викликають різні фізіологічні зміни. Неоднакові навантаження несуть в собі і різні оздоровчі вправи при одній і тій же тривалості їх.

Ще один із важливих факторів в керуванні навантаженням – розподіл її в одному занятті. У кожному виді оздоровчих вправ є свої традиційні правила побудови і критерії, які устанавлюються, виходячи із показників усе-

редності навантаження застосовуваних вправ, вікових і кваліфікаційних особливостей контингенту тих, хто займається. Тому важливо знати навантажувальну цінність застосовуваних вправ, індивідуальні реакції на навантаження певного виду, характеру і різного дозування, ступеня відновлення тих, хто займається, одразу після заняття і до початку чергового тренування – та в умілому варіюванні навантажувальних параметрів створювати найкращі умови для ефективного процесу оздоровлення.

При цьому, на відміну від спорту, де доцільні стрибкообразна побудова навантаження, в оздоровчих вправах у повній мірі повинен використовуватися принцип послідовності підвищення та плавного варіювання навантаження.

Узгодженість відносної легкості та стимулюючої важкості вправ – найважливіший принцип методичного забезпечення оздоровлення. Тільки за рахунок легких вправ та малих навантажень неможливо не тільки покращення, але і збереження необхідного рівня психофізичного стану на протязі продовженого часу. Тому доцільно визначити максимальні можливості того, хто займається, і тільки після цього потім по відношенню до цього максимуму встановлювати втягуючі, основні, розвантажувальні, стимулюючі рівні навантаження і відносно легкі або важкі вправи. Тоді ці легкі вправи будуть нести навантаження у межах 20–40% від максимуму дійсного і при умові варіювання їх застосування в узгодженості з іншими засобами сприяти підтримки сталого стану організму. В узгодженості з такими легкими вправами використовуються і середні і великі навантаження. Це підвищення навантаження повинно бути індивідуальним. Використання підвищених навантажень забезпечить тенденцію до підвищення навантажень і перенесенню їх на більш високому рівні, а значить і відносного функціонування організму [3].

Стимулювання інтересу до оздоровлення взагалі і до обраного виду оздоровчого тренування відбувається при дотриманні вищеописаних основних методичних принципів, але застосовуються і спеціальні прийоми. Стимулювання в оздоровленні забезпечується великою кількістю вправ та умовами їх виконання, сприятливим фоном, який викликає позитивні емоції, подачею уваги та допомоги, подякою діяльності, підбором адекватних критеріїв оцінки результативності занять, і залучення студентів до оцінки результатів; вибір у зв'язку з індивідуальними особливостями критичних і заохочувальних способів оцінки як одного з можливих варіантів стимулювання активності, інтересу та прагнення до самовдосконалення студентів.

Висновки

1. Фізичне тренування буде ефективним тільки у тому разі, якщо воно є частиною широкої програми оздоровлення, у центрі якої знаходяться психологічні та соціальні, а не тільки – тренувальні аспекти. Тренування може називатися оздоровчим, якщо проходить на позитивному психоемоційному фоні, сприяє зняттю стресів та розслабляти психіку, викликаючи стан спокою і комфорту.

2. Соціально-педагогічні аспекти оздоровчого тренування в цілому характеризуються забезпеченням педагогічно скерованого процесу психофізичного удосконалення особистості на основі вибору ефективного використання індивідуально адекватних засобів та позитивної оцінки їх як значимого вкладу у соціальне середовище. У цьому сенсі важливо усвідомити, що набір засобів повинен бути

оптимізований відносно найефективнішої дії на організм людини.

3. Стимулювання інтересу студентів до оздоровлення забезпечується задовільністю заняттями та осмисленостю їх корисності.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та реалізації інноваційної технології у структурі навчальної професійно-орієнтовної програми військово-прикладної секції.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може завдати шкоди неупередженості статті.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список використаної літератури

1. Бех, І. Д. (1998), *Особливості, зорієнтоване виховання: науково-метод. Посібник*, ІЗМН, Київ.
2. Булатова, М. М., Усачов, Ю. А. (2008), «Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні», *Теорія і методика фізичного виховання*, Круцевич, Т. Ю. (ред.), Олімпійська література, Київ, Т. 2, С. 320-354.
3. Верблюдов, І. Б., Лоза, Т. О., Чередниченко, С. В. (2011), *Організація і методика оздоровчої фізичної культури: навч. посібник для студентів вищих пед. навчальних закладів фізичної культури*, СумДПУ ім. А. С. Макаренка, Суми.
4. Грибан, Г. П. (2012), «Аналіз рухової активності студентів спеціального навчального відділення», *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, № 2, С. 25-28.
5. Земська, Н. О. (2012), «Ставлення студентів до фізичного виховання і спорту», *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 5, С. 26-30.
6. Корягін, В. М., Блавт, О. З., Мудрик, І. П. (2012), «До питання стану здоров'я студентів ВНЗ», *Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання: матеріали III Міжнародної електр. наук.-практ. конф.*, Одеса, С. 65-68.
7. Кривенко, А. П. (2006), «Фактори, які визначають ефективність фізичного виховання студентської молоді», *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, № 3, С. 47-49.
8. Круцевич, Т. Ю., Платонов, В. М. (2008), «Основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні», *Теорія і методика фізичного виховання*, Т. Ю. Круцевич (ред.), Олімп. література, Київ, Т. 1, С. 127-150.
9. Лоза, Т. О., Хоменко, О. С. (2016), «Мотивація студентів аграрних ВНЗ до занять фізичною культурою і спортом», *Спортивний вісник Придніпров'я*, № 3, С. 115-118.
10. Мухін, В. М. (2008), *Фізична реабілітація: підручник для студентів вузів фізичного виховання і спорту*, Т. 2, Олімп. література, Київ.
11. Носко, М. О., Єрмаков, С. С., Гаркуша, С. В. (2010), «Теоретико-методичні аспекти зміцнення фізичного здоров'я учнівської та студентської молоді», *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт*, Вип. 2, С. 243-247.
12. Олійник, Т. (2003), «Формування у студентської молоді потреби ведення здорового способу життя», *Молода спортивна наука України*, Т. 7, С. 208-210.
13. Приходько, В., Чернігівська, С. (2016), «Про потребу визначення місця «Фізичного виховання» у реформі вітчизняної вищої школи в контексті компетентнісного підходу», *Спортивний вісник Придніпров'я*, № 1, С. 215-220.
14. Розин, В. М. (2001), *Психологическая реальность, способность и здоровье человека*, Эдиториал УРСС, Москва.
15. Сабіров, О. (2016), «Здоров'я студента як національно-культурна цінність в освітньому євроінтеграційному просторі», *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, № 2, С. 16-19.
16. Сичов, С. О. (2010), «Педагогічні умови прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури на обов'язкових заняттях», *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, № 3, С. 82-86.
17. Хоули, Э. Т., Френкс, Б. Ю., *Руководство инструктора оздоровчого фитнеса*, Олімп. л-ра, 2004. – 376 с.
18. Цюсь, А., Котов, Є. (2008), Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти, *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, Т. 2, С. 271-275.
19. Bailey, R., Macfadyen, T. (2000), *Teaching physical education*, Continium International Publishing Gr Kyiv oup.
20. Stidder, G. (2010), *The really useful physical education book*, Tatlor & Francis.

Стаття надійшла до редакції: 17.04.2017 р.

Опубліковано: 30.06.2017 р.

Аннотация. Татьяна Лоза, Александр Хоменко. Методологические основы оздоровительной тренировки студенческой молодежи. Цель: осуществить теоретический анализ проблемы формирования социально-педагогических основ влияния оздоровительной тренировки на состояние здоровья человека. **Материал и методы:** анализ и обобщение данных научно-методической литературы. **Результаты:** определены и систематизированы факторы, а также показана их взаимосвязь, которые определяют возможность и надежность достижения цели – оздоровления различных групп населения. **Выводы:** полученные результаты исследования могут быть использованы как базовая основа для построения оздоровительно-тренировочных программ с различными группами населения, а также для обеспечения эффективного решения задач физического воспитания в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: оздоровительная тренировка, физическое воспитание, студенческая молодежь.

Abstract. Tetiana Loza & Olexander Khomenko. Methodological fundamentals of health-improving student youth training. Purpose: to carry out a theoretical analysis of the problem of socio-pedagogical basis formation for effect of health training on the state of human health. **Material & Methods:** analysis and generalization of data from scientific and methodological literature. **Results:** factors are defined and systematized, and also their interrelation which determine possibility and reliability of achievement of the purpose – improvement of various groups of the population. **Conclusion:** obtained research results can be used as a basic basis for building health-training programs with different population groups, as well as for ensuring the effective solution of the problems of physical education in a higher educational institution.

Keywords: health-training, physical education, student youth.

References

1. Bekh, I. D. (1998), *Features, store*, IZMN, Kyiv. (in Ukr.)
2. Bulatova, M. M. & Usachov, Iu. A. (2008), «Modern sports and Wellness technology in physical education», *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya*, No. 2, pp. 320-354. (in Ukr.)
3. Verblyudov, I. B., Loza, T. O. & Cherednychenko, S. V. (2011), *Organization and methodology of physical culture*, SumSPU im. A. S. Makarenka, Sumy. (in Ukr.)
4. Hryban, H. P. (2012), «Analysis of motive activity of students of special education department», *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*, No.2, pp. 25-28. (in Ukr.)
5. Zems'ka, N. O. (2012), «The attitude of students to physical education and sport», *Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik*, No. 5, pp. 26-30. (in Ukr.)
6. Koryahin, V. N., Blavt, O. Z. & Mudryk, I. P. (2012), «To the question of health status of University students», *Psykhologichni, pedahohichni ta medyko-biolohichni aspekty fizychnoho vykhovannya*, No. 1, pp. 65-68. (in Ukr.)
7. Kryvenko, A. P. (2006), «Factors that determine the effectiveness of physical education of student youth», *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*, No. 3, pp. 47-49. (in Ukr.)
8. Krutsevych, T. Yu. & Platonov, V. M. (2008), «Fundamentals of the theory of adaptation and patterns of its use in physical education», *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya*, No. 1, pp. 127-150. (in Ukr.)
9. Loza, T. O. & Khomenko, O. S. (2016), «The motivation of students of agricultural universities for physical culture and sports», *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*, No. 3, pp. 115-118. (in Ukr.)
10. Mukhin, V. M. (2008), *Physical rehabilitation*, T. 2, Olimp. literatura, Kyiv. (in Ukr.)
11. Nosko, M. O., Yermakov, S. S. & Harkusha, S. V. (2010), «Theoretical and methodological aspects of strengthening of physical health of pupils and students», *Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni T H Shevchenka*, No. 2, pp. 243-247. (in Ukr.)
12. Oliynyk, T. (2003), «The formation of student's youth needs to maintain a healthy lifestyle», *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, No. 7, pp. 208-210. (in Ukr.)
13. Prykhod'ko, V. & Chernihivs'ka, S. (2016), «About the need of determining the place of «Physical education» in the reform of the domestic higher school in the context of competence approach», *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*, No. 1, pp. 215-220. (in Ukr.)
14. Rozyn, V. M. (2011), *Psychological reality, ability and health*, Editorial URSS, Moscow. (in Russ.)
15. Sabirov, O. (2016), «The health of the student as a national cultural value in the European educational space», *Fizychno vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi*, No. 2, pp. 16-19. (in Ukr.)
16. Sychoy, S. O. (2010), «Pedagogical conditions of introducing students to the values of physical culture on mandatory classes», *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*, No. 3, pp. 82-86. (in Ukr.)
17. Khouly, E. T. & Frenks, B. Yu. (2004), *The instructor manual fitness and wellness*, Olimp. I-ra, Kyiv. (in Russ.)
18. Ts'os', A. & Kotov, Ye. (2008), «Program of independent performance of physical exercises of students of higher education institutions», *Fizychno vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi*, No. 2, pp. 271-275. (in Ukr.)
19. Bailey, R., Macfadyen, T. (2000), *Teaching physical education*, Continium International Publishing Gr Kyiv oup.
20. Stidder, G. (2010), *The really useful physical education book*, Tatlor & Francis.

Received: 17.04.2017.

Published: 30.06.2017.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Лоза Тетяна Олександрівна: Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка: вул. Роменська, 87, Суми, 40002, Україна.

Лоза Татьяна Александровна: Сумской государственной педагогический университет имени А. С. Макаренко: ул. Роменская, 87, Сумы, 40002, Украина.

Tetiana Loza: Sumy State Pedagogical University name is A. S. Makarenko: Romenskaya str. 87, Sumy, 40002, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-5340-9545

E-mail: loza.tetyana@mail.ru

Хоменко Олександр Сергійович: Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка: вул. Роменська, 87, Суми, 40002, Україна.

Хоменко Александр Сергеевич: Сумской государственной педагогический университет имени А. С. Макаренко: ул. Роменская, 87, Сумы, 40002, Украина.

Alexander Khomenko: Sumy State Pedagogical University name is A. S. Makarenko: Romenskaya str. 87, Sumy, 40002, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-7509-9787

E-mail: sasha.khomenko.1985@bk.ru