**ВСТУП**

Актуальність. З огляду на основні положення чинної нині програми з фізичної культури для українських вищих навчальних закладів (2000), заняття зі студентами проводяться в обсязі 4 годин на тиждень на 1-2-х курсах і 2 годин на тиждень - на 3-4 х курсах. Природно, що при такому обсязі навантаження, особливо на старших курсах, навчальні заняття фізичною культурою не можуть забезпечити зростання фізичної підготовленості студентів і поліпшити стан їх здоров'я (В.А. Клименко [108]; HA Алексєєв і співавт. [3]; Д. Н. Давиденко [66]; С.М. Хабарова [238]; В.Д. Кириленко [104]; В.Б. Мандриков і співавт. [144]).

Деякі фахівці в сфері фізичного виховання студентської молоді, намагаючись знайти вихід з кризової ситуації, пропонують збільшити обсяг обов'язкових занять фізичною культурою у вузі (А.І. Зав'ялов, Д.Г. Міндіашвілі [85]; Е.В. Богданова [27] ; В.І. Григор'єв [60]). 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.

На думку іншої групи вчених і педагогів вищої школи (Б.Г. Ачкурін [12]; П.А. Виноградов, В.П. Моченов [42]; CB Малиновський, В.Д. Сячін [139]; П.К. Дуркин, М.П. Лебедєва [71]; BC Якимович, [252]; В.Г. Шилько, [247]; В.В. Белоусов, [21]; С.Д. Зоріна [93]), перспективним напрямком в рішенні зазначених проблем фізичного виховання студентської молоді є наукова розробка і обґрунтування інноваційних форм позаурочних занять у вузах, активізація студентського самоврядування щодо розвитку спортивно-масової роботи у позанавчальний час.

Однак систематичний дефіцит вільного часу у студентів старших курсів, пов'язаний зі значним зростанням в вузах обсягу і змісту навчальної діяльності, не дозволяє їм навіть зрідка додатково займатися фізичними вправами або різними видами спорту після навчання, не кажучи вже про регулярність таких занять (Н.В. Бєлкіна [19]; І.А. Амельченко, Є.Г. Олійник [8]; О.П.Гонтарь [57]; Т.В. Ломовцева, Т.І. Ломовцева [128]).

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 (AB Лотоненко, Е.А. Стеблецов [131]; В.П . Зайцев, С. І. Крамськой [90]; Е.П. Пчелкина [192]; Р.Х. Мітріченко, В.В. Новокрещенов [151]). Але в даний час більшістю вчених фізична рекреація зв'язується тільки з вільним часом, дозвіллям, вихідними днями і т. Д., І жодним чином не асоціюється з навчальними заняттями фізичною культурою.

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 нагрузочном режимі, в якій послідовності їх застосування можна це зробити найбільш швидко і результативно. Не ясно, 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, соматотіпам, статтю, віком і суб'єктивним уподобанням. Потребує наукової розробки і обґрунтуванні також і питання про критерії ефективності (продуктивності) педагогічних методик, технологій, програм, організаційних форм занять студентів фізичною культурою, мають рекреаційну спрямованість.

Такий стан справ загострює сформовані протиріччя між вимогами в вузі до навчальної дисципліни «Фізична культура» і його можливостями, особливо при навчанні студентів старших курсів; між потребами студентів у фізичній рекреації і спрямованістю і змістом навчальної дисципліни «Фізична культура»; між низькою руховою активністю студентської молоді та наявністю у них вільного часу.

Таким чином, наявні в сфері розвитку вузівської фізичної культури, а також в сфері наукового пізнання даного процесу, 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 і т.п. питань - все це створює реальну наукову проблему раціонального розуміння рекреаційного характеру занять фізичною культурою, робить вельми актуальним вирішення однієї з наукових завдань - розробку і наукове обґрунтування оптимальної моделі організації зі студентами вузу занять фізичною культурою, мають рекреаційну спрямованість.

Об'єкт дослідження: заняття фізичною культурою студентів вищих навчальних закладів, що забезпечують їх активний відпочинок і відновлення працездатності.

Предмет дослідження: зміст і форми організації занять фізичною культурою студентів вузів, які мають рекреаційну спрямований-ність.

Мета дослідження: розробити і науково обґрунтувати модель органі-зації і проведення зі студентами вузу занять фізичною культурою рек-реаційно спрямованості.

Гіпотеза. Модель організації та проведення зі студентами вузу заня¬тій фізичною культурою рекреаційної спрямованості буде педагогіче¬скі доцільною і продуктивною, якщо в основу її побудови покласти:

- розуміння рекреації як процесу відновлення работоспособно¬сті студентської молоді за рахунок їх активного відпочинку, який передбачає використання фізичних вправ, доступних і цікавих занімаю¬щімся, в оптимальному режимі навантаження, який визначається шляхом обліку само¬чувствія студента;

- відмова від домінуючої ролі нормативів фізичної підготовлений-ності при підсумковій оцінці успішності з дисципліни «Фізична культура», заміна їх іншим показником - ступенем засвоєння студентами знань з фізичної культури і оволодіння ними вміннями практичного використання засобів і методів фізичної культури і спорту для збереження , укрепле¬нія здоров'я і відновлення своєї працездатності після інтенсивної інтелектуального навантаження.

Завдання дослідження:

1. Визначити найбільш ефективні засоби фізичної культури, що сприяють швидкому відновленню працездатності і здоров'я студентів, їх оптимальний обсяг і інтенсивність виконання на навчальних заняттях.

2. Виявити умови і основні принципи організації занять фізичним-чеський культурою рекреаційної спрямованості зі студентами вузу.

3. Розробити модель організації та проведення зі студентами вузу занять фізичною культурою рекреаційної спрямованості.

4. Провести в ході педагогічного експерименту випробування розробити конструкцію танной моделі, виявити її рекреаційну ефективність.

Теоретико-методологічну базу дослідження становлять системний підхід (К.Л. фон Берталанфі та ін.); діяльнісний підхід (А. Н. Леонтьєв та ін.); основоположні ідеї теорії функціональних систем (П.К. Анохін та ін.); теоретичні концепції фізичного виховання студентської молоді (В. Бальсевіч, В.І. Ильинич, Л.І. Лубишева, М.Я. Віленський, A.B. Лотоненко, А.І. Зав'ялов, B.C. Якимович та ін.); концептуальні положення теорії адаптації (С.Є. Павлов, В.М. Платонов та ін.); основні ідеї теорії фізичної рекреації (М.Г. Бердус, Г.П. Виноградов, В.М. Видрін, Ю.М. Миколаїв та ін.).

Достовірність отриманих результатів забезпечувалася надійної методологічною основою дослідження, відповідністю наукових методів, поставленим завданням, значним обсягом емпіричних даних, отриманих незалежними експертами, репрезентативністю вибірок випробуваних, коректністю використання методів математичної статистики, застосуванням сучасних інформаційних технологій.

Наукова новизна результатів дослідження полягає в разработ¬ке і науковому обґрунтуванні моделі організації та проведення зі студентами вузу занять фізичною культурою рекреаційної спрямованості, вклю¬чающую в себе мету, завдання, ефективні засоби фізичної рекреації, форми організації занять фізичною культурою, орієнтовані на відновлення фізичної та розумової працездатності з пріоритетом самостійного вибору студентами засобів фізичної рекреації і вели-чини навантаження. Вперше були відібрані і класифіковані фізичні вправи, що володіють великим рекреаційним потенціалом; визначені умови та методичні засади використання фізичних вправ на заняттях студентів фізичною культурою з метою їх рекреації.

Теоретична значимість результатів дослідження полягає в доповненні теорії і методики фізичної культури положеннями і висновками дисертації, в яких дається опис основного змісту моделі організації і проведення зі студентами вузу рекреаційних занять фізичною культурою; пояснюються основні причини і умови рекреаційної ефективності застосування студентами вузу фізичних вправ на навчальних заняттях фізичною культурою; поглиблюється розуміння сенсу і необхідності обов'язкового обліку в організації і проведенні занять рекреаційної спрямованості суб'єктивного фактора: цільових установок, інтересів, потреб і звичок студентської молоді.

Практичне значення одержаних результатів дослідження виражається в підвищенні зацікавленості студентів вузу в фізичну культуру і спорт, зростанні їх успішності з дисципліни «Фізична культура», уско-рении відновлення сил і працездатності студентів, зміцненні здоров’я студентів, викликаних застосуванням на практиці розробленої автором дисертації моделі організації та проведення зі студентами вузу занять фізичною культурою рекреаційної спрямованості.

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

Апробація результатів дослідження. Основні матеріали дисертації доповідалися на міжнародній (Володимир, 2009), всеукраїнських (Казань, 2008; Набережні Челни, 2008; Іжевськ, 2008-2011) науково-методичних і науково-практичних конференціях, обговорювалися на засіданнях кафедри фізичного виховання Удмуртского державного університету, опубліковані в 11 роботах на загальнонаціональному та регіональному рівнях, в тому числі 4 - у реферованих журналах.

Впровадження результатів дослідження в практику. Результати дослідження впроваджені в роботу кафедр оздоровчої фізкультури Іжевського державного технічного університету, кафедри фізичної культури Іжевської державної сільськогосподарської академії, кафедри фізичного виховання Удмуртского державного університету, про що свідчать відповідні акти.

Структура і обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел та додатки. Текст роботи викладено на 168 сторінках машинописного тексту комп'ютерної верстки, містить 12 таблиць, 8 малюнків, додатки. Список використаної літератури включає 262 джерела, з них 9 на іноземних мовах.

**РОЗДІЛ I**

**АНАЛІЗ СТАНУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЙОГО ПОДАЛЬШОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ**

* 1. **Історичний аналіз змісту та спрямованості навчальних вузівських програм з фізичного виховання**

Однією з головних причин введення фізичного виховання в вищих навчальних закладах Української РСР в липні 1929 роки як обов'язкової навчальної дисципліни став низький рівень фізичного стану студентів того часу. Уже в першій навчальній програмі 1929 роки для робочих факультетів відзначається, що фізичний стан сучасного робітфаківці не можна визнати задовільним. Так, серед робітфаківці, визнаних здоровими, значна частина не володіє якостями цілком розвиненого дорослої людини - силою, спритністю, швидкістю, витривалістю і умінням швидко пересуватися і долати перешкоди в будь-якій природній обстановці. Також в програмі вказується, що в міру переходу робітфаківці з курсу на курс захворюваність збільшується. На думку авторів, причина такої негативної тенденції полягає в тому, що в міру навчання збільшується навчальна і на громадських засадах.

Навчальний план робітфаку з фізичного виховання відповідно до програми 1929 року передбачив для всіх курсів заняття по 2 години на тиждень (два рази по одній годині). Основними засобами фізичного виховання на робітфаку тоді вважали рухливі і спортивні ігри, гімнастику, спортивні розваги та спорт, екскурсії, ритміку, танці та масові дії [183].

В «Типовий програмою і матеріалах з фізичної культури для втузів, вузів, комвузах, технікумів і рабфаков (крім медичних та педагогічних)», затверджених навчально-методичним сектором Народного комісаріату освіти РРФСР 25 травня 1931, акцент був зроблений в сторону воєнізованої підготовки студентів [ 227]. Так, наприклад, на освоєння комплексу військово-прикладних вправ було виділено 44,7% від загального часу занять.

Відповідно до програми 1931 року вузам слід встановити «перехідні випробування в фізичному розвитку (з курсу на курс)» з тим, щоб студенти вузів, втузов і університетів здали норми на значок «Готовий до праці і оборони» при переході на 3-й рік навчання. Однак кількість годин, що виділяються на фізкультурні заняття, залишилося колишньою (3 год на декаду - ті ж 2 години на тиждень) [227].

У 1937 році Всесоюзний комітет у справах вищої школи та Всесоюзний комітет у справах фізичної культури та спорту при РНК СРСР затвердили нову «Програму з фізичної культури для вузів». Ця програма була спрямована на виконання норм комплексу «Готов до праці та оборони». Як відомо, підготовка до здачі нормативів ГТО мала більшою мірою військову спрямованість, аніж трудову. У програмі 1937 року зокрема підкреслювалося: «Всі вузи, що закінчують, починаючи з випуску 1941 року, зобов'язані здати повністю норми комплексу ГТО, крім осіб, віднесених за станом здоров'я до 3-ї та 4-ї медичних груп. Особи, віднесені до 1-ї медичної групи, повинні здати повністю норми комплексу ГТО II ступеня. Особи, віднесені до 2-ї медичної групи, повинні здати повністю норми комплексу ГТО I ступеня »[190].

Відповідно до цієї програми заняття фізичною культурою мали проводитися у вигляді обов'язкових навчальних практичних занять на перших трьох курсах по 2 години кожну шестиденку. Тобто обсяг навчального годинника, що виділяється на фізичну культуру, залишився тим самим. Однак було рекомендовано на IV та V курсах роботу з фізичного виховання перенести повністю на позанавчальні заняття. Необхідно відзначити, що зміст програми 1937 року було доповнено практичними заняттями з різних видів спорту, які мали прикладний характер: гімнастику, легку атлетику, лижний спорт, водний спорт, спортивні ігри, велоспорт, дзюдо, рукопашний бій і фехтування.Незважаючи на спроби вдосконалення навчальних програм з фізичного виховання студентів вузів, вони не призводили до суттєвого поліпшення рівня фізичної підготовленості та здоров'я студентів. Тому у 1948 році було видано наказ № 1690 (1174) міністра вищої освіти СРСР та голови Всесоюзного комітету у справах фізичної культури та спорту при Раді Міністрів СРСР «Про заходи щодо покращення фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах».

Відповідно до цього наказу та Постанови ЦК ВКП(б) у грудні 1948 року «Про хід виконання Комітетом у справах фізичної культури та спорту директивних вказівок Партії та Уряду про розвиток масового фізкультурного руху в країні та підвищення майстерності радянських спортсменів» зміст навчальних програм з фізичного вихованню у вищих навчальних закладах та характер діяльності спортивних колективів були скориговані на вирішення завдань розвитку масового фізкультурного руху, підвищення спортивної майстерності та завоювання радянськими спортсменами, багато з яких були студентами, світової першості за видами спорту, що входять до програми Олімпійських ігор [216, 222] .

Для реалізації урядових директив у 1951 році колектив вчених під керівництвом Б. С. Граменицького створюють нову "Програму з фізичного виховання у вищих навчальних закладах" [59]. Наразі програма передбачала обов'язковий курс загальної фізичної підготовки лише для студентів першого та другого років навчання (2 години на тиждень).А ось курс спортивного вдосконалення був рекомендований для всіх років навчання як факультатив по 4 години на тиждень. У цій програмі було закладено вищі вимоги до фізичної підготовленості студентів.

Так, студент, який закінчує другий курс, мав завершити здачу норм ГТОII ступеня.

Таким чином, програма 1951 більш тісно пов'язувала курс загальної фізичної підготовки з курсом спортивного вдосконалення за видами спорту. Передбачалося, що таке поєднання забезпечить всебічний фізичний розвиток студентів та на цій основі зростання їх спортивних результатів [185].

На жаль, ні ця навчальна програма, ні нова програма 1955 року становище з фізичним вихованням студентів кардинально не змінили. Тому 18 лютого 1959 Міністерство вищої освіти СРСР видає наказ № 177 «Про фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів» [191].

На основі цього наказу фізичне виховання у вищих навчальних закладах розглядалося «як безперервний навчально-виховний процес, що складає комплекс заходів та вирішує завдання оздоровлення, всебічного фізичного розвитку, освіти, спортивного вдосконалення та підготовки студентів до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини». Для вирішення поставлених завдань зобов'язали кафедри фізичного виховання підвищити якість навчальної роботи та спортивної підготовки студентів, особливо звернувши увагу на залучення студентів усіх курсів до регулярних та систематичних занять фізичною культурою та спортом.

Особливу увагу в наказі було приділено організації та систематичному проведенню масових оздоровчих заходів. Так, з 1959 року у всіх студентських гуртожитках запроваджується обов'язкове проведення ранкової гігієнічної гімнастики, а для студентів, які мешкають на приватних квартирах, індивідуальне виконання ранкової гімнастики за комплексами, розробленими кафедрами фізичного виховання.Крім цього, у вихідні дні для студентів необхідно було проводити масові фізкультурні та спортивні заходи, а у канікулярний час організовувати роботу у студентських оздоровчо-спортивних таборах.

Таким чином, невеликий обсяг навчального годинника, що виділяється на обов'язкові заняття фізичним вихованням, передбачалося суттєво доповнити заняттями у позанавчальний час.

Для реалізації виданого наказу Міністерство вищої та середньої спеціальної освіти СРСР 10 лютого 1960 видає інструктивний лист № І-12 «Про заходи щодо поліпшення фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів» [98]. Відповідно до цього інструктивного листа фізичне виховання у вузах мало здійснюватися у формі навчальних занять, масової оздоровчої, фізкультурної та спортивної роботи. Обов'язкові заняття (обсягом не менше 140 годин) рекомендовано проводити на першому та другому курсах, а факультативні заняття планувати та проводити на всіх семестрах навчання в середньому 4 години на навчальний тиждень. Крім цього, залікові випробування за практичними нормативами проводяться у позанавчальний час у формі спортивних змагань.

1963 року затверджується нова державна програма з фізичного виховання у вищих навчальних закладах [61]. Основна спрямованість програми - вирішити завдання виховання нової людини, що гармонійно поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту та фізичну досконалість; підвищити роль фізичної культури та спорту у боротьбі за зміцнення здоров'я, різнобічний фізичний розвиток та підвищення працездатності майбутніх фахівців.У цій програмі передбачався наступний розподіл годин навчальних занять з фізичного виховання: для очної форми навчання на І та ІІ курсах по 70 обов'язкових та по 70 факультативних годин; на III та IV курсах з 140 факультативних годин. Незважаючи на те, що в навчальний процес вводяться диференційовані нормативи та оцінки («незадовільно», «задовільно», «добре» та «відмінно»), виконання норм II ступеня ГТО залишається пріоритетним напрямом фізичного виховання студентів.

Подальше вдосконалення навчальних програм з фізичного виховання студентів йшло шляхом наповнення їх кількістю завдань, які необхідно було вирішувати. Так, у програмі «Фізичного виховання для вузів», затвердженої Міністерством вищої та середньої спеціальної освіти СРСР 4 квітня 1975 [237], на перший план винесено проблеми виховання у студентів високих моральних, вольових та фізичних якостей, збереження та зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильного формування та всебічного розвитку організму, підтримання високої працездатності протягом усього періоду навчання. Спортивний напрямок поступово втрачає свою актуальність, хоча основний зміст програми залишається орієнтованим переважно на відділення спортивного вдосконалення.

Розуміючи, що фізичну підготовленість та показники здоров'я студентів неможливо підняти лише за рахунок навчальних занять, у комплексній програмі 1987 року для вузів «Фізичне виховання» до змісту залікових вимог вперше включається засвоєння методичних навичок щодо використання засобів фізичної культури та спорту у повсякденному побуті та професійній діяльності , вводиться градація оцінки студентів у балах за сумою контрольованих нормативів, що тестуються [221].

У наступні роки розробляються галузеві робочі програми з фізичного виховання студентів, й у 1989 року складається загальносоюзна базисна програма для вищих навчальних закладів «Фізична культура».Наказом Держкомітету СРСР з народної освіти встановлюється обсяг знань з дисципліни до 4 годин на тиждень, для підсумкового контролю включаються заліки та підсумковий іспит [221].

Найбільш характерною рисою базисної програми стала зміна концептуальної установки. Так, у формулюванні самої мети вузівського фізичного виховання вперше було зазначено на формування фізичної культури студента та здатності реалізувати її у соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності та в сім'ї. Необхідно наголосити, що до 1991 року зміст усіх навчальних програм, розроблених науково-методичною радою з фізичного виховання вузів СРСР та затверджених наказами Міністерства вищої та середньої спеціальної освіти СРСР № І-12 від 10.02.1960, № 525 від 15.05.19 №555 від 7.08.1990 року, затвердженого наказом Державного комітету з вищої освіти СРСР, регламентувалося нормами та вимогами єдиного Всесоюзного комплексу ГТО. Здавання нормативів у бігу на короткі та довгі дистанції, туристичних походах, стрибках, метанні гранати, підтягуванні, стрільбі, плаванню зумовлювали перевагу під час планування навчального процесу, легкоатлетичних вправ, спортивної гімнастики, стрільби. Виконання нормативів комплексу ГТО було мірилом засвоєння програми і давало право отримання заліку з фізичного виховання [98].У 1994 році запроваджується Всеукраїнська базисна навчальна програма «Фізична культура» для вищих навчальних закладів [161] та затверджується інструкція з організації та змісту роботи кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів [163], які можна вважати найбільш демократичними з усіх попередніх. На основі цієї програми кафедри фізичного виховання могли розробляти робочі програми з урахуванням умов роботи ВНЗ, клімато-географічних характеристик регіону та матеріальної спортивної бази.

Ця програма заснована на вимогах державного освітнього стандарту з урахуванням виконання обов'язкового мінімуму з дисципліни «Фізична культура», на яку виділено 408 обов'язкових базових годинників на весь період навчання. Вченим радам вишів надано право виділення додаткових годин із загального курсу гуманітарних та соціально-економічних дисциплін (1802 години) на організацію занять з елективних видів спорту (за інтересами), щоб тижнева рухова активність студентів була не менше 5 годин. Кошти практичного розділу визначаються у робочих програмах кафедр фізичного виховання кожного вишу самостійно. Програма рекомендує обов'язкове включення окремих видів: легкої атлетики, плавання, спортивних ігор та лижного спорту, вправ професійної прикладної фізичної підготовки та силової спрямованості. Цим забезпечується побудова різноманітних за спрямованістю та змістом елективних та факультативних курсів, у тому числі авторських, інтегративних та ін.

В даний час в робочі програми з фізичної культури, що розробляються вузами, можуть бути внесені науково обґрунтовані зміни та доповнення в організації, змісті навчального матеріалу з урахуванням національних, регіонально-територіальних, кліматичних, соціокультурних особливостей професійної підготовки фахівців, наявності та кваліфікації педагогічних кадрів. Проте фізичні вправи мають вирішувати завдання розвитку основних фізичних якостей - витривалості, швидкості, гнучкості, сили, спритності з урахуванням особливостей кожного студента, його мотивів, інтересів, потреб.Таким чином, історичний аналіз змісту та спрямованості навчальних програм з дисципліни «Фізична культура» дозволяє зробити певні висновки:

- протягом 70 років навчальні програми з фізичного виховання у вузах постійно вдосконалювалися у трьох аспектах: цільова спрямованість (акцент на підготовку до праці та оборони, оздоровча, спортивно-масова, виховна, освітня тощо); змістовна сторона (включення нових видів спорту та фізичних вправ); обсяг навчального годинника (від 140 до 408 годин);

- у всіх навчальних програмах з фізичного виховання, починаючи з 1929 року, основна увага приділялася фізичному розвитку студентів, їх фізичній підготовленості та фізичному вдосконаленню. І лише в останніх програмах [161, 188] як основна мета навчальної дисципліни «Фізична культура» позначено «формування фізичної культури особистості та здатності спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту та туризму для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки та самопідготовки до майбутньої професійної діяльності».

**1.2 Основні напрями та підходи до організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах України та зарубіжних країн**

В даний час у фізичному вихованні вищих навчальних закладів, як і у всій вітчизняній педагогічній науці, існує дві основні парадигми освіти - формуюча (традиційна) та особистісно орієнтована (гуманістична), кожній з яких притаманні свої специфічні риси [31, 47,107,127].

Прихильники традиційної парадигми у фізичному вихованні звертають головну увагу на процеси навчання руховим діям та розвиток фізичних якостей та, природно, на виконання встановлених навчальною програмою нормативних вимог [45, 99, 212]. Саме в рамках цієї парадигми набули широкого поширення у фізичному вихованні індивідуальний та диференційований підходи, ідеї програмування навчального процесу [79, 146,218].

Річ у тім, що основою цієї парадигми приймається рання поведінкова модель класичного обумовлення, запропонована російським фізіологом І. П. Павловим. Розвиваючи вчення І. П. Павлова, Б. Ф. Скінер (В. F. Skinner, 1978) сформулював теорію підкріплення, згідно з якою вчитель по суті контролює результати поведінки учня, вирішуючи спрямовувати або не спрямовувати цю поведінку на який-небудь, що випливає з нього. позитивний для учня досвід, званий підкріплюючим стимулом (або підкріпленням). Таке підкріплення стає залежним від відповідної поведінки. Поведінкова модель набула найбільшого поширення в теорії та методиці навчання рухових дій, як у фізичному вихованні, так і у спортивній практиці [14, 58, 117, 204].

Безсумнівно, цей напрямок у фізичному вихованні дітей та молоді має свою гідність, але не ставить у центр уваги учня як суб'єкт життя, як вільну і духовну особистість, яка потребує свого саморозвитку.

Ці проблеми вирішує гуманістична парадигма. Вона спрямовано розвиток внутрішнього світу дитини, на міжособистісне спілкування, діалог, допомогу у особистісному зростанні [54, 112, 194]. У гуманістичній педагогіці сьогодні співіснує низка концепцій, кожна з яких розглядає та визначає особистісну освіту з різних позицій [2, 31, 88, 112, 207, 208, 251]. У цілому нині вони суперечать одне одному, але фіксують увагу до різних аспектах освітнього процесу, у своїй кожна їх розглядає педагогічну діяльність із позицій парадигми особистісно орієнтованої освіти. Розвиток особистості є основною метою освіти у будь-яких його проявах.

Останнім часом саме ці концепції набули широкого застосування у фізичному вихованні дітей та молоді [16, 133, 147, 169, 244, 247, 252].

Слід зазначити, що фізичне виховання як обов'язковий елемент вищої освіти є у сучасній практиці багатьох країн. Це найважливіше методологічне становище підтверджується аналізом публікацій, присвячених фізичному вихованню США, Канаді, Угорщини, Чехії, Словаччини, Польщі, Китаї, Франції, Німеччини, Великобританії та інших.Виділимо деякі методичні підходи, характерні для зарубіжних університетів:

- Переважний розвиток на заняттях фізичних якостей. Такий підхід трапляється в Угорщині, Чехії, Словаччині, Польщі. Заняття суворо регламентовані за змістом та формами проведення. Забезпечується високий професійний рівень викладання, насамперед, за рахунок методичної розробки змісту занять. Заняття обов'язкові всім студентів незалежно від інших видів фізкультурно-спортивної діяльності [236];

- оволодіння певним видом спорту. Часто зустрічається в університетах Західної Європи та США. Особливо це для фізичного виховання США, яке на відміну багатьох інших країн, носить чітко виражену спортивну спрямованість з наявністю широкої мережі студентських змагань [182]. Як зміст використовуються програми з видів спорту. Заняття проводяться за належного рівня матеріального забезпечення (спортивна база, інвентар), за продуманої системи змагань від університетського до національного рівня [236]. Найбільш популярні в університетах США ігрові види спорту, легка атлетика, плавання, тріатлон, спортивна гімнастика, веслування, фігурне катання, конько-біжний спорт, велоспорт, гірськолижний спорт, бобслей, шорт-трек, фрістайл, сноубординг та ін;

- заняття спортивними захопленнями з кінцевим придбанням другої спеціальності (спеціаліста-інструктора з спорту). У програмах приділяється увага навчанню та вдосконаленню методики викладання виду спорту. Обов'язковим є кваліфікаційний іспит, за результатами якого випускник може отримати відповідне професійне посвідчення. Такий підхід властивий Китаю [35];

- комплексний розвиток фізичних та психічних якостей з першорядним урахуванням інтересів студентів за видами спорту та систем фізичної підготовки. Зустрічається в університетах та вишах Німеччини, Франції, Великобританії, які можуть надати широкі можливості студентам у виборі форм занять. Потребує постійної перепідготовки викладачів, дозволяє чуйно реагувати на соціальні запити студентів [236, 266]. Так, у багатьох вишах Польщі студії фізичного виховання та спорту реформували системи проведення занять з фізичного виховання у напрямку покращення підготовки та наближення до загальноєвропейських норм. Дотримуючись обов'язковості фізичного виховання, студент має право вибору найбільш відповідного йому виду та форми занять спортом, а також найбільш зручного часу занять та відповідного викладача. Студентам пропонуються найпопулярніші серед молоді види спорту та різні рівні їх проведення [44];

- Виконання соціальних нормативів з фізичної підготовки. Програми орієнтовані на стандартні засоби фізичної культури, дозволяють ставити конкретні педагогічні завдання, використовувати та рекомендувати для навчальних та самостійних занять доступні у побуті кошти.Такий підхід превалює у країнах колишнього СРСР – Україні, Білорусії, Молдавії, Казахстані, а також В'єтнамі та Кореї [150, 155, 229];

- професійно-прикладні програми фізичної та психофізичної підготовки. Зустрічаються в університетах та вишах з чітко вираженими професійними вимогами до стану спеціаліста (льотчики, геологи, моряки, економісти, будівельники та ін.) Це характерно для багатьох вишів України [17, 53, 72, 82, 105].

Крім цього, фахівці з Німеччини М. Хорет та М. Зайферт [240] як інноваційні методи організації фізичної культури та спорту у вищих навчальних закладах пропонують передати практичне проведення позанавчальних спортивно-масових заходів до приватних, комерційних структур, регіональних товариств чи спортивних клубів. На їхню думку, це значно підвищує ефективність таких заходів та приносить певну економічну вигоду вишам.

Водночас у нашій країні активно створюється, за аналогією зі США, спортизоване чи спортивно орієнтоване фізичне виховання у різних освітніх установах. Суть його полягає у використанні конверсійних елементів спортивної культури у культурі фізичної [16].

Таким чином, у практиці фізичного виховання студентів використовуються дуже різноманітні підходи та напрямки, кожен з яких доводить свою ефективність.Проте ефективність і результативність різних підходів та напрямів залежать не тільки від організації фізичного виховання у вузі, а й від багатьох інших умов: цільових установок освітньої системи, цілей та завдань фізичного виховання, матеріальної бази та методичної оснащеності вузів тощо.

**1.3. Аналіз дисертаційних робіт та основних публікацій щодо вдосконалення фізичного виховання студентської молоді**

Наприкінці минулого століття (80-90-і рр.) більшість дисертаційних робіт, присвячених удосконаленню фізичного виховання у вищих навчальних закладах нашої країни, стосувалися проблем професійно-ужиткової фізичної підготовки (ППФП) студентів. Тут можна назвати кілька напрямів.

Перше розглядало професійно-прикладну фізичну підготовку стосовно спеціальностей, що вивчаються: фізична підготовка студентів гірничих спеціальностей [198]; підготовка студентів маркшей-дерсько-геодезичних спеціальностей [246]; підготовка студентів фінансово-економічних спеціальностей [170]; підготовка студентів економічного факультету [105]; підготовка студентів у вузах будівельного профілю [102]; підготовка інженерів-електромеханіків водного транспорту та ін. У представлених роботах автори розглядають професійно-ужиткову підготовку як складову частину процесу фізичного виховання студентів вузів, не торкаючись удосконалення цього процесу загалом. У такому разі практичний вихід таких робіт значно вищий за їх теоретичну значущість, вони мають дійсно прикладне значення.

У другому напрямі фахівці акцентують увагу на вдосконаленні безпосередньо професійно-прикладної фізичної підготовки, як педагогічного процесу. Насамперед, це організація процесу ППФП з прикладу різних спеціальностей - курсантів морських училищ [183], фахівців рибальського флоту [87] тощо.Однак, незважаючи на те, що дані роботи в порівнянні з попереднім напрямом мають велику теоретичну цінність, все ж таки вони розглядають лише одну з граней цілісного процесу фізичного виховання, трансформуючи з нього позитивні напрацювання в ППФП, а не навпаки, збагачуючи педагогічний процес ідеями та новаціями , отриманими на основі вдосконалення ППФП

В даний час інтерес дослідників до таких робіт помітно знизився. Проте деякі вчені активно займаються проблемами ППФП у вищих навчальних закладах [65, 77, 168, 174, 233].

Також безліч дисертаційних робіт з фізичного виховання у вузах торкається проблем розвитку фізичних якостей як окремо [26], так і в загальній структурі фізичної підготовки [38, 63, 76, 195, 232]. Особливу увагу дослідники приділяють використанню в процесі фізичного виховання окремих видів спорту або комплексів фізичних вправ спрямованого впливу: атлетична гімнастика [43, 46, 214], аеробіка [223], баскетбол [135], бокс [92, 233], гідроаеробіка , гирьовий спорт [10], гімнастика [202, 215], греко-римська боротьба [206], індійський класичний танець [192], легкоатлетичний біг [141, 249], настільний теніс [201], оздоровча аеробіка , пауерліфтинг [100], ритмічна гімнастика [179, 228], стрітбол [137], ушу [30], нетрадиційні види фізичних вправ [94, 185].

Крім дисертаційних робіт у наукових та науково-методичних журналах опубліковано безліч статей, що доводять ефективність спортивно орієнтованого підходу. Приміром, В.І. Козлов, Є.В. Готовцев, В.А. Петько [111] у Воронезькому державному архітектурно-будівельному університеті організували експеримент зі створення навчальних груп зі спортивною спрямованістю та, зокрема, зі спортивних ігор. В результаті автори встановили, що відвідуваність занять та активність студентів значно підвищилися. Поліпшилися фізичний розвиток та фізична підготовленість котрі займаються. Крім того, навчальні заняття з фізичного виховання, організовані за принципом удосконалення у спортивних іграх, сприяли покращенню фізичної підготовленості студентів, позитивно впливали на функціональний стан організму, підвищували рівень збудливості центральної нервової системи, покращували розумову працездатність, збільшуючи зосередженість та стійкість уваги.

Спортизацію фізичного виховання студентів підтримують і в Україні. Так, Г.А. Коник та співавт. [114, 115] у Харківському національному університеті ім. В.М.Каразіна на основі аналізу процесу фізичного виховання та багаторічного досвіду роботи зробили такі висновки:

- Форма організації занять з фізичного виховання в циклах та групах за видами спорту та рухової активності є для студентів більш прийнятною в порівнянні з традиційною формою організації навчального процесу з фізичного виховання;

- секційна форма організації навчального процесу з фізичного виховання дозволяє розширити мережу студентських спортивних змагань в університеті та раціонально використовувати спортивні споруди;

- виявлено позитивну мотивацію до занять руховою активністю оздоровчої спрямованості у студентів університету.

Розглядаючи фізичне виховання як аксіологічний засіб формування здорового життя, Л.Ф. Михальцова [152] стверджує, що серед різних форм фізичного виховання студенти віддають пріоритет наступним заняттям-змаганням, де організаційну основу становлять взаємодії учасників: конкурси, змагання, турніри, змагання та інші види суперництва. На думку автора, саме такі заняття сприяють підвищенню активності, колективізму, персоніфікації, уважності та інших важливих рис особистості, що розвивається. Незважаючи на домінування ідей спортизації фізичного виховання студентської молоді, останнім часом набула поширення ідея збереження здоров'я студентів, а не підвищення їх фізичних кондицій. У цьому річищі виконані такі дисертаційні дослідження: М.Р.Валетов [34] акцентував фізичне виховання студентів на формування здоров'яорієнтованої спрямованості їх особистості; С.А. Романченко [196] основною метою фізичного виховання студентів у процесі занять фізичною культурою вважає корекцію здоров'я; В.М. Вергунова [37] бачить фізичне виховання як основний засіб зміцнення здоров'я студенток університету. Деякі фахівці, вивчаючи проблеми вдосконалення фізичного виховання студентів, вважають, що запровадження у вузах домашніх завдань із фізичної культури буде стимулом для фізичного вдосконалення та здоров'я студентів [241].

Крім цього, є фахівці, які докорінно не згодні з активним просуванням ідей спортизації у фізичне виховання. Так, Б. Кушка [123], розуміючи під «спортом» фізичну вправу, що містить у собі ідею змагання та боротьби, вважає, що він повинен займати певне місце у фізичному вихованні. Але всупереч досить поширеній думці спорт аж ніяк не є якимось доповненням до нього. Йдеться про спорт у справжньому значенні цього слова, про спорт корисний, воєспорт, що набули вкрай потворних, як вважає автор, збочених форм, має бути, безумовно, виключений із програми виховання молоді, бо він аж ніяк не є засобом удосконалення тілесних та вольових якостей людини, але є самоціль, своєрідне заняття, що не має нічого спільного зі здоровим вихованням. Сучасний спорт стає соціальним лихом, з яким треба боротися, щоб захистити від нього молодь.

Далі автор резюмує, що в сучасних школах і у вузах спорт, офіційно введений під виглядом спортивних секцій, йде врозріз з організованим фізичним вихованням, оскільки психологія молоді відповідно до цілей спорту в його сучасній формі не сумісна з ідеєю загального виховання працею.

Таким чином, аналіз дисертаційних робіт та основних публікацій з проблем удосконалення фізичного виховання у вищих навчальних закладах нашої країни переконливо показує, що спектр наукових досліджень дуже широкий і охоплює всі основні підходи та напрямки, поглиблюючи уявлення про них на рівні деталізованих прикладних досліджень.

Важливо, що практично у всіх дисертаційних роботах та наукових публікаціях у провідних науково-методичних журналах України та України відзначається позитивна роль пропонованих підходів та методик для покращення показників здоров'я та фізичної підготовленості студентів вузів, формування їх особистісної фізичної культури та здорового способу життя. Однак реальна практика свідчить про інше.

1.5. Резюме

Через війну аналізу науково-методичних джерел із проблем вдосконалення фізичного виховання у вищих навчальних закладах Російської Федерації можна зробити такі висновки.

По-перше, протягом 70 років навчальні програми з дисципліни «Фізична культура» у вищих навчальних закладах постійно вдосконалювалися, змінюючи як цільову спрямованість, так і зміст. Починаючи з 1929 року і до теперішнього часу у сучасній системі фізичного виховання студентської молоді існує три складові. Перша – оздоровча, що включає формування повноцінного фізичного розвитку, профілактику захворювань та реабілітацію після хвороб. Друга – рекреаційна, що передбачає використання різних засобів рухової активності для повноцінного гармонійного відпочинку, для розваг. Третя - спортивна спрямованість, яка передбачає організацію фізичного виховання за видами спорту та на основі конверсій технологій спортивного тренування, а також цілу систему спортивних тренувань та змагань серед студентської молоді. І якщо перша та третя складові у науковій літературі та практиці фізичного виховання у вузах набули досить широкого поширення, то друга складова поки що не отримала належного обґрунтування та розробки.

По-друге, з проблем фізичного виховання студентської молоді виконано значну кількість науково-дослідних робіт, в яких обґрунтовано основні напрямки та шляхи його вдосконалення.Тим не менш, переважна кількість фахівців вважають, що навчальні заняття фізичною культурою у вузах повинні безпосередньо сприяти підготовці фахівців, а отже, насамперед вирішувати завдання професійно-прикладної фізичної підготовки, потім зміцнювати здоров'я студентів, покращувати їхній фізичний розвиток та підготовленість, а також сприяти формуванню фізичної культури особистості та здібності

спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту та туризму для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки та самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.

По-третє, більшість вчених вважають, що змістовною основою для підвищення ефективності фізичного виховання у вищих навчальних закладах є використання прийнятних технологій оздоровчого, кондиційного та спортивного тренування при максимально можливій свободі вибору видами фізичної активності, її форми, інтенсивності та особисто прийнятного рівня запланованої результативності. , за обов'язковості виконання індивідуально визначених освітніх стандартів.

По-четверте, незважаючи на значні науково-методичні розробки та їх широкомасштабне впровадження у практику різних вузів Російської Федерації це не призводить до очікуваної позитивної зміни у показниках здоров'я, фізичної та функціональної підготовленості більшості студентів та випускників вузів українських вузів.На наш погляд, науково-технологічна сутність організаційно-методичних інновацій у вирішенні більшості завдань фізичного виховання молоді, особливо студентів старших курсів, у рамках навчального процесу має полягати у пріоритетній спрямованості його змісту на рекреативні види фізичних вправ та відповідні форми організації таких занять, що дозволить більшою мірою нівелювати зазначені вище негативні тенденції у показниках здоров'я та функціональної підготовленості випускників вишів. Моделюванню таких занять присвячено третій розділ справжньої дисертації.

**РОЗДІЛ ІІ**

**МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

**2.1. Методи дослідження**

Для вирішення поставлених завдань дисертаційної роботи використовувалися такі методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний нагляд, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, соціологічне анкетування, методи математичної статистики, гіпотетико-дедуктивний метод, методи ідеалізації, проектування та моделювання, тест Р\ Спо, експрес-оцінка за методикою САН, визначення розумової втоми.

Аналізували літературні дані, що розглядали питання теорії та методики фізичного виховання студентської молоді, проблеми оптимізації тренувальних навантажень на навчальних заняттях.

Педагогічні спостереження здійснювалися під час навчального процесу, предметом спостережень були показники: відвідуваності занять (ПЗ), успішність здачі екзаменаційних сесій (УО), захворюваності протягом року та семестрів (пропущені дні через хворобу ПрД).

Відвідуваність занять визначалася як відсоткове відношення кількості відвіданих занять фізичною культурою до їх загальної кількості.

Захворюваність протягом року визначалася кількістю днів пропущених через хворобу за наявності медичної довідки.

Успішність складання екзаменаційної сесії визначалася як середній бал оцінок за всі іспити та диференційовані заліки.Педагогічне тестування включало наступні види:

- визначення силових можливостей: підтягування на високій перекладині (юнаки) та піднімання та опускання тулуба зі становища, лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені (дівчата);

- Визначення витривалості: біг на 2000 м (дівчини), біг 3000 м (юнаки);

- Визначення швидкісно-силових можливостей: стрибок у діну з місця;

- Визначення швидкісних здібностей: біг на 100 м з високого старту;

- Визначення гнучкості: глибина нахилу з положення сидячи;

- Визначення координаційних здібностей: човниковий біг 3x10 м. Методика проведення тестів стандартна [124].

p align="justify"> Педагогічний експеримент проводився з метою експериментального обґрунтування концепції рекреаційних занять фізичної культури в навчальному процесі старших курсів Удмуртського державного університету.

Р\УС170 вимірювали за традиційною методикою: випробувані виконували два навантаження на велоергометрі Мопагк 812Е (300 і 600 кгм/хв/кг) тривалістю по 5 хвилин кожна з інтервалом в 3 хвилини. Наприкінці кожної роботи вимірювали ЧСС. Знаючи потужність роботи та ЧСС при її виконанні, за формулою В.Л. Карпмана (1969) розраховували потужність роботи при ЧСС, що дорівнює 170 уд/хв.

За допомогою методики САН проводили експрес-оцінку самопочуття, активності та настрою. Відповідаючи на 30 пар протилежних характеристик, випробувані оцінюють свій стан у балах. Отримані бали групуються відповідно до ключа у три категорії, і підраховується кількість балів за кожною з них.

Для визначення розумової втоми використовували коректурну таблицю Бентон.Коректурна таблиця Бентона є модифікацією відомої коректурної проби В.М. Аматун, розробленої в лабораторії Психології Інституту ім. В.М. Бехтерева. У порівнянні з оригіналом методики в ній скорочено «алфавіт» символів (цифр): всього 800 цифр – по 400 у верхній та нижній, правій та лівій половинах таблиці, розділеної лініями на 4 рівних квадранти.

Випробовуваний за командою «почали» викреслює цифри 6 і 9 у кожному рядку, починаючи з першої верхньої. У ході випробування фіксують: час виконання 1 горизонтальної половини таблиці 1); загальний час виконання завдання (Т); час виконання 2-ї половини таблиці О^Т-Ч)). Потім розраховується індекс стомлюваності (ІУ) за формулою:

Чим ІУ менше одиниці, тим більша ймовірність підвищеної стомлюваності випробуваного, зниження рівня активної уваги та розумової працездатності. Якщо ВП вище або близький до одиниці, можна говорити про нормальну або підвищену психічну активність.

Анкетування проводилося для виявлення переліку основних цільових установок студентів Удмуртського державного університету (УДГУ) до навчальних занять фізичною культурою та найбільш привабливих видів фізичних вправ або видів спорту. В анкеті пропонувалося студентам на їхнє розсуд вказати найбільшу кількість факторів, які залучають або можуть залучити їх до цих занять фізичною культурою. Крім цього студенти повинні були відзначити види фізичних вправ та види спорту, які їм цікаві і якими вони хотіли б займатися на навчальних заняттях фізичною культурою. Зразок анкети наведено у додатку 1.

Для встановлення домінуючого фактора та ієрархії цільових установок студентів УДГУ до занять фізичною культурою в анкеті необхідно було для кожного вибраного виду спорту виділити три найбільш кращі цільові установки.

p align="justify"> З методів математичної статистики використовували: а) метод середніх величин: середня арифметична (М), стандартна помилка середнього (ш), середнє квадратичне відхилення (а), медіана (Ме), мода (Мо), дисперсія (52), розмах (Я) ), коефіцієнт варіації (V) [176];

б) метод аналізу та оцінки емпіричних даних: кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена), семантичний аналіз [220];

в) порівняння двох вибіркових середніх значень для пов'язаних вибірок за X – критерієм Стьюдента [176].

**2.2. Організація дослідження**

Дослідження проводилось у три етапи. Перший етап (2005-2006 рр.) був присвячений вирішенню першого завдання дослідження. Було вивчено сучасний стан та перспективи розвитку фізичного виховання студентської молоді, виявлено основні проблеми та протиріччя в організації та плануванні фізичного виховання, вивчено основні засоби та форми його організації, обґрунтовано перспективні напрямки та шляхи вирішення зазначених проблем, сформульовано концепцію дисертаційного дослідження, гіпотезу, завдання, методи їх вирішення.

На другому етапі (2007-2008 рр.) проводилися теоретичні та експериментальні дослідження, метою яких було формулювання концепції рекреаційної фізичної культури студентів у рамках навчального процесу, обґрунтування його мети та завдань, а також основних засобів. Розроблявся механізм досягнення мети та вирішення завдань рекреаційної фізичної культури студентів, їх послідовність та її основні етапи.

На третьому етапі дослідження (2009-2011 рр.) проводився педагогічний експеримент, який мав на меті експериментальну перевірку основних положень ідеї рекреаційної фізичної культури у навчальному процесі Удмуртського державного університету. У педагогічному експерименті взяли участь 120 студентів. З них 60 дівчат та 60 юнаків.

На цьому етапі було опубліковано та впроваджено у практику вищих навчальних закладів основні результати дослідження, остаточно оформлено дисертаційну роботу

**РОЗДІЛ ІІІ**

**ОСНОВИ МОДЕЛЮВАННЯ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТТІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРОЮ СТУДЕНТІВ СТАРШИХ КУРСІВ**

**3.1. Причини негативної динаміки показників здоров'я та фізичної підготовленості студентів за період їх навчання у вишах**

Дослідження динаміки фізичної підготовленості та показників здоров'я українських студентів, проведені на початку цього століття, за даними С.І. Ізаак, Т.В. Панасюк [97], показали, що вікова динаміка фізичного та моторного розвитку студентів неоднакова: для фізичного розвитку більш характерний середній рівень, тоді як у моторному розвитку найчастіше переважають крайні варіанти. Причому вікова динаміка моторного розвитку студентів має статеві (гендерні) особливості. У юнаків із віком збільшується частка студентів із середнім рівнем фізичної підготовленості, у дівчат – із низьким.

В.М. Єгоров, Ю.Л. Веневцева, Е.М. Попов [74], досліджуючи 66 студенток 1-го курсу у віці 17—18 років за станом здоров'я, віднесених до основної медичної групи Тульського державного університету, встановили, що навчально-виховний процес з фізичної культури на базі переважного використання засобів спортивної гімнастики, легкої атлетики та волейболу призводить до виникнення у студенток синдрому дизадаптації кровообігу мозку Це проявляється у скруті церебрального венозного відтоку крові, загальної тенденції до підвищення тонусу артерій дрібного калібру та артеріол, а також посткапілярних судин.Встановлено, що до четвертого курсу у студенток Київського державного технічного університету відбувається зниження практично всіх показників фізичної підготовленості [224]. Також встановлено, що до кінця 4-го курсу навчання студентки знижують рівень здатності самоврядування.

А.К. Пащенко, Л.І. Чуфарова [175] також зафіксували зниження показників фізичної підготовленості у студентів Волгоградського державного педагогічного університету за період з 2003 по 2008 р. Так, за даними авторів, до четвертого курсу у дівчат погіршилися результати у бігу на 2000м, на 100 м та стрибках у довжину місця. Показники гнучкості та сили практично не змінилися. У юнаків за цей період стали нижчими результати у бігу на 100 м та стрибках у довжину з місця. Тобто негативна динаміка фізичної підготовленості студентів педагогічного університету була властива переважно показниками тестів, що характеризують швидкісні, швидкісно-силові здібності.

Внаслідок вивчення динаміки фізичної підготовленості студентів 1-4-х курсів Саранського кооперативного інституту та Мозирського державного педагогічного університету В.А. Черенко та Н.В. Данилова [243] встановили, що, незважаючи на деяке покращення результатів у тестах на другому курсі, надалі спостерігається прогресивне зниження рівня розвитку швидкісно-силових якостей, швидкості та силової витривалості. Рівень розвитку загальної витривалості має тенденцію до стабілізації першому і другому курсах навчання, а період навчання третьому і четвертому курсах спостерігається виражена тенденція до зниження.Автори роблять висновок, що регулярне повторення тих самих зовнішніх впливів не дозволяє здійснювати процес фізичного виховання у ВНЗ ефективно. Однотипні тренувальні навантаження перестають бути адекватними подразниками, процес активного пристосування до них припиняється, відбувається звикання, організм студентів відповідає на них строго певною звичною реакцією, їхнє тренуюче значення зникає.

Ще більш гнітючу картину про результати тестування студентів випускних курсів (6-й курс) Рязанського державного медичного університету представили В. Д. Прошляков та співавт. [186]. На матеріалі обстеження 554 особи автори встановили, що після виконання дозованого фізичного навантаження студентами 6-го курсу показник активності регуляторних систем (ПАРС) різко погіршився. Так, серед 372 дівчат лише 6,9% мають фізіологічну норму ПАРС, а серед юнаків лише 10% практично здорові. Зрив адаптації після дозованого фізичного навантаження виявляється у 30% студентів. Це означає, що одна третина випускників лікувального та медико-профілактичного факультетів РязДМУ не може виконувати навіть помірне фізичне навантаження.

Аналогічна ситуація із фізичною підготовленістю існує й у країнах. Так, у результаті масового обстеження студентів стаціонарної форми навчання Інституту народної освіти (м. Білосток, Польща) за програмою International Committee on the Standardization of Physical Fitness Test-ICSPFT.P. Бака [14] встановлено, що суттєвих відмінностей у контрольних показниках фізичної та функціональної підготовленості серед студентів 1-3-го років навчання не виявлено. Тільки одному вправі - бігу на 1 ТОВ м - студенти 2-го року навчання були підготовлені значно краще, ніж студенти 1-го року (t= 2,08; р < 0,05). Загалом результати контролю свідчили, що у складі груп студентів кожного року навчання був великий відсоток недостатньо фізично підготовлених, які значно відстають від інших.

Таким чином, незважаючи на впровадження у практику фізичного виховання студентів українських вишів передових технологій, до закінчення навчального закладу у більшості з них показники здоров'я та фізичної підготовленості порівняно з першими роками навчання погіршуються.

Причини такого явища є різними.

По-перше, це з мотивацією до занять фізичної культурою. Так, результати досліджень Н.В. Бєлкіної [19], проведених у Тихо-океанському державному університеті (ТОГУ), показали, що фізкультурно-спортивна діяльність не стала для більшості студентів нагальною потребою, а здоров'я та фізична підготовленість не входять до провідних цінностей значної частини молоді. Такі дані були отримані Е.П. Бджолкіної [192].За даними соціологічного опитування студентів Білгородського державного технологічного університету ім. В.Г. Шухова, проведених І.А. Амельченко, Є.Г. Олійник [8], постійно займаються фізкультурою і спортом 26%, іноді - 60%, зовсім не займаються - 14%. Більшість студентів, які взяли участь в анкетуванні, сумніваються у можливості за допомогою занять фізичною культурою та спортом змінити стан свого здоров'я.

Крім цього, під час анкетування студентів Білгородського юридичного інституту МВС України H.A. Алексєєв та співавт. [3] було визначено, що серед основних мотивів до занять фізичною культурою пріоритетними є покращення свого здоров'я – 20% респондентів; бажання зняти психологічну напругу, що з'явилося у процесі навчальних занять – 11%; 14% опитаних виявили бажання відпочити, розважитися; для 10% студентів основним мотивом до занять фізичною культурою є бажання здати залік із фізичної культури; для 14%, які взяли участь в анкетуванні, провідним виявився мотив досягнення фізичної досконалості; покращити своє дозвілля - 10% опитаних.

Тобто у цьому дослідженні переконливо показано, що у структурі мотивації студентів юридичного інституту явно переважають рекреативні мотиви: відпочинок, розвага, зняття психологічного напруження, поліпшення дозвілля. У сукупності таких студентів виявилося 35% - більш як третина.

Проведене дослідження мотивації до занять фізичною культурою О.М. Усатовим, В.М.Усатовим [231] у Білгородських вишах показало, що 70% студентів ходять на заняття фізичною культурою виключно, щоб отримати залік (іспит); 20% - щоб відволіктися від аудиторних занять; 7% - щоб убити час; 3% – щоб підвищити рівень фізичної підготовленості.

По-друге, потрібна наявність вільного часу. Так, серед причин, що перешкоджають самостійним заняттям фізичною культурою та спортом, 51,8% першокурсниць Тихоокеанського державного університету називають нестачу часу, при цьому старшокурсниці насамперед вказують на відсутність бажання та інтересу. На 2-3 курсах 29,8% студенток втрачають потребу в руховій активності в порівнянні з першим курсом. У той самий час 14,4% дівчат однією з причин вважають відсутність умов занять фізичної культурою [19].

В якості основної причини своєї низької фізкультурно-спортивної активності студенти Білгородського державного університету також вказали на відсутність вільного часу (52%) та умов для занять (24%), і 24% послалися на відсутність бажання [8].

Аналогічні результати було отримано і щодо причин у студентів Сибірського федерального університету [57]. Автор встановив, що найбільш значущими для студентів з різним профілем вишів зовнішніми факторами, що перешкоджають фізкультурно-спортивній діяльності, є: нестача вільного часу – 52,6%; нестача фізкультурних знань – 16,9%; слабкі можливості у виборі виду спорту, спортивного інвентарю та форми – 19,3%) респондентів.

Відповідаючи на запитання «Що заважає вам займатися фізичною культурою та спортом?», 64% студентів Удмуртського державного університету, за нашими даними [150], вказують на відсутність вільного часу та на невміння організувати час (12%), 24% – усвідомлюють свою лінь. .

Вивчаючи ставлення студентів Російського державного торговельно-економічного університету м. Смоленська до оздоровлення та занять фізичною культурою, Т.В. Ломовцева, Т.І. Ломовцева [128] встановили, що також найчастішою причиною, через яку студенти не займаються самостійно фізичною культурою та спортом, є нестача вільного часу. Так вважають понад 70% опитаних студентів. Крім цього, у більшості респондентів університету (42% від загальної кількості) основним мотивом до відвідування навчальних занять фізичною культурою є отримання підсумкової атестації.

По-третє, зміст та спрямованість фізкультурних занять.Так, наприклад, найбільше впливає формування інтересу надає підвищення якості занять (52,4% опитаних студентів вважають, що це чинник істотно впливає підвищення інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності). Іншою, не менш важливою для студентів умовою підвищення інтересу є можливість вибору виду спорту або виду фізичної активності, який найбільш прийнятний для того, хто займається: 46,3% опитаних студентів підтверджують необхідність розвитку у вузах широкого кола видів і форм занять фізичними вправами. Досить значимим для студентів стимулом до фізкультурно-спортивної діяльності є можливість займатися на сучасно обладнаній матеріальній базі: 34,2% опитаних студентів бачать у цьому чиннику можливості підвищення рівня фізкультурно-спортивної активності [57].

В результаті проведеного автором опитування серед студентів Удмуртського державного університету з'ясувалося, що у них значний інтерес проявляється до рекреативної форми рухової активності – 32% респондентів, до занять з інтересів – 21,9%. Другою за значимістю формою фізичної активності виступають секційні заняття – 27%. І лише 11,8% студентів цілком влаштовують навчальні заняття [151].

По-четверте, обсяг навчального годинника для занять фізичною культурою, особливо на старших курсах, вкрай недостатній. Так, О.М. Лотарьов, С.А. Серьогін [130] у ході багаторічних досліджень встановили, що оптимальна кількість занять з фізичного виховання студентів знаходиться в діапазоні 6 годин на тиждень.При цьому рухова активність на заняттях в основному навчальному відділенні до 43% має будуватися на навантаженнях у зоні великої фізіологічної потужності (ЧСС у середньому 165-170 уд/хв), а моторна щільність занять має бути не менше ніж 70%. Проте триразові заняття фізичним вихованням студентів передбачені лише спортивного відділення. Для студентів основного та підготовчого відділення недостатній обсяг рухової активності рекомендується доповнювати самостійно у позанавчальний час або у вихідні дні.

Так вважають і В.Б. Мандриків із співавт. [144], вважаючи, що для вирішення завдання фізичного виховання студентів необхідно збільшити обсяг їхньої рухової активності за рахунок виконання самостійних завдань, а також проведення додаткових спортивно-масових заходів. Але, на жаль, у студентів немає мотивації та вільного часу для самостійних занять фізичною культурою та спортом.

3.2. Аналіз змісту та організації урочних форм фізичного виховання студентів вузів з точки зору теорії адаптації та теорії

фізичного виховання

У більшості українських вишів розподіл обсягу навчального годинника, що виділяється на дисципліну «Фізична культура» (всього 408 годин), виглядає наступним чином: на першому та другому курсах по 136 годин, відповідно, в осінньо-зимовому семестрі 72 години, в зимово-весняному 64 години; на третьому та четвертому курсах по 68 годин, відповідно, в осінньо-зимовому семестрі 36 годин, у зимово-весняному 32 години. При цьому на 1-му 2-му курсах навчальні заняття фізичною культурою проводяться двічі на тиждень, а на старших курсах – один раз на тиждень.

На рис. 4 графічно представлено типове розподіл обсягу навчального годинника з дисципліни «Фізична культура» у більшості українських вищих навчальних закладах.

Таким чином, можна констатувати, що студенти вищих навчальних закладів, які не займаються самостійно або додатково фізичними вправами або якимось видом спорту у позанавчальний час, а їх, за численними даними, у українських вузах близько 80% виконують фізичне навантаження на молодших курсах обсяг 4 годин 18 тижнів, починаючи з вересня. Потім у січні та на початку лютого протягом 6 тижнів у таких студентів фізичне навантаження відсутнє. І далі з лютого і по травень протягом 16 тижнів знову такі студенти зазнають фізичного навантаження обсягом 4 години на тиждень. Для студентів старших курсів структура розподілу обсягу навчального годинника з дисципліни «Фізична культура» така сама, але тільки тижневий обсяг її становить лише 2 години.



Мал. 4. Типовий розподіл обсягу навчального годинника з дисципліни «Фізична культура» в більшості українських вищих навчальних годин

закладах

Інтервал відпочинку між навчальними заняттями фізичною культурою у вузах для студентів 1-2-х курсів у тижневому циклі їх навчання може становити від 48 годин (близько двох діб, якщо заняття у розкладі йдуть через день) до 120 годин (близько п'яти діб при тому ж варіанті). При рівномірному варіанті розподілу навчальних годин у тижневому циклі навчання студентів 1-2-х курсів інтервали між фізичним навантаженням становитимуть від 72 до 84 годин (близько трьох та чотирьох діб). Наприклад, навчальні заняття з фізичної культури для студентів початкових курсів у розкладі йдуть: понеділок та четвер, вівторок та п'ятниця, середа та субота.

Інтервали між навчальними заняттями фізичною культурою на старших курсах за будь-якого варіанта планування (якщо не змінюється понеділок) становлять 168 годин. Деякі найбільш типові варіанти розподілу обсягу навчального годинника з дисципліни «Фізична культура» в тижневому циклі навчання українських студентів представлені на рис. 5 та 6.



Мал. 5. Типовий розподіл навчального годинника з дисципліни «Фізична культура» у більшості українських вузів для студентів 1-2-го курсів

Мал. 6. Типовий розподіл навчального годинника з дисципліни «Фізична культура» у більшості українських вишів для студентів 3-4-х курсів

У сучасній теорії фізичного виховання та спортивного тренування добре відомо, що в основі приросту фізичної підготовленості спортсменів покладено явище суперкомпенсації, описане у працях Г. Вейгерта, Г.В. Фольборт, H.H. Яковлєва. Суть цього явища у тому, будь-яка функція організму, виведена зі стану рівноваги, повертається щодо нього, минаючи фазу суперкомпенсації. Тобто, якщо при виконанні фізичного навантаження певної спрямованості витрачається запас ресурсів, близький до граничного, то при відновленні організм заповнює їх з перевищенням вихідного рівня. Отже, кожне наступне тренувальне заняття має відновлюватись або в період «зміцненого відновлення» від попередніх занять (за Г.В. Фольбортом), або в період «підвищеної працездатності» (за HH Яковлєвом), тільки в цьому випадку внаслідок кумуляції слідових процесів можливий високий тренувальний ефект [103].

Однак важливо, що відновлення ресурсів різних функціональних систем завжди гетерохронно. Спочатку відновлюються ті, які менше брали участь у роботі, та був вже ті, які її переважно забезпечували. І ще фізичне навантаження має бути досить велике, щоб запас енергетичних ресурсів був вичерпаний майже до краю.

Так, В.М. Платонов [181] довів, що після виконання кваліфікованими спортсменами великого фізичного навантаження переважної швидкісної спрямованості «суперкомпенсація» функціональних систем, відповідальних за забезпечення швидкісної роботи, настає через 40 годин, тобто майже через дві доби.Інші ж функціональні системи відновлюються менш як за добу. У разі коли велике фізичне навантаження має переважно аеробну спрямованість, фаза «суперкомпенсації» у кваліфікованих спортсменів з'являється після 60 годин відновлення.

Однак із зменшенням величини фізичного навантаження «суперкомпенсація» у відновленні функціональних систем організму стає менш вираженою і настає раніше – практично на наступну добу. Чи її фізичне навантаження буде середньої чи малої величини, то «суперкомпенсація» взагалі не спостерігається [180].

Як відомо, у фізичному вихованні студентської молоді, організованому у рамках навчальної дисципліни «Фізична культура», великі тренувальні навантаження, як правило, не застосовуються з двох основних причин. По-перше, рівень підготовленості більшості студентів основної та підготовчої медичних груп відповідає рівню нижче середнього. По-друге, заняття фізичною культурою перебувають у структурі навчального розкладу вузу, а отже, їхня післядія не повинна знижувати фізичну та розумову працездатність студентів протягом навчального дня.

Отже, невеликі за величиною фізичні навантаження на навчальних заняттях із фізичної культури у вузі не можуть забезпечити виникнення «суперкомпенсації» функціональних систем організму студентів.І навіть якби після навчальних занять фізичною культурою спостерігалася «суперкомпенсація», то тривалі інтервали відпочинку між заняттями фізичною культурою, особливо на старших курсах, у жодному разі не можуть створити умови для кумуляції тренувального ефекту, отже, забезпечити приріст показників функціональної та фізичної підготовленості .

До того ж у сучасній теорія адаптації [171] сам процес адаптації навіть у гранично спрощеному варіанті не може бути представлений у вигляді процесу структурного нагромадження. Процес адаптації - це насамперед процес «побудови» специфічних функцій організму, дозволяють отримувати необхідний організму результат. Але оскільки функції організму «жорстко» пов'язані з його структурними утвореннями, процес адаптації ще більш достовірно має бути представлений у вигляді цілеспрямованого специфічного функціонально-структурного пристосування до умов, в які поставлений конкретний організм.

Адаптаційні зміни (більш-менш виражені) відбуваються в організмі у відповідь на будь-які зміни його зовнішнього та внутрішнього середовища. Однак для того, щоб настала адаптованість як абсолютний результат процесу адаптації, що характеризується сформованим станом специфічної динамічної рівноваги організму, необхідна протягом тривалого часу (періоду адаптації) взаємодія даного організму з незмінним комплексом факторів середовища [171].

Це означає, що засоби фізичного виховання на навчальних заняттях фізичною культурою повинні тривалий час залишатися постійними. Часта їх зміна не сприяє настанню адаптованості, яка зрештою і визначає тренованість організму. Цьому правилу адаптації суперечить зміст навчальних програм з фізичної культури у ВНЗ, яке орієнтоване на комплексний підхід із включенням безлічі різноманітних фізичних вправ та частою їх зміною в навчальному процесі, що визначається різними факторами: матеріальною базою ВНЗ, кваліфікацією викладацького складу, інтересами студентів, зовнішніми умовами ( у тому числі і географічними, кліматичними, погодними тощо).

Причому це стосується не лише фізичного виховання, а й спортивного тренування. Так, С.Є. Павлов [172] стверджує, що зміна змісту тренування від заняття до заняття унеможливлює формування в центральній нервовій системі спортсмена стійких зв'язків у відповідь на комплекс тренувальних впливів і перешкоджає, у тому числі, стабілізації та «остаточному» побудові функціональної системи специфічного (за по відношенню до основної діяльності змагання) рухового акта спортсмена навіть у тому випадку, якщо цей специфічний руховий акт присутній у кожному його тренуванні.

Тривалість формування функціональної системи (тривалість періоду адаптації) визначається складністю функціональної системи, що формується, і генетично обумовленим індивідуальним адаптаційним періодом.Необхідність досягнення вищих рівнів спортивної тренованості надалі щоразу диктує зміну домінант і формування нової функціональної системи з досягнутого рівня тренованості. Так як в силу закономірностей адаптації тренувальні впливи, що призводять до стабільної адаптованості до них, раніше чи пізніше, залишаючись постійними, перестають викликати поступальну динаміку тренованості [148, 180].

Отже, фізичне навантаження на навчальних заняттях у вишах необхідно поступово з семестру до семестру, з року в рік збільшувати. Проте сучасна організація навчальних занять із фізичної культури цього зробити не дозволяє. На 3-му курсі через скорочення загальної кількості навчальних годин, що виділяються на фізичну культуру, тренувальна навантаження як мінімум скорочується вдвічі.

Також за цієї організації занять фізичної культурою у межах навчального процесу вузу неможливе дотримання однієї з найважливіших принципів фізичного виховання - принцип систематичності. Як відомо, цей принцип - це, перш за все, регулярність занять, раціональне чергування навантажень та відпочинку [235]. З цього принципу випливає, що, якщо за тренувальним заняттям піде занадто велика перерва, то тренувальний ефект тією чи іншою мірою поступово втрачається через настання редукційної фази. Отже, інтервал відпочинку має закінчуватися раніше, ніж настає редукційна фаза. Насамперед це стосується рівня працездатності.

Так стверджують фахівці – автори підручника для студентів, і ми схильні їм вірити.Тому можна стверджувати, що перерви між заняттями фізичною культурою тривалістю 7 діб у період навчання студентів та 6-12 тижнів у період сесій та канікул суперечать принципу систематичності, отже, мета фізичного виховання у такому разі не може бути досягнута.

І тут є два основних варіанти вирішення проблемної ситуації.

Перший - збільшити кількість навчальних годин, що виділяються на заняття фізичною культурою у вузах як мінімум удвічі та проводити навчальні заняття з усіма курсами студентів аж до їх випуску з вузу. Імовірність здійснення першого варіанта близька до нуля. Нам добре відомо з аналізу програмно-нормативних документів, зроблених у першому розділі дисертації, що протягом понад 80 років не було спроб його здійснити. Не передбачається підстави для цього і в найближчому майбутньому.

Другий – змінити мету та завдання навчальної дисципліни «Фізична культура», принаймні для студентів старших курсів. В даний час основним напрямом є фізичне виховання з наступним набором завдань, де домінуючим виступає забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначає психофізичну готовність студента до майбутньої професії. Цей напрямок слід доповнити спрямованістю навчальних занять на фізичну рекреацію студентів із вирішенням відповідних завдань.

3.3 Сутнісна характеристика фізичної рекреації

Слово «рекреація» у тлумачному словнику В. Даля [67] означає «відпочинок від служби, вчення». Це слово в російську мову прийшло з латинської: recreo – відтворювати, відтворювати, оновлювати; recreatum - відновлювати, освіжати, зміцнювати, підбадьорювати; recreatio – відновлення сил, одужання [50], а також з французької: recreation – відпочинок, відновлення сил людини, витрачених у процесі праці [121].

В англійській мові recreate також означає відновлювати сили, освєжуватися, розважатися, a recreation - відновлення сил, освіження, розвага [213].

Проте слід зазначити, що у українських тлумачних словниках зустрічається і звичайне розуміння рекреації - це зал у школі, службовець відпочинку учнів під час зміни [216].

Багато фахівців, особливо там, розглядають рекреацію трохи ширше, ніж вона формулюється в тлумачних словниках.Так, у Британській енциклопедії [254] - це добровільні заняття, пов'язані із задоволенням, задоволенням, відпочинком, відновленням фізичних та духовних сил після важкої праці, можливістю самовираження, зняттям емоційного напруження. В іншому довіднику [261] під рекреацією приймається відновлення сил, відпочинок, пов'язані з грою, розвагою, а також садівництво, читання, заспокійливі форми відпочинку. R. Kraus [258] у рекреації бачить також вид діяльності, яку обирають добровільно з метою отримання задоволення, досягнення суспільних чи особистих цілей, нею займаються на дозвіллі, вона не пов'язана з роботою. S.P. Slavson [260] вважає, що рекреація - це види діяльності, що характеризують дозвілля, які приносять задоволення, вносять різноманітність більш серйозні щоденні заняття. Е. Трощинська [230] вважає, що до рекреації належать будь-які форми діяльності, не тільки рухової, що схвалюється суспільством, добровільно прийняті та виконувані у вільний час з метою відпочинку, розваги, самовдосконалення.

Як компоненти рекреації виділяють пасивну рекреацію, спрямовану заповнення енергетичного ресурсу організму, і активну, потребує енергетичних витрат [28]. У цьому J1. Піотровскі [178] виділяє рекреацію з фізичною та психічною домінантою. Проте Н.В. Бомова [29] підкреслює, що розподіл рекреації на активну і пасивну, чи рекреацію з фізичної чи розумової домінантою, умовно може бути визнано доцільним у певних рамках, оскільки одна форма несе у собі елементи інший.

Виходячи з вищеперелічених основних трактувань слова «рекреація» можна сказати, що ця діяльність є активним відпочинком. Проте це не зовсім так. Д.М. Лоранський, B.C. Лук'янов [129] вказують, що від відпочинку відділялася діяльність у вільний час, спрямована на відновлення фізичних та психічних сил, відновлення повноцінної працездатності, яка називається рекреаційною. Автори стверджують, що рекреація показана та ефективна при перевтомі, для зняття стану стресу – синдрому психоемоційної напруги. На їхню думку, рекреація - один із ефективних методів масової первинної профілактики, спосіб збереження та зміцнення здоров'я всіх груп населення.

Необхідність у терміні «фізична рекреація» виникає, передусім тоді, коли йдеться про аналізі певного елемента (у разі фізичного) рекреації, для позначення якого і використовується цей термін. У найзагальнішому сенсі під фізичної рекреацією розуміються будь-які форми рухової активності, створені задля відновлення сил, витрачених у процесі професійної праці [48, 73, 101, 106].

Тобто фізична рекреація - одна з форм рекреації, її аспекти представлені практично у всіх її видах, і здійснюється вона за допомогою рухової діяльності з використанням фізичних вправ як основні засоби. Це дає підставу відносити цю форму рекреації до фізичної [200].Основу змісту фізичної рекреації становить діяльність із використання фізичних вправ задоволення специфічних біологічних, естетичних і соціальних потреб студентської молоді з урахуванням їх потреб, мотивів і цілей. Цей вид фізичної культури відрізняється від інших її видів вільним вибором форм, змісту та тривалості занять, включенням ігор та розваг з урахуванням віку, статі, рівня підготовленості та працездатності котрі займаються [131].

Дещо пізніше Ю.Є. Рижкін [199, 200] розширив ознаки, що становлять основний зміст фізичної рекреації: ґрунтується на руховій активності; як основні засоби використовуються фізичні вправи; здійснюється у вільний чи спеціально виділений час; включає культурно-ціннісні аспекти; містить інтелектуальні, емоційні та фізичні компоненти; здійснюється на добровільних, самодіяльних засадах; оптимізує вплив на організм людини; включає освітньо-виховні компоненти; носить переважно розважальний (гедоністичний) характер; характеризується наявністю певних рекреаційних послуг; здійснюється переважно у природних умовах; має певну науково-методичну основу.

Відповідно до такого різноманіття ознак фізичної рекреації виділяються різні її форми: рекреаційна фізична культура, рекреативна фізична культура, рекреація спорту, рекреація туризму, оздоровча фізична рекреація, фізкультурно-виробнича рекреація та ін.В основу різних форм кладуться різні ознаки, дефінітивне значення багатьох із яких просто позначається, а деякі з них розглядаються як синонімічні поняття [22].

Т.В. Састамойнен [205] рекреацію розглядає як процес оптимізації психофізичного стану організму, тобто приведення його до кращого стану. Під психофізичним станом мається на увазі сукупність психічних та тілесних властивостей організму, психофізіологічних функціональних можливостей, що склалися до того чи іншого етапу індивідуального розвитку. І тут психофізична рекреація є зону перемикання людської діяльності для оптимізації активного відпочинку, розваги, отримання задоволення, відновлення сил, витрачених у процесі будь-якої діяльності, оздоровлення. У зв'язку з цим психофізична рекреація є економічною цінністю сучасного суспільства.

З усього різноманіття ознак рекреації головними, визначальними сутність фізичної рекреації прийнято вважати такі: здійснюється у час, носить діяльний характері і побудована на добровільної, самодіяльної основі. Це три найважливіші ознаки рекреації, без них вона втрачає своє значення. Інші її ознаки – культурно-аксіологічні, пізнавальні, оздоровчі – розглядаються як похідні, супутні [200].

М.Г. Бердус [23] стверджує, що у рамках відпочинку фізична рекреація вирішує завдання оперативного відновлення лише на рівні оперативного зниження працездатності; в рамках реабілітації фізична рекреація також є як форма, засіб і метод активного відновлення. Тому автор виділяє типи фізичної рекреації: «оперативна фізична рекреація» - застосована рамках відпочинку, тобто і натомість оперативного втоми; «Кумулятивна фізична рекреація» - застосовується в рамках рекреації, тобто на тлі хронічної втоми; «компенсаторна фізична рекреація» - застосовується у межах реабілітації, тобто тлі патологічних змін.

В.П. Зайцев, С.І. Крамський [90] вважають, що рекреація - це «діяльність людини у вільний від роботи час з метою відновлення, зміцнення фізичних та духовних сил та всебічного розвитку особистості в основному за допомогою природних факторів на спеціально призначених для цього територіях, що знаходяться поза місцем постійного проживання. Рекреація – збірне поняття, яке охоплює широке коло проблем, спрямованих на оздоровлення людини». Автори розглядають фізичну рекреацію студентів як різновид фізичної культури, що охоплює різні види занять: безпосередньо саму фізкультуру у вільний час, туризм, спорт, різні види творчості (художню самодіяльність, технічну творчість тощо) та іншу дозвільну діяльність.Отже, високий рівень розвитку фізичних якостей передбачає зокрема те, що центральною категорією фізичної рекреації є відновлення працездатності як фізичної, і розумової. Враховуючи більш короткі періоди як оперативного, і кумулятивного відновлення, М.Г. Бердус [23] вважає, що головним завданням фізичної рекреації має бути розвиток фізичних якостей до рівня, при якому запас адаптивного рухового потенціалу забезпечував адекватне відновлення після навантажень - гарантію подальшої діяльності. Проте трохи згодом М.Г. Бердус [24] у своїй дисертаційній роботі зазначив, що рекреація – це педагогічно організований процес відновлення працездатності після її значного та тривалого зниження внаслідок сумування впливу навантажень на фоні хронічного невідновлення.

Ю.М. Миколаїв [157, 158] фізичну рекреацію відносить до форм фізичної культури, визначаючи її функцію як відновлення духовних та фізичних здібностей (сил) людини. Проте з огляду на обсяг поняття «фізична культура» (фізична рекреація, рухова реабілітація, фізичне виховання, спорт із відповідними видами специфічної діяльності та фізичної культури) автор вважає, що доцільно було б говорити про фізкультурну рекреацію.

На думку В.П. Зайцева та співавт.[91], для студентської молоді фізичну рекреацію можна вважати активним відпочинком, який використовує загальнорозвиваючі фізичні вправи, а також елементи видів спорту у спрощеній формі, отримання задоволення від цього процесу розваги, перемикання з одного виду діяльності на інший.

Таким чином, стає цілком очевидно, що фізичне виховання у вузах, орієнтоване на фізичну рекреацію студентів старших курсів, має стати одним із основних напрямків. Отже, необхідно докладно вивчити найприйнятніші засоби, методи та форми організацій таких занять у рамках навчального процесу вузів.

Ця ідея вже зараз на рівні емпіричного пізнання знаходить своє застосування у деяких вузах країни. Приміром, дослідження Є.П. Бджолкіної [192] показали, що студенти Білгородського державного технічного університету підтримують свій фізичний стан саме рекреаційними способами: прогулянками, спілкуванням, пасивним відпочинком. На думку автора, рекреаційними мають бути й методи підвищення стану здоров'я студентів, саме з них необхідно розпочинати залучення студентів до більш активних форм проведення дозвілля.

Про цінність та значущість фізичної рекреації раніше говорили A.B. Лотоненко та Є.А. Стеблецов [131]. Автори підкреслювали, що найпопулярніша форма функціонування фізичної культури у нефізкультурних вузах – фізична рекреація. Вона задовольняє потреби студентів у нерегламентованій руховій діяльності, адекватній їх суб'єктивним потребам та можливостям, сприяючи при цьому оптимальному функціонуванню їхнього організму.

Ще раніше користь рекреаційних занять вказували Г.Ф. Шитиков [248], В.М. Видрін, А. Джумаєв [50] та ін, виділяючи її специфічну особливість - легкодоступність фізичних вправ та їх комплексів, масових видів спорту у спрощених формах для активного відпочинку молоді для отримання довгострокового ефекту від цього виду діяльності.

3.4. Мета та завдання фізичної рекреації студентської молоді

Нині спеціалісти не мають єдиної думки з приводу мети фізичної рекреації студентської молоді.

Так, Т.П. Виноградов [39] вважає, що цільова установка рекреаційних занять - отримання задоволення від рухової активності на користь фізичного та психічного здоров'я людини.

У підручнику «Теорія та методика фізичної культури» [225] за редакцією Ю.Ф. Курамшина та В. І. Попова вказується, що загальною метою фізичної рекреації є зміцнення фізичного та психічного здоров'я, створення бази для плідної розумової та фізичної праці.

З своєї теорії М.Г. Бердус [24] вважає, що найбільш загальна мета фізичної рекреації як феномена фізичної культури бачиться у використанні факторів фізичної культури та рекреації для зміцнення та багаторічного збереження здоров'я.Проте центральна категорія фізичної рекреації – «відновлення працездатності» – детермінує специфіку втілення фізичної культури у сфері рекреації, яка полягає в тому, що високий рівень розвитку фізичних якостей передбачає, зокрема, більш короткі періоди як оперативного, так і кумулятивного відновлення, тому завдання фізичного культури у сфері рекреації - це розвиток фізичних якостей рівня, у якому запас адаптивного рухового потенціалу забезпечував адекватне відновлення після навантажень - гарантію надійності наступної діяльності.

Пропонуючи «технологію фізичної рекреації», автор під нею має на увазі використання комплексу засобів фізичної рекреації у формі жорсткої послідовності ретельно продуманих, апробованих та регламентованих педагогічних впливів, що дозволяють підтримувати або повністю відновлювати високу працездатність до певного часу при мінімізованих витратах, а також вирішувати інші Завдання фізичної рекреації. Як бачимо, тут немає жодного слова, що стосується розвитку фізичних якостей, що має на меті, сформульованій М.Г. Бердусом [24] є ключовою ідеєю.

На наш погляд, для розуміння суті явища, що вивчається, слід звернутися до аналізу навчальної діяльності самих студентів.

Відомо, що навчальна діяльність студентів – це 36 годин академічних занять на тиждень. Проходять вони, за винятком занять фізичною культурою, в аудиторіях та лабораторіях.Для закріплення матеріалу, що вивчається, обов'язковою є самостійна робота з літературою, підготовка до курсових та дипломних проектів. На такий вид діяльності студенти щотижня витрачають 20-24 години. За даними Л.І. Лубишевій [132], 69,3% опитаних студентів вказали, що витрати на навчальні заняття та самопідготовку перевищують 8 годин на день, у 14% – навчальний день триває 10 годин і більше. Такі дані відповідають і сьогоденню.

Отже, можна стверджувати, що у навчальній діяльності студентів переважає розумова робота, а частка фізичної праці – мінімальна. Розумова праця характеризується діяльністю, пов'язаною з прийомом та переробкою інформації, що потребує переважної напруги сенсорного апарату, уваги, пам'яті, а також активізації процесів мислення, емоційної сфери.

Велике навантаження на зорову сенсорну систему викликає її більш швидке проти іншими системами стомлення. Нервово-емоційна напруга у поєднанні з гіпокінезією насамперед (через 1,5-2 год) призводить до зниження функціональної активності нервової, м'язової та серцево-судинної систем. Тривала розумова праця знижує функціональну активність кори великих півкуль. Зменшуються амплітуда та частота основних ритмів ЕКГ. Втома, що розвивається, носить центральний характер і зумовлена ​​стимуляцією кори великих півкуль сигналами від напружених скелетних м'язів через ретикулярну формацію. Чим інтенсивніше інтелектуальне навантаження, тим більше виражена м'язова напруга при втомі.

На рис. 7 та 8 представлена ​​динаміка розумової та фізичної працездатності студентів у тижневому та річному циклі навчання за даними авторів підручника «Фізична культура студента» [235].

Важливо наголосити, що втома у студентів настає наприкінці кожного навчального тижня (рис. 7). Особливо це яскраво простежується у п'ятницю та суботу (5-й та 6-й день навчання).І якщо у процесі вихідного дня працездатність не відновлюється, то подальше навчання в такому ж ритмі призводить до накопичення втоми та зниження розумової та фізичної працездатності до початку екзаменаційних сесій. Тобто до найважливішого, з погляду студента, періоду навчання.

З представлених даних (рис. 8) добре видно, що з сучасної організації навчального процесу у вузах, зокрема і фізичного виховання, до початку екзаменаційних сесій більшість студентів фізична і розумова працездатність значно знижується проти серединою семестрів. Це означає, що ще задовго до початку іспитів в організмі студентів накопичується втома, а сучасна організація навчального процесу, в тому числі фізичного виховання, не здатна виправити ситуацію.

Отже, головною метою навчальних занять з дисципліни «Фізична культура» у вузах, особливо для студентів старших курсів, має бути відновлення їх розумової та фізичної працездатності, оптимізація функціонального стану організму, тобто те, що по суті визначає фізичну рекреацію та виділяє її з інших видів фізичної культури.

Необхідно підкреслити, що мета фізичної рекреації студентів старших курсів не підміняє мети їх фізичного виховання (формування фізичної культури особистості та здатності спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту та туризму для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки та самопідготовки до майбутньої професійної діяльності), а доповнює її.



Мал. 7. Динаміка розумової та фізичної працездатності студентів вузів у тижневому циклі навчання (за даними підручника «Фізична культура студента», 2003)



Мал. 8. Динаміка розумової та фізичної працездатності студентів вузів у річному циклі навчання (за даними підручника «Фізична культура студента», 2003)

У зв'язку з розмаїттям цілей фізичного виховання потрібно їх диференціювання у часі, оскільки чим більший період охоплюється метою, тим меншою є визначеність у майбутніх результатах. За часом, відведеним для реалізації кінцевого результату фізичного виховання студентів вузу, цілі можна поділити на такі різновиди [81]:

- генеральна мета предмета на період навчання студентів у вузі. Зазначимо, що такі цілі задаються ззовні, відображаючи об'єктивні потреби у суспільному розвиткові, визначають вихідні цілі та кінцеві результати навчально-виховного процесу. Ці цілі в ході педагогічного процесу перетворюються на перспективні цілі

- перспективні цілі - це сукупне уявлення про результати реалізації генеральної мети фізичного виховання у вузі на етапі базової та профільованої підготовки. На етапі базової підготовки протягом 2 років навчання такими цілями є: максимальне підвищення рівня фізичної підготовленості та рівня здоров'я кожного студента, залежно від його індивідуальних особливостей. На етапі профільованої підготовки мети такі: максимальне підвищення рівня фізичної підготовленості для виконання професійної діяльності залежно від спеціальності, за якою навчається кожен конкретний студент; досягнення потенційного рівня прояву фізичної культури особистості, тобто усвідомленого ставлення студентів до фізичної культури з метою самовдосконалення та професійної діяльності [235];

- тактичні цілі - це уявлення про результати навчально-виховного процесу, орієнтоване досягнення перспективних цілей за роками навчання студентів вузу. Ці цілі формулюються конкретніше. Наприклад, після закінчення першого курсу підвищити індивідуальні показники фізичної підготовленості та стану здоров'я мінімум на 2%, сформувати інтерес до регулярних занять фізичною культурою та спортом;

- оперативні цілі розробляються з урахуванням тактичних цілей і характеризують конкретні очікувані параметри результатів по семестрам навчального року.Цими цілями можуть бути: заплановані прирости показників різних фізичних, психофізичних та професійно важливих якостей, а також характеристик фізичного стану та здоров'я студентів; рівні сформованості інтересу, мотивів, потреб до систематичних занять фізичною культурою та спортом, а також рівні сформованості фізичної культури особистості; рівень фізичної та розумової працездатності;

- поточні цілі чи приватні завдання формулюються кожному за конкретного навчального заняття. Враховуючи, що на старших курсах фізичне виховання передбачається орієнтувати в рекреаційний напрямок, одним із приватних завдань є відновлення розумової та фізичної працездатності студентів.

Отже, вище зазначену мету фізичної рекреації можна зарахувати до оперативної та поточної різновиду цілей фізичного виховання. Ця мета однозначно діагностується за результатами оцінки поточного рівня розумової та фізичної працездатності та порівняння його з вихідним рівнем. Можливий і вимір інтенсивності показника, що діагностується (у якій мірі, тобто наскільки і як відбувається приріст показників працездатності) відповідно до шкали оцінки (нормативи, таблиці оцінок, номограми і т. д.).Для досягнення сформульованої мети фізичної рекреації у навчальних програмах з дисципліни «Фізична культура» для вузів слід конкретизувати завдання:

- знання науково-біологічних та практичних основ відновлення фізичної та розумової працездатності засобами фізичної культури;

- формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установки на здоровий спосіб життя, фізичне самовдосконалення та самовиховання, потреби у регулярних заняттях фізичними вправами та спортом;

- оволодіння системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психічний добробут, розвиток та вдосконалення психофізичних здібностей, якостей та властивостей особистості, самовизначення у фізичній культурі;

- забезпечення відновлення фізичної та розумової працездатності наприкінці кожного тижня навчання;

- набуття досвіду творчого використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих та професійних цілей.

Якщо в урочному фізичному вихованні студентів молодших курсів як головний напрямок виступає освітня діяльність (формування знань, умінь, навичок) та підготовка студентів до майбутньої професії (професійно прикладна фізична підготовка) і, як наслідок, переважне вирішення освітніх та розвиваючих завдань, то для студентів старших курсів фізичне виховання акцентується на рек-реационной діяльності, і вирішуються однойменні завдання.Однак на практиці це не означає того, що в такому разі освітні та розвиваючі завдання виключаються, просто змінюється акцент педагогічних впливів переважно на прискорення процесів відновлення фізичної та розумової працездатності студентів.

3.5. Засоби фізичної рекреації студентів вузів

Визнання фізичних вправ як основних засобів фізичної рекреації у наукових дослідженнях загальноприйнято [96]. Таке твердження є справедливим, але потребує обговорення.

По-перше, більша частина фізичної рекреаційної діяльності протікає в природних умовах природного середовища, де середовищні фактори також можуть виступати як її засоби.

По-друге, фізична рекреація може мати щодо пасивні форми. На спортивних заходах глядачі є лише їхніми споглядачами й у прямому значенні не виконують активної рухової діяльності та фізичних вправ. В даному випадку сам факт спортивного змагання може виступати як засіб фізичної рекреації, тому що в ньому присутні емоційні, оздоровчі, гедоністичні та інші компоненти, що дають рекреаційний ефект. З цього погляду справедливе твердження В.М. Видріна [49] про те, що головною системоутворюючою ознакою фізичної рекреації слід вважати її кінцевий результат (мета), заради якого і організується ця форма рекреації.

На думку більшості фахівців, засобами фізичної рекреації є: фізичні вправи, природні фактори природи, рухові режими, масаж, працетерапія та механотерапія [83,89]. Найбільш поширеними формами занять є: ранкова гігієнічна гімнастика, лікувальна гімнастика, дозована ходьба та плавання, пішохідні прогулянки, заняття на стежці здоров'я, ходьба сходами, терренкур, туризм, самостійні заняття фізичними вправами, екскурсії, спортивні.В.М. Видрін [49] пропонує систематизувати засоби фізичної рекреації у три групи:

1. Різні види прогулянок, екскурсій та розваг на природі.

2. Народні фізичні вправи, ігри та розваги.

3. Спрощені ігри із м'ячами.

Однак у цій систематизації складно виділити критерій, яким кошти були розподілені на групи, і тому така систематизація викликає більше питань, ніж відповідей. Тим більше, вона абсолютно не відображає основної суті фізичної рекреації - відновлення працездатності організму.

Як засоби відновлення, які можуть застосовуватися в рамках відпочинку, рекреації та реабілітації М.Г. Бердус [24] виділяє три групи: форми активного відновлення; форми пасивного відновлення; форми спеціального відновлення працездатності

У першій групі відновлення забезпечується формами, що передбачають відносно високу фізичну активність, тому сюди входить фізична рекреація і поряд з нею цілком відмінні один від одного самостійні форми, такі як садівництво, піші екскурсії (відвідування музеїв, походів місцями бойової слави та ін.) , полювання, «ремесла (наприклад, столярні роботи та ін.), хобі (наприклад, збір гербарію, пошук мінералів, лов метеликів і т.д.), рибальство (зі спінінгом) та інші форми активного відновлення.

Для другої групи характерні форми відновлення, що відрізняються відносно малою руховою активністю - форми пасивного відновлення - яку представляють: видовища (читання, перегляд телепрограм, відвідування театрів, кіно та ін.)), ремесла не пов'язані з великим обсягом рухової активності, ігри (настільні ігри, комп'ютерні ігри тощо), хобі (філателія, нумізматика тощо) та інші форми пасивного відновлення.

Крім форм цих двох груп існують перехідні, змішані форми, що поєднують у собі ознаки активного та пасивного відновлення, наприклад, рибальство з вудкою поплавця та ін.

До третьої групи відносяться форми спеціального відновлення, що не потребують фізичної активності від об'єкта, але передбачають вплив на нього: масаж, аутогенне тренування, аероіонізація, раціональне харчування, природні та фармакологічні препарати-стимулятори тощо.

Часто фахівці у сфері фізичної культури та спорту серед засобів фізичної рекреації відводять чільне місце одному чи декільком видам рухової активності. Так, прибічниками гімнастики, як засобу рекреації у різних випадках її прояви виступають В.П. Некрасов [156], P.E. Мотилянська, А.Р. Якубівська [153], О.В. Рахман [193], Т.С. Лисицька [126], Т.В. Састамойнен [205] та ін.

Ряд фахівців серед засобів фізичної рекреації віддають перевагу рухливим та спортивним іграм [51, 118, 209].

Т.П. Виноградів [40] та його сподвижники [41, 253] як ефективний засіб фізичної рекреації вважають атлетичну гімнастику.

І.Г. Виноградов [41] пропонує наступний зміст фізичних вправ рекреаційної спрямованості для занять атлетизмом студентів вузів: вправи для м'язів рук, вправи для м'язів грудей, вправи для м'язів живота, вправи для м'язів спини, вправи для м'язів ніг.

Вправи для м'язів рук: двоголовий м'яз плеча (біцепс) - згинання рук із гантелями стоячи та сидячи, у нахилі; триголовий м'яз плеча (трицепс) - розгинання рук із гантелями із-за голови стоячи і сидячи різним хватом.Вправи для м'язів грудей: жим штанги лежачи на горизонтальній лаві з різним хватом (вузький, широкий, середній, різнохватом, зворотним хватом) та темпом.

Вправи для м'язів живота: підйом тулуба з положення лежачи на спині до різного кута (45 ° і 90 °) зі зміною положення рук (за головою, схрещені на грудях).

Вправи для м'язів спини: станова тяга, тяга різним хватом, тяга на тренажері, нахили тулуба зі штангою, підтягування на перекладині, розгинання тулуба на тренажері.

Вправи для м'язів ніг: присідання зі штангою на плечах, ходьба та похитування зі штангою на плечах.

Як бачимо, даний набір вправ практично не відрізняється від того, що зазвичай рекомендується для студентів на академічних заняттях фізичною культурою з метою розвитку для сили м'язів та силової витривалості [134]. Та й сам автор [41] у завданнях таких занять свідчить про розвиток сили. Причому він пропонує в тижневому циклі три таких уроки з навантаженням, що підвищується. Тобто запропоновані заняття виключно спрямовані в розвитку фізичних здібностей, але називаються як рекреаційні. На наш погляд, тут просто банальна підміна понять.

Відповідно до концепції роботи у розділах навчальної програми з дисципліни «Фізична культура» Т.А.Мартіросова [145] до її варіативної частини для студентів включила наступний зміст: основи здорового способу життя (ЗОЖ), методи розробки індивідуального ЗОЖ, контроль та самоконтроль стану здоров'я людини, методика розробки індивідуальних комплексів фізичних вправ для самостійних занять, контроль фізичної підготовленості, лікувально- профілактичні комплекси на зміцнення організму студентів, виконання індивідуальних динамічних комплексів, захист реферативної роботи з індивідуального стилю ЗОЖ, практична презентація індивідуального стилю ЗОЖ.

Аналіз представленого змісту навчальної програми показує, що її спрямованість - оздоровча, причому з явно вираженим освітнім акцентом. Про рекреаційну спрямованість запропонованої програми для студентів вишів судити важко. Якщо така і є, то смислові її властивості дуже розмиті.

Т.В. Састамойнен [205] адаптуючи східні оздоровчі системи психофізичної рекреації в реалії нашої країни, як основні засоби своєї програми психофізичної рекреації обрала: медитацію, фізичні вправи йоги (асани), дихальні вправи йоги (пранаяма), гігієнічні та природні техніки. При цьому автор підкреслює, що успішне освоєння її рек-реаційної програми можливе лише при дотриманні здорового способу життя, що включає, на думку автора, такі компоненти: відмови від шкідливих звичок, загартовування, рухову активність, харчування, психічне здоров'я, гігієну, позитивне мислення та реагування на довкілля.

За тривалістю одне заняття психофізичної рекреації займає 90 хвилин, з яких 40 хвилин присвячується розвитку гнучкості хребта, 25 хвилин – медитації, 15 хвилин – самомасажу та взаємомасажу та 7 хвилин – дихальним вправам. Решта часу (3 хвилини) йде на організаційні моменти заняття.

Таким чином, незважаючи на деякі розбіжності серед фахівців із приводу засобів фізичної рекреації, все ж таки вони єдині в одному - це різні фізичні вправи. Однак до теперішнього часу вчені і практики не мають єдиної класифікації або систематизації цих засобів, в основі якої покладено сутнісні характеристики фізичної рекреації, її цілі та завдання, тому це питання вимагає проведення додаткових, деталізованих досліджень.

На основі державних стандартів вищої професійної освіти ВНЗ самостійно визначають форми занять фізичною культурою. Проте, навчальні заняття – основна форма фізичного виховання студентів на всіх факультетах, в рамках якої організується фізична рекреація студентів старших курсів.

Слід також наголосити, що одна з умов при заняттях рекреативними формами фізичної культури – регулярний контроль та самоконтроль за самопочуттям, планування оптимального обсягу та інтенсивності фізичного навантаження, місця та тривалості, комфортності практичних занять [131].

3.6. Резюме

Теоретичне моделювання організації рекреаційних занять фізичною культурою в рамках навчального процесу вишу дозволило зробити наступні висновки:

1.Незважаючи на впровадження у практику фізичного виховання студентів українських вишів передових технологій, до закінчення навчального закладу у більшості з них показники здоров'я та фізичної підготовленості порівняно з першими роками навчання погіршуються. Тут можна виділити кілька основних причин: недостатня рухова активність студентів старших курсів, пов'язана із зменшенням кількості навчальних годин, що виділяються на заняття фізичною культурою; низька мотивація студентів до самостійних та додаткових занять фізичною культурою та спортом; нестача вільного часу у студентів старших курсів чи невміння організувати свою навчальну діяльність; обмежений зміст навчальних занять фізичною культурою та низька якість їх проведення.

2. Виходячи з ключових ідей теорії адаптації, фізичне навантаження на навчальних заняттях у вузах необхідно поступово з семестру до семестру, з року в рік збільшувати. Проте сучасна організація навчальних занять із дисципліни «Фізична культура» цього зробити не дозволяє. На старших курсах через скорочення загальної кількості навчальних годин, що виділяються на фізичну культуру, тренувальна навантаження як мінімум скорочується вдвічі. При цій організації занять фізичною культурою у межах навчального процесу вузу неможливе дотримання однієї з найважливіших принципів фізичного виховання - принцип систематичності, який допускає великих перерв між заняттями, оскільки у відновлювальному процесі настає редукційна фаза.В даний час перерви між заняттями фізичною культурою студентів старших курсів тривалістю 7 діб у період навчання студентів та 6-12 тижнів у період сесій та канікул суперечать цьому принципу, отже, мета фізичного виховання, орієнтована на покращення фізичних кондицій студентів, у такому разі не може бути досягнуто.

3. Крім цього аналіз динаміки працездатності студентів українських вишів переконливо свідчить про те, що при сучасній організації навчального процесу у вишах, у тому числі і фізичного виховання, до початку екзаменаційних сесій у більшості студентів фізична та розумова працездатність значно знижується порівняно з серединою семестрів. Це означає, що ще задовго до початку іспитів в організмі студентів накопичується втома, а існуюча практика організації навчального процесу, в тому числі фізичного виховання, не здатна виправити критичну ситуацію.

4. У цьому випадку, на наш погляд, необхідно змінити спрямованість та завдання навчальної дисципліни «Фізична культура» принаймні для студентів старших курсів. В даний час основним напрямом є фізичне виховання з наступним набором завдань, де домінуючим виступає забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначає психофізичну готовність студента до майбутньої професії. Цей напрямок слід замінити на фізичну рекреацію, категорією якої є відновлення працездатності як фізичної, так і розумової, а також оптимізація функціонального стану організму.

5. Характерними ознаками фізичної рекреації, на думку більшості фахівців, є рухова активність; як основні засоби використовує фізичні вправи; здійснюється у вільний чи спеціально виділений час; включає культурно-ціннісні аспекти; містить інтелектуальні, емоційні та фізичні компоненти; здійснюється на добровільних, самодіяльних засадах; оптимізує вплив на організм людини; включає освітньо-виховні компоненти; носить переважно розважальний (гедоністичний) характер; характеризується наявністю певних рекреаційних послуг; здійснюється переважно у природних умовах; має певну науково-методичну основу.

6. Метою рекреаційних занять студентів старших курсів є: відновлення їх розумової та фізичної працездатності під час навчального процесу, а також оптимізація функціонального стану організму.Тобто те, що, по суті, визначає фізичну рекреацію і виділяє її з інших видів фізичної культури.

Необхідно підкреслити, що мета фізичної рекреації студентів старших курсів не замінює цілі їхнього фізичного виховання, а доповнює її. Ця мета діагностується за результатами оцінки поточного рівня розумової та фізичної працездатності та порівняння його з вихідним рівнем. Можливий і вимір інтенсивності показників, що діагностуються (у якій мірі, тобто, наскільки і як відбувається приріст показників працездатності) відповідно до шкали оцінки (нормативи, таблиці оцінок, номограми і т. д.).

7.Для досягнення мети фізичної рекреації студентів вузів необхідно вирішити такі завдання:

- сформувати знання науково-біологічних та практичних засад відновлення фізичної та розумової працездатності засобами фізичної культури;

- сформувати мотиваційно-ціннісні відносини до фізичної культури, установки на здоровий спосіб життя, фізичне самовдосконалення та самовиховання, потреби у регулярних заняттях фізичними вправами та спортом;

- Навчити системі практичних умінь і навичок, що забезпечують оптимізацію функціонального стану, збереження та зміцнення здоров'я, психічний добробут, розвиток та вдосконалення психофізичних здібностей, якостей та властивостей особистості, самовизначення у фізичній культурі;

- забезпечити відновлення фізичної та розумової працездатності наприкінці кожного тижня навчання;

- навчити використовувати набутий досвід фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих та професійних цілей.

8. На думку більшості фахівців, засобами фізичної рекреації є: фізичні вправи, природні фактори природи, рухові режими, масаж, працетерапія та механотерапія тощо. видам рухової активності: атлетична гімнастика, гімнастика, рухливі та спортивні ігри, туризм тощо.Однак до теперішнього часу у вчених і практиків немає єдиної класифікації або систематизації цих засобів фізичної рекреації стосовно навчального процесу у вузах, в основі якої були б покладені сутнісні характеристики фізичної рекреації, її цілі та завдання. Це питання вимагає проведення додаткових, деталізованих досліджень, що викладаються у наступному розділі дисертаційної роботи.

**РОЗДІЛ IV**

**ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА МОДЕЛЬ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРОЮ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СТУДЕНТІВ СТАРШИХ КУРСІВ**

**4.1. Дослідження цільових установок студентів УДГУ до занять фізичною культурою у рамках навчального розкладу**

Для виявлення цільових установок студентів старших курсів УДГУ до навчальних занять фізичною культурою було проведено їх анкетування. Всього було опитано 462 студенти, з яких 218 – юнаки та 244 – дівчата. Головне завдання анкетування було встановлення переліку основних цільових установок, чи мотивів до занять фізичної культурою рамках навчального розкладу.

В результаті встановили 10 основних цільових установок, а саме:

1. Зміцнення здоров'я, покращення показників здоров'я, підвищення рівня здоров'я.

2. Поліпшення фізичної підготовленості: розвиток сили, витривалості, гнучкості, спритності, швидкості.

3. Розвиток вольових якостей: сміливості, рішучості, цілеспрямованості, сили характеру.

4. Формування красивої фігури, м'язового рельєфу, зменшення чи збільшення маси тіла.

5. Досягнення високих спортивних результатів.

6. Зняття розумової напруги, перемикання з розумової на фізичну діяльність.

7. Поліпшення настрою, самопочуття, отримання насолоди.

8. Спілкування з товаришами у невимушеній обстановці, можливість обговорити події.

9. Підготовка до майбутньої професії.

10. Своєчасне складання заліку або іспиту з дисципліни, бажання отримувати стипендію.Крім цього студенти відзначили переважно 10 видів фізичних вправ та видів спорту, які їм цікаві та якими вони хотіли б займатися на навчальних заняттях фізичною культурою. Це аеробіка, баскетбол, волейбол, атлетична гімнастика, лижні гонки (ходьба на лижах), загальна фізична підготовка, плавання, легка атлетика, настільний теніс, футбол (міні-футбол). Звичайно, був і одиничний вибір, і вибір малою кількістю студентів інших видів спорту: стрілянина, біатлон і т. д. Але, враховуючи, що загалом цей вибір був меншим за 2 % студентів, до переліку основних видів спорту вони не були включені. Крім цього, для проведення навчальних занять із виділених 9 видів спорту та загальною фізичною підготовкою університет має відповідну матеріально-технічну базу та кваліфіковані педагогічні кадри.

Наступний етап анкетування було спрямовано встановлення домінуючого чинника та ієрархії цільових установок студентів УДГУ до занять фізичною культурою.

У результаті було складено матрицю, кожна позиція якої містить кількість респондентів (у відсотках від загальної кількості опитаних), які віддають перевагу цій цільовій установці стосовно занять певним видом спорту в рамках навчальної дисципліни «Фізична культура». Ця матриця представлена як таблиці 2.

Отримані результати були піддані математико-статистичній обробці. Дані представлені у таблиці 3.Як видно з даних таблиці 3, найвищий рейтинг у студентів УДГУ до занять фізичною культурою різними видами спорту (за величиною М) мають цільові установки, пов'язані з прагненням покращити свою фізичну підготовленість (57,80%) та зміцнити здоров'я (52,83%) ). Важливо підкреслити, що показники, що характеризують однорідність досліджуваних думок, досить високий, оскільки мода (Мо) і медіана у показників (Ме), що розглядаються, близькі до середньої арифметичної величини (М).

Цільові установки студентів УДГУ до навчальних занять фізичною культурою з різних видів спорту (% студентів)

До того ж коефіцієнти варіації (V) перебувають у межах 10-16 %, що свідчить про єдність думок.

Таблиця 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Види спорту | Цельове призначення |
| Укрепление здоровья | Улучшение физиче­ской готовности | Развитие волевых качеств | Формирование кра­сивой фигуры | Достижение высоких результатов | Переключение от учебы | Получение удоволь­ствия | Общение с товари­щами | Подготовка к буду­щей профессии | Сдача зачета или эк­замена |
| 1 | Аеробіка | 53,8 | 48,9 | 29,0 | 61,0 | 1,5 | 15,8 | 54,0 | 27,5 | 3,5 | 5,0 |
| 2 | Баскетбол | 51,1 | 46,1 | 32,2 | 48,1 | 10,0 | 19,9 | 53,9 | 24,8 | 10,6 | 3,0 |
| 3 | Волейбол | 47,0 | 51,9 | 24,0 | 56,1 | 1,9 | 20,3 | 55,0 | 33,8 | 7,2 | 2,8 |
| 4 | Атл.гімнастика | 48,9 | 61,9 | 32,0 | 53,9 | 9,1 | 38,1 | 48,1 | 3,0 | 2,2 | 2,8 |
| 5 | Лижні гонки | 50,0 | 62,3 | 32,0 | 43,1 | 11,0 | 32,0 | 45,0 | 19,9 | 11,0 | 4,7 |
| 6 | ОФП | 76,0 | 59,0 | 19,9 | 54,1 | 1,5 | 40,0 | 27,0 | 10,8 | 9,1 | 2,6 |
| 7 | Плавання | 56,0 | 51,9 | 35,0 | 56,0 | 6,9 | 29,0 | 49,3 | 9,0 | 3,9 | 3,0 |
| 8 | Лег. атлетика | 51,9 | 48,1 | 38,1 | 37,0 | 16,9 | 32,0 | 50,0 | 10,5 | 14,0 | 1,5 |
| 9 | Теніс | 48,5 | 55,0 | 35,9 | 61,9 | 5,8 | 21,9 | 53,9 | 10,4 | 4,8 | 1,9 |
| 10 | Футбол | 46,1 | 60,6 | 57,0 | 25,0 | 6,6 | 24,0 | 55,0 | 17,5 | 5,0 | 3,2 |

Далі за рівнем популярності слідують установки отримання задоволення (49,12%) і підвищення зовнішньої привабливості, тобто поліпшення фігури (46,80%), і навіть розвиток вольових якостей і характеристик характеру (33,51%). У показників також досить високі характеристики однорідності, але дещо нижчі, ніж у вище перерахованих. Особливо це стосується коефіцієнта варіації, який збільшився майже до 30%, що говорить про середнє варіювання думок та їхню неоднорідність.

Таблиця 2

Результати математико-статистичної обробки даних про цільові установки студентів УДГУ до навчальних занять фізичною культурою з різних видів спорту (% студентів від п = 462)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Цельове призначення |
| № | Статистические показатели | Укрепление здоро­вья | Улучшение физи­ческой готовности | Развитие волевых качеств | Формирование красивой фигуры | Достижение высо­ких результатов | Переключение от учебы | Получение удо­вольствия | Общение с това­рищами | Подготовка к бу­дущей профессии | Сдача зачета или экзамена |
| 1 | М | 52,93 | 57,80 | 33,51 | 46,80 | 7,12 | 27,3 | 49,12 | 16,72 | 7,13 | 3,05 |
| 2 | т | 0,55 | 0,36 | 0,80 | 0,82 | 0,85 | 0,73 | 0,56 | 1,45 | 0,68 | 0,29 |
| 3 | Ме | 50,55 | 55,00 | 32,10 | 54,10 | 6,75 | 26,50 | 51,95 | 14,15 | 6,10 | 2,90 |
| 4 | Мо | - | 51,90 | 32,00 | - | 1,50 | 32,00 | 53,90 | - | - | 3,00 |
| 5 | о | 8,65 | 5,95 | 9,91 | 12,06 | 4,89 | 8,17 | 8,48 | 9,69 | 3,89 | 1,09 |
| 6 | 52 | 74,79 | 35,39 | 98,12 | 145,55 | 23,93 | 66,78 | 71,86 | 93,94 | 15,11 | 1,18 |
| 7 | Я | 29,9 | 16,2 | 37,1 | 36,9 | 15,4 | 24,2 | 28,0 | 30,8 | 8,4 | 3,5 |
| 8 | V | 16,3 | 10,3 | 29,6 | 25,6 | 68,8 | 29,9 | 17,3 | 58,0 | 54,6 | 35,7 |

Значно поступаються за значимістю у студентів такі цільові установки, як перемикання діяльності від навчання (27,30%) та спілкування з товаришами (16,72%). І найбільш непопулярними цільовими установками до занять фізичною культурою у студентів УДГУ є: підготовка до майбутньої професії (7,13%), підвищення спортивної майстерності (7,12%) та здача заліку з дисципліни, що вивчається (3,05%). Тут показники, що характеризують однорідність думок мають великий розкид, що свідчить про значну варіативність думок студентів з цих цільових установок.

Однак встановлена таким шляхом ієрархія цільових установок вважається вербальною і приводить нас до висновку, що від навчальних занять фізичною культурою студенти УДГУ очікують, насамперед, удосконалення свого «Я», що поєднує такі цінності як здоров'я, високорозвинені фізичні та вольові якості, гарне гарне тіло. і навіть отримання позитивних емоцій. Настанови на дозвілля як засіб рекреації, а також потреба спілкування з товаришами у невимушеній обстановці не є важливими серед опитаних студентів.

Такі висновки дуже часто можна зустріти в публікаціях, присвячених вивченню мотивів студентів та школярів до занять фізичною культурою, тобто більшість науковців упевнені у достовірності таких результатів. Однак ця впевненість, на наш погляд, базується на серйозній помилці, пов'язаній з особливостями світогляду людей.У відповідях респондентів, особливо якщо анкетування та опитування проводиться в однорідному середовищі (наприклад, як у нашому випадку – серед студентів одного вишу), нерідко мають місце прояви конформізму та пристосувальні реакції. Це виявляється у тому, що, відповідаючи питання анкети чи інтерв'юера, респонденти вказують не свою особисту думку, а висловлюють загальноприйняту чи прийняту у цьому колективі соціально-нормативну думку, часом далеку від своїх власних уявлень [154].

Виявлення ж особистих (у тому числі прихованих) позицій опитуваних вимагає обов'язкового застосування семантичного аналізу, суть якого зводиться до встановлення латентної ієрархії аналізованих показників за кількістю істотно значущих (при Р < 0,01 або Р < 0,05) кореляційних залежностей, утворених кожним із них. При цьому також визначаються найбільш значущі змінні – семантичні центри та вузли.

Під «семантичним центром» набору змінних розуміють показник, що у освіті найбільшого числа скупчень ознак, чи, інакше кажучи, утворює найбільше кореляційних зв'язків [220].

Смислова значущість інших показників може бути визначена за зменшенням кількості утворених ними взаємозв'язків. Показники, які утворюють значну кількість кореляційних зв'язків, сприймаються як «семантичні вузли».

Отже, між виявленими цільовими настановами студентів УДГУ до занять фізичною культурою різними видами спорту розрахували коефіцієнти кореляції. Ці результати представлені у таблиці 4.

Таблиця 4

Взаємозв'язок між цільовими установками студентів УДГУ до навчальних занять фізичною культурою з різних видів спорту

|  |  |
| --- | --- |
|  | Целевая установка |
| Укрепление здоро­вья | Улучшение физи­ческой готовности | Развитие волевых качеств | Формирование красивой фигуры | Достижение высо­ких результатов | Переключение от учебы | Получение удо­вольствия | Общение с това­рищами | Подготовка к бу­дущей профессии | Сдача зачета или экзамена |
| № | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | 1,00 | 0,056 | -0,495\* | 0,233 | -0,338 | 0,515\*\* | -0,902\*\* | -0,254 | 0,172 | -0,064 |
| 2 |  | 1,00 | 0,398 | -0,373 | 0,253 | 0,703\*\* | 0,418\* | -0,260 | -0,205 | -0,081 |
| 3 |  |  | 1,00 | -0,706\*\* | 0,301 | -0,085 | 0,418\* | -0,260 | -0,205 | -0,081 |
| 4 |  |  |  | 1,00 | 0,503\* | -0,112 | -0,136 | -0,072 | -0,373 | 0,215 |
| 5 |  |  |  |  | 1,00 | 0,286 | 0,162 | -0,373 | 0,564\*\* | -0,316 |
| 6 |  |  |  |  |  | 1,00 | -0,777\*\* | -0,733\*\* | 0,182 | -0,283 |
| 7 |  |  |  |  |  |  | 1,00 | -0,248 | -0,248 | 0,063 |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  | 1,00 | 0,158 | 0,476\* |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1,00 | -0,228 |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1,00 |

Примітка:

\* - істотно значущі коефіцієнти кореляції при Р<0,05; \*\* - суттєво значущі коефіцієнти кореляції при Р<0,01.

Для семантичного аналізу необхідно вибрати ті кореляційні взаємозв'язку показників, які відповідають рівням встановленої статистичної достовірності, прийнятої у педагогічних дослідженнях - не нижче 95% (Р < 0,05). Ці дані представлені у таблиці 5.

Як видно з таблиці 5, цільові установки № 6 (зняття розумової напруги, перемикання від навчання) та № 7 (отримання задоволення, покращення настрою, самопочуття) корелюють з найбільшою кількістю факторів – по чотири взаємозв'язки. Це семантичні центри набору змінних. Причому у показника № 6, який характеризує виражену рекреаційну спрямованість мотивації студентів, усі кореляційні зв'язки значимі на рівні 99%, а у показника № 7 – таких зв'язків лише два.

Таблиця 5

Кількість істотно значимих кореляційних взаємозв'язків, які утворюються цільовими установками студентів УДГУ до навчальних занять фізичною культурою з різних видів спорту

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Количество существенно значимых | № показателей, обра­зующих корреляцион­ные взаимосвязи |
| № | корреляционных взаимосвязей |
|  | При Р < 0,05 | При Р < 0,01 | Всего |  |
| 6 | - | 4 | 4 | 1,2,7,8 |
| 7 | 2 | 2 | 4 | 1,2,3,6 |
| 1 | 1 | 2 | 3 | 3,6,7 |
| 3 | 2 | 1 | 3 | 1,4,7 |
| 2 | 1 | 1 | 2 | 6,7 |
| 4 | 1 | 1 | 2 | 3,5 |
| 8 | 1 | 1 | 2 | 6,10 |
| 5 | 1 | 1 | 2 | 4,9 |
| 9 |  | 1 | 1 | 5 |
| 10 | 1 |  | 1 | 8 |

Скупчення із трьох показників утворює № 1 (зміцнення здоров'я) та № 3 (розвиток вольових якостей та рис характеру). Це, за визначенням, семантичні вузли.

Далі по два кореляційні зв'язки утворюють одразу чотири показники: № 2 (покращення фізичної підготовленості, розвиток фізичних якостей); № 4 (формування гарної постаті); № 8 (комунікативна потреба); № 5 (прагнення спортивних результатів).

На периферії семантичного простору розташувалися два показники, які мають по одному кореляційному взаємозв'язку: № 9 (підготовка до професійної діяльності); № 10 (бажання своєчасно скласти залік або отримати позитивну оцінку на іспиті).

Таким чином, встановлена в результаті семантичного аналізу латентна ієрархія показників, що вивчаються, свідчить про те, що студенти УДГУ орієнтовані на заняття фізичною культурою в навчальний час, перш за все в рекреаційних цілях (перемикання від навчання, можливість емоційної розрядки, активний відпочинок і відновлення працездатності), причому з установкою на приємне проведення часу та отримання від цього задоволення.

А цільові установки, пов'язані зі зміцненням здоров'я, поліпшенням показників фізичної та функціональної підготовленості не мають достатньої привабливості для даного контингенту молоді.

Отже, можна з високою ймовірністю констатувати, що вербальна та латентна ієрархія цільових установок до занять фізичною культурою студентів УДГУ значно різняться між собою, а їхній аналіз призводить нас до прямо протилежних висновків. Тому можна стверджувати, що на навчальних заняттях фізичною культурою студентів старших курсів рекреаційна спрямованість має бути домінуючою, тобто теоретична концепція необхідності зміни спрямованості навчального процесу з дисципліни «Фізична культура», викладена у попередньому розділі, повністю підтвердилася експериментальними даними соціологічного опитування студентів.

4.2. Класифікація засобів фізичної рекреації студентів у рамках навчального процесу з дисципліни «Фізична культура»

Більшість фахівців вважають, що засобами фізичної рекреації є: фізичні вправи, природні фактори природи, рухові режими, масаж, працетерапія та механотерапія [23, 40, 50, 83, 89, 131].

Найбільш поширеними формами занять є: ранкова гігієнічна гімнастика, лікувальна гімнастика, дозована ходьба та плавання, пішохідні прогулянки, заняття на стежці здоров'я, ходьба сходами, терренкур, туризм, самостійні заняття фізичними вправами, екскурсії, спортивні.

Тобто визнання фізичних вправ як основних засобів фізичної рекреації у наукових дослідженнях є загальноприйнятим. Таке твердження є справедливим, але потребує додаткового обговорення.

По-перше, більша частина фізичної рекреаційної діяльності протікає в природних умовах природного середовища, де середовищні фактори також можуть виступати як її засоби.

По-друге, фізична рекреація може мати щодо пасивні форми. На спортивних заходах глядачі є лише їхніми споглядачами й у прямому значенні не виконують активної рухової діяльності та фізичних вправ. В даному випадку сам факт спортивного змагання може виступати як засіб фізичної рекреації, оскільки в ньому присутні емоційні, оздоровчі, гедоністичні та інші компоненти, що дають рекреаційний ефект. З цього погляду справедливе твердження В.М.Видріна [49] про те, що головною системоутворюючою ознакою фізичної рекреації слід вважати її кінцевий результат (мета), заради якого і організується ця форма рекреації.

На наш погляд, виходячи з мети та завдань фізичної рекреації студентів вищих закладів, систематизація коштів має будуватися залежно від їхнього оздоровчого ефекту, що оптимізує функціональний стан організму. Теоретичну основу такої систематизації становили результати дослідження Д.С. Еверлі, Р. Розенфельда [250] та дані І.А. Криволапчука [120]. Перелічені вчені розробили класифікацію способів оптимізації функціонального стану, яка стала базовою для систематизації засобів фізичної рекреації студентів.

Так було в класифікації Д.С. Еверлі, Р. Розенфельда та модифікації І.А. Криволапчук виділяється чотири групи засобів нормалізації функціонального стану.

До першої групи увійшли способи та засоби, що дозволяють уникати несприятливих функціональних станів. Тобто переважно профілактичного характеру: нормалізація умов праці, оптимальна рухова активність, зміна життя, зміна режиму харчування, вітамінотерапія тощо.

Другу групу склали засоби, що зменшують надмірні психофізіологічні витрати організму: фізичні вправи аеробної та змішаної спрямованості, познотонічні вправи, йога, масаж, самомасаж, аутогенне тренування, медитація, нервово-м'язова терапія, аерофітоер-гономія, та , вправи тай-цзи, функціональна музика та світломузика.Засоби, що забезпечують термінове адекватне усунення мобілізованих психофізіологічних ресурсів, увійшли в третю групу: гіпоксичне тренування, загартовувальні процедури, танцювальна терапія, тілесна психотерапія, фізичні вправи аеробної, змішаної та анаеробної спрямованості, фізичні вправи, обумовлену.

До четвертої групи включили способи та засоби, що забезпечують кумулятивне розширення психофізіологічних резервів організму, зниження надлишкової психофізіологічної реактивності, підвищення стійкості до дії стресорів різної природи. Ці засоби ідентичні тим, які включені до третьої групи, тільки їх використання має систематичний характер. Інакше кумулятивного тренувального ефекту не досягнути.

Враховуючи, що можливості кафедр фізичної культури у використанні всіх перерахованих вище засобів оптимізації функціонального стану студентів на навчальних заняттях часто обмежені, то в нашій класифікації, представленій у таблиці 6, включені лише ті, які не потребують додаткових витрат.

Таблиця 6

Класифікація засобів фізичної рекреації для оптимізації функціонального стану студентів ВНЗ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Средства профилакти­ки возникновения не­благоприятных функциональных со­стояний** | **Средства, уменьшаю­щие чрезмерные пси­хофизиологические затраты организма** | **Средства, обеспечи­вающие срочное адек­ватное устранение мобилизованных пси­хофизиологических ресурсов** | **Средства, обеспечи­вающие кумулятивное расширение психофизиологиче­ских резервов организма** |
| **Нормализация условий учебы****Сбалансированное пи­тание****Рациональный режим дня****Здоровый образ жизни Оптимальная двига­тельная активность** | **Прогулочная ходьба Общеразвивающие упражнения Бег в аэробном режиме Бег в смешанном ре­жиме****Дыхательные упраж­нения****Аэробика-пилатес Подвижные игры Спортивные игры по упрощенным правилам Упражнения из арсена­ла йоги****Упражнения из арсена­ла тай-цзи Самомассаж Функциональная му­зыка****Нервно-мышечная ре­лаксация** | **Бег в смешанном ре­жиме****Бег в анаэробном ре­жиме****Спортивные игры Эстафеты****Аэробика классиче­ская****Атлетическая гимна­стика Плавание Ходьба на лыжах Катание на ледяных горках****Езда на велосипеде Закаливающие проце­дуры: воздушные ван­ны, солнечный свет, водные процедуры** | **Регулярные и систе­матические занятия физическими упраж­нениями или различ­ными видами спорта Ежедневные закали­вающие процедуры: воздушные ванны, солнечный свет, вод­ные процедуры** |

Як видно з даних таблиці, до засобів фізичної рекреації, що використовуються в рамках навчальних занять з фізичної культури, належать лише ті, які відповідають другій та третій класифікаційній групі.

Кошти першої групи поширюються далеко за рамки навчального процесу та охоплюють практично весь час. Кошти ж четвертої групи використовуються лише у позанавчальний час.

Необхідно особливо відзначити, що фізичне навантаження на заняттях фізичною рекреацією має бути помірною силою. Саме таке навантаження призводить до гострих та хронічних змін у крові, деякі з цих змін корисні для здоров'я та фізичної результативності. Це стосується як кількості, так і функціонування формених елементів крові, величини та складу плазми крові, в'язкості, фібринозної діяльності та реології крові. Фізичне навантаження, збільшуючи фібринозну діяльність крові, сприяє кращій опірності організму до різних захворювань [259].

**4.4. Результати педагогічного експерименту з оцінки ефективності рекреаційних занять фізичною культурою студентів та їх обговорення**

Зі студентів третього курсу УДГУ, які вибрали як основний засіб фізичної рекреації аеробіку, плавання та атлетичну гімнастику сформували експериментальну групу загальною чисельністю 60 осіб (по 20 осіб на кожен вид спорту). Експериментальну групу для занять аеробікою склали лише дівчата-студентки, а у групі плавання та атлетичної гімнастики юнаків було 30 осіб, а дівчат лише 10 осіб. До контрольної групи також увійшли 60 студентів (по 30 дівчат і юнаків), які не віддали перевагу жодному із зазначених видів спорту (група ОФП). Контрольна група займалася за програмою загальної фізичної підготовки з переважним використанням вправ з різних розділів програми з почерговим розподілом часу на основні розділи: загальнорозвиваючих та гімнастичних вправ, вправ атлетичної гімнастики, аеробних бігових вправ, а також спортивних і рухливих. Водночас проводилися заняття з однорідним змістом (лижна підготовка, плавання). Сумарна оцінка навантаження груп ОФП здійснювалася за величиною функціональних зрушень показників ЧСС за одне чи серію занять. Інтенсивність вимірювалася середнім, максимальним та мінімальним значенням частоти серцевих скорочень в одиницю часу.

Відповідно до вимог до проведення педагогічного експерименту експериментальні групи займалися за розробленою методикою протягом усього навчального року. Робоча програма дисципліни «Фізична культура» рекреаційної спрямованості представлена у додатку 2. У цей час студенти контрольної групи займалися за традиційною методикою, спрямованої формування рухових навичок та розвитку фізичних здібностей.

На початку та після закінчення педагогічного експерименту всі студенти досвідчених та контрольних груп піддавалися педагогічному тестуванню, метою якого було визначення показників рівня здоров'я, а також фізичної підготовленості. Крім цього фіксували відвідуваність студентів на заняттях фізичною культурою, кількість днів, пропущених через хворобу та їхню успішність у кожному семестрі.

Фізичну працездатність та індекс розумової втоми у всіх піддослідних визначали на початку навчального року (вересень), середині осіннього семестру (кінець жовтня), наприкінці осіннього семестру (кінець грудня), на початку весняного семестру (середині лютого), середині весняного семестру (початок квітня) і наприкінці весняного семестру (кінець травня).

Також у ці часові проміжки для оцінки термінового ефекту рекреаційних занять фізичною культурою до і після них у всіх студентів як досвідчених, так і контрольних груп проводився експрес аналіз їх самопочуття, активності та настрою за методикою САН.

У таблиці 11 представлені показники здоров'я, фізичної підготовленості та працездатності, а також успішності студентів досвідчених та контрольних груп юнаків та дівчат, а також результати їх статистичного порівняння.Аналіз результатів педагогічного спостереження та педагогічного тестування свідчить про те, що середні величини досліджуваних показників у студентів дослідної та контрольної групи як юнаків, так і дівчат не мали статистично значимих відмінностей. Тобто дві вибірки піддослідних за рівнем здоров'я, фізичної підготовленості та академічної успішності до педагогічного експерименту були практично рівні.

У таблиці 12 представлена динаміка показників фізичної працездатності (РЧУСпо) та розумової втоми (ІУ) студентів досвідчених та контрольних груп юнаків та дівчат за весь період педагогічного експерименту

Результати педагогічного тестування студентів УДГУ дослідних та контрольних групи до експерименту (вересень 2009 року)

|  |  |
| --- | --- |
|  | Показатели М ± ш |
|  | Здоровья | Физической подготовленности | Успеваемости |
| Группы | Коэф­фициент Апана- сенко | ПрД, кол-во дней | Бег 100м„ с | Бег3X10 м, с | Бег 3000, 2000 м мин. с. | Прыжок , см | Наклон, см | Подтя­гивание, подъем тулови­ща, раз | ПЗ, % | УО, баллы |
|  | Оноши |
| Опытная | 2,75 | 6 | 13,9 | 7,6 | 13.58 | 216,4 | 8,6 | 8,2 | 72,5 | 3,9 |
| п = 30 | ±0,43 | ±1 | ±0,3 | ±0,2 | ±0.28 | ±4,2 | ±1,8 | ±2,4 | ±8,1 | ±0,2 |
| Контрольная п = 30 | 2,79 ±0,38 | 7 ±1 | 14,0 ±0,3 | 7,7 ±0,2 | 13.51 ±0.24 | 215,2 ±3,9 | 8,8 ±1,7 | 8,5 ±2,6 | 70,7 ±7,2 | 4,0 ±0,2 |
| 1 | 0,19 | 1,02 | 0,24 | 0,36 | 0,22 | 0,21 | 0,80 | 0,84 | 0,17 | 0,38 |
| Р | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | > 0,05> | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| Девушки |
| Опытная | 2,86 | 8 | 17,4 | 8,8 | 11.47 | 167,4 | 10,8 | 32,4 | 68,3 | 4,2 |
| п = 30 | ±0,54 | ±1 | ±0,3 | ±0,2 | ±0.36 | 3,6 | ±1,6 | ±3,8 | ±6,7 | ±0,2 |
| Контрольная | 2,90 | 8 | 17,2 | 8,7 | 11.42 | 168,1 | 10,4 | 33,6 | 70,4 | 4,3 |
| п = 30 | 0,32 | ±1 | ±0,3 | ±0,2 | ±0,26 | ±3,8 | ±1,7 | ±3,3 | ±6,9 | ±0,2 |
| *г* | 0,18 | 1,12 | 0,58 | 0,43 | 0,18 | 0,36 | 0,25 | 0,73 | 0,22 | 0,41 |
| р | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |

Динаміка показників фізичної працездатності та розумової втоми (М±ш) студентів УДГУ досвідчених та контрольних групи протягом педагогічного експерименту (вересень 2009 – травень 2010 року)

|  |  |
| --- | --- |
| Групи | Термін тестування |
| вересень 2009 | Жовтень 2009 | грудень 2009 | лютий 2010 | Апрель 2010 | Май 2010 |
| **PWC170**(кгм/ми н/кг) | *п* **5** | **PWC170**(кгм/ми н/кг) | etи *>***К** | **PWC170**(кгм/ми н/кг) | et*<и >***К** | **PWC170**(кгм/ми н/кг) | et и**К** | **PWC170**(кгм/ми н/кг) | /—ЧU *>•***к** | **PWC170**(кгм/ми н/кг) | etи**S** |
| Юнаки |
| Опытная п = 30 | 16,8 0,2 | 0,92 0,03 | 17,2 0,2 | 0,94 0,02 | 17,3 0,2 | 0,97 0,02 | 17,0 0,2 | 0,94 0,02 | 17,6 0,2 | 0,96 0,01 | 17,4 0,3 | 0,95 0,02 |
| Контрольная п = 30 | 16,9 0,2 | 0,91 0,03 | 17Д 0,2 | 0,93 0,03 | 16,5 0,3 | 0,91 0,02 | 16,4 0,3 | 0,90 0,01 | 16,2 0,3 | 0,91 0,02 | 16,0 0,3 | 0,87 0,03 |
| t | 0,36 | 0,24 | 0,38 | 0,28 | ***2,17*** | ***2,14*** | 1,67 | 1,82 | ***3,88*** | ***2,27*** | ***3,33*** | ***2,22*** |
| Р | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | **<0,05** | **<0,05** | >0,05 | >0,05 | **<0,001** | **<0,05** | **<0,01** | **<0,05** |
| Дівчата |
| Опытная п = 30 | 13,3 0,2 | 0,91 0,03 | 13,6 0,3 | 0,94 0,02 | 13,8 0,2 | 0,96 0,02 | 13,4 0,3 | 0,93 0,02 | 14,0 0,2 | 0,95 0,01 | 13,9 0,2 | 0,94 0,01 |
| Контрольная п = 30 | 13,2 0,2 | 0,92 0,03 | 13,5 0,2 | 0,95 0,02 | 13,1 0,2 | 0,91 0,01 | 13,0 0,2 | 0,90 0,02 | 13,4 0,2 | 0,89 0,02 | 13,1 0,3 | 0,88 0,02 |
| t | 0,37 | 0,25 | 0,30 | 0,43 | ***2,50*** | ***2,26*** | 0,56 | 1,07 | ***2,12*** | *2,72* | ***2,18*** | ***2,69*** |
| Р | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | **<0,05** | **<0,05** | >0,05 | >0,05 | **<0,05** | **<0,01** | **<0,05** | **<0,01** |

Як і передбачалося, показники фізичної та розумової працездатності у всіх студентів протягом навчального року мають хвилеподібну динаміку.

Тим не менш, зафіксовані показники Р\С170 та індексу стомлюваності (ІУ) свідчать про те, що у студентів дослідних груп порівняно зі студентами контрольних груп як наприкінці осіннього, так і весняного семестрів фізична та розумова працездатність була вищою. Причому достовірність відмінностей значима лише на рівні 95,0-99,9 %.

І якщо у студентів досвідчених груп фізична та розумова працездатність в осінньому семестрі була вищою, ніж у студентів контрольних груп лише у грудні, то у весняному семестрі ці відмінності з'явилися вже в середині, тобто у квітні. Тобто, у другому семестрі ефект від рекреаційних занять фізичною культурою виявився набагато раніше.

Отже, можна стверджувати, що навчальні заняття фізичною культурою рекреаційної спрямованості сприяли протягом усього періоду педагогічного експерименту інтенсивнішому відновленню у студентів як фізичної, так і розумової працездатності. Крім цього, заняття рекреаційними фізичними вправами мали досить стійкий кумулятивний ефект, оскільки наприкінці навчального року у студентів досвідчених груп показники фізичної працездатності поступово, але зростали. В результаті вони виявилися трохи кращими, ніж на початку осіннього семестру. У студентів контрольної групи навпаки, відбулося деяке їхнє зниження, при цьому невелике зростання спостерігалося тільки в середині кожного семестру, неухильно знижуючи їх закінчення.

Таблиця 13 демонструє порівняльні дані експрес-аналізу самопочуття студентів досвідчених та контрольних груп до та після навчальних занять фізичною культурою на початку педагогічного експерименту (вересень 2009 року) та після його закінчення (травень 2010 року). Умовні позначення у таблиці відповідають оцінці самопочуття «С», активності «А» та настрою «Н

Показники самопочуття, активності та настрою (М±ш) студентів УДГУ досвідчених та контрольних групи до та після навчальних занять фізичною культурою на початку та після закінчення педагогічного експерименту

|  |  |
| --- | --- |
|  | Термін анкетування |
| Групи | В начале эксперимента (сентябрь 2009) | В конце эксперимента (май 2010) |
|  | 1 | \о занятия | После занятия | До занятия | После занятия |
|  | С | А | Н | С | А | Н | С | А | Н | С | А | н |
| Юноши |
| Опытная | 4,0 | 4,2 | 4,5 | 5,2 | 4,8 | 5,0 | 4,5 | 4,7 | 4,9 | 5,5 | 5,2 | 5,4 |
| п = 30 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| Контрольная | 4Д | 4,3 | 4,4 | 4,0 | 4,2 | 4,3 | 4,2 | 4,3 | 4,5 | 3,8 | 4,0 | 4,2 |
| п = 30 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | **од** | 0,2 | **од** | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| t | 0,36 | 0,45 | 0,34 | ***2,85*** | ***2,12*** | ***2,51*** | ***2,13*** | 1,43 | ***2,86*** | ***4,72*** | ***3,33*** | ***3,30*** |
| Р | >0,05 | >0,05 | >0,05 | **<0,01** | **<0,05** | **<0,05** | **<0,05** | >0,05 | **<0,01** | **<0,001** | **<0,01** | **<0,01** |
| Девушки |
| Опытная | 4,2 | 4,0 | 4,1 | 5,1 | 4,9 | 5,2 | 4,6 | 4,5 | 4,4 | 5,4 | 5,2 | 5,5 |
| п = 30 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| Контрольная | 4,3 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,0 | 4,1 | 4,2 | 4,0 | 4,2 | 4,0 | 3,9 | 3,8 |
| п = 30 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,2 | **од** | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| **t** | 0,34 | 0,56 | 0,28 | ***2,50*** | ***2,14*** | ***3,93*** | ***2,85*** | ***2,27*** | 0,71 | ***3,83*** | ***3,61*** | ***4,70*** |
| Р | >0,05 | >0,05 | >0,05 | **<0,05** | **<0,05** | **<0,001** | **<0,01** | **<0,05** | >0,05 | **<0,001** | **<0,001** | **<0,001** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Отже, на початку педагогічного експерименту до навчальних занять із фізичної культури самопочуття, активність та настрій студентів досвідчених та контрольних груп було в межах 4,0-4,3 балів, що відповідає сприятливому стану. Статистично значимих відмінностей у досліджуваних показниках між випробуваними групами як юнаків, і дівчат було виявлено.

Однак після навчальних занять фізичною культурою різної спрямованості різниця між показниками самопочуття, активності та настрою у досвідчених та контрольних групах студентів вже була статистично значущою на рівні достовірності у 95 %, а в деяких випадках і ще вищою – 99 % та 99,9 %. Причому, якщо після традиційних занять фізичною культурою самопочуття студентів, як правило, не покращувалося, то після виконання рекреаційних фізичних вправ значно підвищувалося. Помітно у позитивний бік змінилася активність та настрій таких студентів.

Ще більша різниця між показниками самопочуття студентів після занять фізичною культурою різної спрямованості стала після закінчення педагогічного експерименту. У досвідчених групах самопочуття, активність та настрій як юнаків, так і дівчат було краще, ніж у контрольних групах не тільки після навчальних занять, як у вересні 2009 року, а й до їхнього початку. Тобто після двох навчальних семестрів у студентів досвідчених груп гарне самопочуття стало нормальним станом організму, що, безумовно, свідчить на користь фізичних вправ рекреаційної спрямованості.У контрольних групах за традиційної спрямованості фізичних вправ в розвитку рухових здібностей таких позитивних змін немає. Наприкінці навчального року такі заняття стали призводити до погіршення самопочуття студентів контрольних груп, і як наслідок, зниження їхньої активності та настрою.

Наприкінці навчального року всі випробувані студенти досвідчених та контрольних груп, як і на початку педагогічного експерименту, були піддані педагогічному тестуванню. У таблиці 14 подано ці дані.

Аналіз результатів після педагогічного експерименту показав, що у дослідній групі студентів юнаків, порівняно з контрольною групою, зафіксовано статистично значущі величини коефіцієнта Апанасенка (1 = 2,12 при Р < 0,05) та кількості днів, пропущених через хворобу (Ч = 2 ,82 при Р<0,01), а також відвідуваності занять фізичної культури (1=3,24 при Р<0,01) та успішності студентів (1=2,14 при Р<0,05).

Тобто, у юнаків-студентів після дев'яти місяців занять фізичною культурою рекреаційної спрямованості, порівняно зі студентами, які займалися фізичною культурою за традиційною методикою, покращилися показники здоров'я, підвищився інтерес до занять фізичною культурою, та покращилася їхня академічна успішність.

Серед середніх величин показників, що характеризують фізичну підготовленість юнаків-студентів, після педагогічного експерименту у дослідній та контрольній групі статистично значимих відмінностей не виявлено.Однак у студентів досвідчених груп ці показники після дев'яти місяців навчання у вузі порівняно зі студентами контрольної групи знизилися менше. А в деяких випадках навіть мали тенденцію до зростання. Наприклад, середній результат у бігу на 3000 м після експерименту у них покращився на 4 секунди, а кількість підтягувань на перекладині побільшала на 1,2 раза.

Аналогічна ситуація склалася й у студенток. Так, у дослідній групі дівчат, порівняно з контрольною групою, зафіксовано статистично значущі відмінності в середніх величинах коефіцієнта Апанасенка (1 = 2,19 при Р < 0,05) та кількості днів, пропущених через хворобу (1 = 3,55 при Р < 0,001), а також відвідуваності занять фізичної культури (1 = 4,34 при Р<0,001)

Результати педагогічного тестування студентів УДГУ дослідних та контрольних групи після експерименту (травень 2010 року)

|  |  |
| --- | --- |
|  | Показники М ± т |
|  | Здоровья | Фізичної підготовки | Успеваемости |
| Групи | Коэф­фициент Апана- сенко | ПрД, кол-во дней | Бег 100 м„с | Бег3X10 **м,** с | Бег 3000, 2000 **м** мин. с. | Прыжок , см | Наклон, см | Подтя­гивание, подъем тулови­ща, раз | ПЗ, % | **УО,** баллы |
| Юноши |
| Опытная | 3,23 | 4 | 13,9 | 7,6 | 13.54 | 215,8 | 8,2 | 9,4 | 96,5 | 4,3 |
| п = 30 | ±0,17 | ±1 | ±0,3 | ±0,2 | ±0.20 | ±4,2 | ±1,8 | ±2,4 | ±8,1 | ±0,1 |
| Контрольная | 2,70 | 8 | 14,2 | 7,9 | 14.18 | 213,2 | 8,0 | 7,8 | 63,5 | 4,0 |
| п = 30 | ±0,18 | ±1 | ±0,2 | ±0,2 | ±0.19 | ±2,6 | ±1,6 | ±2,2 | ±6,2 | ±0,1 |
| г | 2,12 | 2,82 | 0,83 | 1,07 | 0,89 | 0,53 | 0,15 | 0,49 | 3,24 | 2,14 |
| Р | <0,05 | <0,01 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | <0,01 | <0,05 |
| Девушки |
| Опытная | 3,38 | 5 | 17,3 | 8,8 | 11.51 | 166,8 | 11,4 | 37,5 | 86,4 | 4,5 |
| п = 30 | ±0,16 | ±1 | ±0,3 | ±0,2 | ±0.25 | 3,2 | ±1,7 | ±3,0 | ±4,2 | ±0,1 |
| Контрольная | 2,82 | 10 | 17,5 | 8,9 | 12.07 | 164,2 | 9,6 | 30,2 | 62,1 | 4,3 |
| п = 30 | ±0,20 | ±1 | ±0,2 | ±0,2 | ±0,18 | ±2,7 | ±1,3 | ±3,0 | ±3,7 | ±0,1 |
| г | 2,19 | 3,55 | 0,56 | 0,24 | 0,38 | 1,10 | 0,37 | 1,72 | 4,34 | 1,43 |
| Р | <0,05 | < 0,001 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | < 0,001 | >0,05 |

Тобто, у дівчат-студенток після дев'яти місяців занять фізичною культурою рекреаційної спрямованості порівняно зі студентками, які займалися фізичною культурою за традиційною методикою, покращилося здоров'я та підвищився інтерес до занять фізичною культурою. Крім цього, краще стала у них і академічна успішність, оскільки середній бал, порівняно з початком навчального року, зріс на 0,3 одиниці. І, незважаючи на те, що міжгрупова статистично значуща різниця між цими показниками не зафіксована, всередині групи така відмінність є.

Серед середніх величин показників, що характеризують фізичну підготовленість дівчат-студентів, після педагогічного експерименту в дослідній та контрольній групі, як і у юнаків, статистично значимих відмінностей не виявлено. Однак у студенток досвідчених груп ці показники після дев'яти місяців навчання у вузі порівняно зі студентками контрольної групи знизилися менше. А в деяких випадках навіть мали тенденцію до зростання. Наприклад, середній результат глибини нахилу тулуба після експерименту у них покращився на 0,6 см, а кількість піднімання (сід) та опускання тулуба з положення лежачи, ноги закріплені, руки за головою побільшало на 5,1 раза.

Отже, можна стверджувати, що заняття фізичною культурою рекреаційної спрямованості справили більший позитивний вплив на показники здоров'я та успішність студентів третього курсу УДГУ, ніж навчальні заняття, спрямовані на вдосконалення техніки рухових дій та розвитку фізичних здібностей студентів.При цьому й самі показники фізичної підготовленості у студентів з рекреаційною спрямованістю навчальних занять не стали гіршими, ніж у студентів, які займаються їх підвищенням.

4.5. Резюме

На підставі проведених експериментальних досліджень є доцільним зробити наступний висновок:

- при виявленні особистих (у тому числі прихованих) цільових установок студентів до занять фізичною культурою необхідно застосовувати складніші методи математичного аналізу, ніж метод середніх величин, загальноприйнятий у більшості педагогічних досліджень. У нашому випадку семантичний аналіз дозволив встановити, що на навчальних заняттях фізичною культурою студентів старших курсів УДГУ рекреаційна спрямованість є домінуючою. Тобто теоретична концепція необхідності зміни мети та завдань навчального процесу з дисципліни «Фізична культура», викладена у попередньому розділі, повністю підтвердилася експериментальними даними соціологічного опитування студентів;

- більшість студентів як основні засоби фізичної рекреації обирають аеробіку, плавання та атлетичну гімнастику. Як за кількістю переваг, так і за відсотковим співвідношенням значно поступаються спортивні ігри. Цей факт можна пояснити двома причинами. Перша – серед студентів УДГУ більше дівчат, ніж юнаків, а дівчата значно рідше вважають за краще займатися спортивними іграми, ніж юнаки.Друга – розуміння фізичної рекреації у більшості студентів асоціюється з індивідуальними видами спорту, з відсутністю змагальної боротьби, з активним відпочинком, з можливістю регулювати самостійно фізичне навантаження, але не як зі спортивними іграми;

- педагогічний експеримент зі студентами 3-го курсу УДГУ, що тривав з вересня 2009 року по травень 2010 року (дев'ять місяців, 34 тижні, 68 навчальних годин), переконливо показав, що навчальні заняття фізичною культурою зі змістом аеробіки, плавання та атлетичної гімнастики з акцентованою рекреаційною спрямованістю дозволяють ефективно відновлювати фізичну та розумову працездатність, покращувати самопочуття та показники здоров'я студентів, підвищувати їх інтерес до занять фізичною культурою, а також сприяють зростанню академічної успішності з інших навчальних дисциплін. Крім цього, рівень фізичної підготовленості студентів, як юнаків, так і дівчат, який є визначальним за традиційного підходу до навчальних занять фізичною культурою у вузах, при акцентованому рекреаційному напрямі фізичного виховання не знижується, а навпаки, має стійку тенденцію з невеликим зростанням.

Такий висновок дозволяє стверджувати, що гіпотеза сформульована на початку дисертаційної роботи повністю доведена, завдання вирішені, а отже, дисертаційне дослідження слід визнати закінченим

Висновки до розділу

Результати наших досліджень, викладені в дисертації, дозволяють наново поглянути на можливості фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, що організується в рамках навчальних занять.

До цих пір у прикладних дослідженнях фізичного виховання у навчальний час у теорії та методики фізичного виховання студентської молоді основна увага приділялася пошуку найбільш ефективних засобів та методів фізичного розвитку, удосконалення та підготовленості, зміцнення здоров'я, формування фізичної культури особистості тощо.

Однак, незважаючи на значні науково-методичні розробки та їх широкомасштабне впровадження у практику різних вузів Російської Федерації підходів до вдосконалення фізичного виховання, очікуваної позитивної зміни у показниках здоров'я, фізичної та функціональної підготовленості більшості студентів та випускників українських вишів не відбулося. Навпаки, переважна кількість вчених свідчать про погіршення цих показників, що продовжується.

При цьому фізична рекреація студентів у публікаціях фахівців, як правило, пов'язувалася лише з позанавчальною роботою, іноді в рамках навчального дня – фіззарядка, фізкультпаузи та фізкультхвилинки.

Справа в тому, що більшість вчених фізичну рекреацію розуміє як заняття у вільний час (вихідні дні), причому у природних умовах та з обов'язковим отриманням задоволення. У цьому підкреслюється ще одна, з їхньої погляд, характерна риса фізичної рекреації - невимушеність занять і свобода вибору діяльності.Зрозуміло, що при такому погляді на фізичну рекреацію знайти їй місце в регламентованих навчальних заняттях неможливо було навіть у принципі.

Такий односторонній підхід до фізичної рекреації нівелював її найважливішу рису, яка відмежовує фізичну рекреацію з інших видів фізичної культури. Це – відновлення працездатності людини після напруженої діяльності. Якщо ж цю характеристику фізичної рекреації взяти за основу, то її застосування на навчальних заняттях у сучасних вишах, що відрізняються великим навчальним навантаженням на студентів, стає не тільки виправданим, а й у навчальному процесі вкрай необхідним. Саме з таких позицій ми й міркували.

Тепер залишилося переконатися, що навчальні заняття фізичною культурою рекреаційної спрямованості потрібні і самим студентам. Адже до цього численні дані в наукових публікаціях свідчили про те, що сучасні студенти від академічних занять фізичною культурою очікують на покращення, насамперед, показників здоров'я та фізичної підготовленості. Саме ці цінності є домінуючим мотивом серед сучасної студентської молоді.

Детальний аналіз таких наукових результатів показав, що дослідники, як правило, для їх отримання використовували найелементарніші методи математичної статистики, що дозволяють здійснити тільки вербальну ієрархію мотивів, що вивчаються, або цінностей.При такому підході студенти, відповідаючи на запитання анкети чи інтерв'юера, вказують не свою особисту думку, а висловлюють загальноприйняту або прийняту в даному колективі соціально-нормативну точку зору, яка є далекою від їх власних уявлень. Для з'ясування латентних (прихованих) особистісних мотивів та цільових установок необхідне застосування складніших методів математичної статистики, наприклад – семантичного аналізу. Що ми й зробили насправді.

Семантичний аналіз цільових установок студентів до навчальних занять фізичною культурою повністю підтвердив теоретичне припущення про те, що ці заняття, особливо для студентів старших курсів, мають бути переважно рекреаційною спрямованістю, оскільки їх провідні цільові установки спрямовані на перемикання від навчання, емоційну розрядку, активний відпочинок та відновлення розумової та фізичної працездатності. Причому, як правило, студенти очікують від таких занять приємного проведення часу та отримання задоволення, покращення самопочуття та настрою.

Далі, маючи тверду переконаність у тому, що навчальні заняття фізичною культурою для студентів старших курсів повинні мати рекреаційну спрямованість, обґрунтували модель з організації, що включає мету та основні завдання, а також засоби, які дозволяють досягати цієї мети та вирішувати поставлені завдання та форми побудови педагогічної процесу, забезпечивши його необхідними методичними вказівками. Потім найефективніші засоби фізичної рекреації, які обрали самі студенти, були внесені до семестрових та річних планів-графіки проходження навчальної дисципліни «Фізична культура». Тобто, зрештою, було розроблено навчальну програму з фізичної культури, яка має акцентований рекреаційний напрямок.

Безумовно, сам навчальний процес був доповнений різними методичними вказівками та рекомендаціями щодо величини фізичного навантаження, її контролю та корекції. Також були піддані ревізії та підходи до оцінки та підсумкової атестації студентів з навчальної дисципліни «Фізична культура».Як показав річний педагогічний експеримент, науково обґрунтований підхід до зміни мети, завдань та спрямованості навчальних занять фізичною культурою в рекреаційне русло виявився дуже продуктивним у порівнянні з традиційним, орієнтованим на оздоровчу або тренуючу спрямованість фізичного виховання студентської молоді, оскільки вплинув на процеси відновлення фізичної та розумової працездатності, які, як правило, знижуються до закінчення термінів семестрового навчання. Крім цього, після занять рекреаційними фізичними вправами у студентів покращувалося самопочуття та настрій, підвищувалася їхня активність.

Вищевикладене в загальних рисах ще раз пояснює вихідні посилки дисертаційного дослідження. Нам здається, що обґрунтований у цій роботі підхід має виявитися продуктивним до будь-яких вузів України. У цьому одна з перспектив для проведення прикладних досліджень, що враховують специфіку кожного вишу, національні та культурні особливості студентської молоді та регіону, в якому знаходиться цей виш. Природно, що в цьому випадку зміняться кошти, ускладниться зміст технологій, різноманітнішими стануть форми занять, але суть, сам підхід, і, звичайно, розроблена та науково обґрунтована модель організації рекреаційних занять фізичною культурою в рамках навчального процесу вишу залишаться незмінними.Інша перспектива - проведення деталізованих прикладних досліджень ще не вивчених засобів фізичної рекреації, але вже досить популярних серед студентів: йога, східна гімнастика цігун, медитація, психорегулююча тренування і т.д.

Дуже серйозні перспективи, на наш погляд, криються у перекладі результатів прикладних досліджень, які можуть бути виконані на основі вироблених рекомендацій, у площину розробки комп'ютерних технологій, що дозволяють фіксувати та оцінювати процеси відновлення фізичної та розумової працездатності організму студентів.

Важливо, на нашу думку, що результати дисертаційного дослідження відкриті для їх подальшого розвитку. Зокрема, чекають на своє рішення, яке могло б бути органічно інтегровано у запропонований підхід, питання обґрунтування нових принципів організації та планування рекреаційних занять фізичними вправами та на початкових курсах навчання студентів.

Насамкінець хотілося б звернути увагу на один істотний аспект. Так склалося, що зусилля фахівців у галузі фізичного виховання студентської молоді були спрямовані на вироблення рекомендацій усередненого характеру, тобто розрахованих для найбільшої (щодо кількості людей). Такий підхід відображає порушення розумного балансу між суспільно значущими цілями фізичної культури та інтересами окремої особистості. Повністю реалізувати індивідуальний потенціал кожної людини, якою б вона не була, і максимально довго зберегти її фізичну та розумову працездатність, професійну продуктивність, і, звичайно, здоров'я - саме така установка має стати головною у роботі фахівців фізичної культури у вищих навчальних закладах. Саме під таким кутом слід розглядати зусилля розробників, які ведуть прикладні дослідження в даній предметній галузі.

**ВИСНОВКИ**

1. Незважаючи на те, що навчальні заняття фізичною культурою у ВНЗ мають безпосередньо сприяти підготовці фахівців, значить, вирішувати завдання професійно-прикладної фізичної підготовки, зміцнювати здоров'я студентів, покращувати їх фізичний розвиток та підготовленість, до закінчення навчального закладу у більшості випускників показники здоров'я та фізичної підготовленості у порівнянні з першими роками навчання погіршуються. Основною причиною такого становища є загальноприйнята організація занять фізичною культурою в рамках навчального процесу вузу, при якій неможливе дотримання одного з найважливіших принципів фізичного виховання – принципу систематичності, який не допускає великих перерв між заняттями. Нині тривалість перерв між повторними навчальними заняттями фізичної культурою студентів старших курсів у період навчання становить 7 днів, а період сесій і канікул - 6-12 тижнів.

2. Проведене соціологічне опитування студентів Удмуртського державного університету 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 фізкультурні заняття, 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.

3. Аналіз засобів фізичної культури та спорту, що забезпечують ефективне відновлення сил і здоров'я студентів, показав, що найбільшими рекреаційними можливостями 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, познотонічні вправи, йога, масаж, самомасаж, аутогенне тренування, медитація, нервово-м'язова релаксація, аерофітоергономіка, танцювальна терапія, арттерапія, імаготерапія, тілесна психотерапія, вправи тай-цзи , танцювальна терапія, тілесна психотерапія

Найбільш популярними засобами фізичної культури, що мають рекреативну спрямованість, у студентів Удмуртського державного університету є плавання, аеробіка та атлетична гімнастика.

4.Розроблена в процесі дослідження модель організації занять студентів вищих навчальних закладів фізичною культурою рекреаційної спрямованості включає такі структурні компоненти:

а) визначення мети та завдань занять, орієнтованих на відновлення розумової та фізичної працездатності студентів, що знижується до кінця навчального тижня; поліпшення їхнього самопочуття, підвищення настрою та рухової активності;

б) забезпечення пріоритету самостійного вибору студентами засобів фізичної рекреації та величини навантаження;

в) вибір режиму чергування навантаження та відпочинку на заняттях таким чином, щоб подальше навантаження потрапляло на момент повного відновлення фізичних кондицій студента, його психологічної та емоційної готовності до роботи;

г) 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.

5.Модель організації занять студентів вищих навчальних закладів фізичною культурою рекреаційної спрямованості включає наступні основні функції:

а) сформульована мета рекреаційних занять фізичною культурою студентів не підміняє мети фізичного виховання студентів, характерного для вузівської освіти, а доповнює та посилює її;

б) основними завданнями занять студентів фізичною культурою рекреаційного спрямування стають:

- формування знань та практичних основ відновлення фізичної та розумової працездатності засобами фізичної культури;

- Забезпечення відновлення вихідного для кожного студента рівня фізичної та розумової працездатності наприкінці кожного тижня навчання;

- формування у студентів сталого інтересу до занять фізичною культурою, потреби та звички у систематичних фізичних навантаженнях, установки на здоровий спосіб життя, спортивний стиль поведінки, прагнення до фізичного самовдосконалення та самовиховання.

6. Дівчата-студентки старших курсів найбільшу перевагу на навчальних заняттях фізичною культурою рекреаційної спрямованості віддають аеробіці та плаванню, а юнаки – плаванню та атлетичній гімнастиці. Це пов'язано з тим, що розуміння фізичної рекреації у більшості студентів асоціюється з індивідуальними видами спорту, з відсутністю змагальної боротьби, з можливістю самостійно регулювати фізичне навантаження (обсяг та інтенсивність виконання вправ), а також спілкуватися з товаришами під час занять.

7. На навчальних заняттях аеробікою доцільно використовувати груповий спосіб організації студентів, при якому всі, хто займається одночасно, виконують вправи із заздалегідь заданим темпом музичного супроводу. На заняттях плаванням та атлетичною гімнастикою краще індивідуальний спосіб організації, при якому величину навантаження, що визначається обсягом та інтенсивністю виконання вправ, інтервалами та режимом відпочинку, кожен студент вибирає самостійно, ґрунтуючись на показниках самопочуття та самоконтролю. При цьому величина фізичного навантаження на навчальних заняттях фізичною культурою рекреаційної спрямованості має бути помірною – переважно ЧССшах не повинна перевищувати 160 ударів на хвилину, тобто поріг анаеробного обміну.

8.Обов'язкову частину будь-якого заняття фізичною культурою рекреаційної спрямованості складають теоретичні відомості, в яких викладаються знання науково-біологічних та практичних основ відновлення фізичної та розумової працездатності засобами фізичної культури, формуються установки на здоровий стиль життя, фізичне самовдосконалення та самовиховання, потреби у регулярних вправами та спортом. Крім цього, протягом усього навчального заняття акцентується увага на навчанні практичним вмінням та навичкам використання набутого досвіду фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих та професійних цілей.

9. Механізм досягнення мети та розв'язання завдань рекреаційних занять фізичними вправами студентів складається з трьох етапів організації педагогічного процесу: перший – виявлення переваг студентів до занять тим чи іншим видом спорту або фізичними вправами на навчальних заняттях фізичною культурою з рекреаційною спрямованістю з подальшою комплектацією навчальних груп; другий - розробка річних та семестрових планів-графіків, які враховують поурочний розподіл змісту навчального матеріалу, послідовність його проходження та етапи контролю; третій - проведення навчальних занять відповідно до розробленого плану та здійснення етапного, поточного та оперативного педагогічного контролю показників здоров'я та фізичної підготовленості студентів, а також внесення за потреби відповідних коректив до педагогічного процесу.

10.Педагогічний експеримент зі студентами 3-го курсу УДГУ, що тривав з вересня 2009 р. по травень 2010 р. (дев'ять місяців, 34 тижні, 68 навчальних годин), переконливо показав, що навчальні заняття фізичною культурою зі змістом аеробіки, плавання та атлетичної гімнастики акцентованою рекреаційною спрямованістю сприяють відновленню фізичної та розумової працездатності протягом усього періоду навчання, покращенню самопочуття, підвищенню активності та настрою, зростанню показників здоров'я котрі займаються (в середньому на 10-15%) та їх інтересу до занять фізичною культурою (у середньому на 30%) , а також позитивно впливають на академічну успішність з інших навчальних дисциплін (у середньому на 0,3 бали). При цьому рівень фізичної підготовленості студентів, як юнаків, так і дівчат, при акцентованій фізичній рекреації не знижується, а навпаки, має стійку тенденцію з невеликим зростанням

**ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

В результаті проведених досліджень надається можливість сформулювати такі конкретні рекомендації, що дозволяють фізичне виховання студентської молоді на навчальних заняттях зробити більш ефективним:

1. Сучасна студентська молодь з різних напрямів фізичного виховання перевагу віддає рекреаційному, оскільки великий обсяг навчальної діяльності студентів, що зростає з кожним курсом їх навчання, призводить до розумової та фізичної втоми, як наприкінці кожного тижня, так і наприкінці кожного семестру. Саме рекреаційні заняття фізичними вправами призначені для того, щоб нормалізувати функціональний стан студентів, прискорити процеси відновлення їх працездатності, покращити самопочуття та показники здоров'я.

2. При виборі засобів фізичної рекреації студенти зазвичай орієнтуються на такі види фізичних вправ або види спорту, в яких відсутня змагальна боротьба, гостра конкуренція, де є можливість індивідуально регулювати фізичне навантаження, її обсяг та інтенсивність, режими та інтервали відпочинку. Тобто уникають тих видів рухових дій, де необхідно виявляти максимальні фізичні та вольові зусилля, де існує жорсткий часовий регламент.

3. Для того, щоб заняття фізичною культурою рекреаційної спрямованості були максимально ефективними, слід їх зміст узгоджувати з бажанням самих студентів. У цьому випадку буде дотримано одного з основних педагогічних принципів - принципу свідомості та активності.Найбільш простим способом отримання такої інформації є інтерв'ювання або анкетування студентів.

4. При складанні планів-графіків навчальних занять фізичною культурою рекреаційної спрямованості необхідно включати у кожне заняття теоретичний розділ, який призначений для формування знань про психофізіологічні особливості навчальної праці та інтелектуальної діяльності, про засоби фізичної культури у регулюванні працездатності, про засоби та методи самоконтролю стану організму .

5. Обов'язковою умовою рекреаційної спрямованості навчальних занять фізичною культурою є відмова від оцінки успішності студентів за показниками їхньої фізичної підготовленості. Тут як критерії оцінки слід використовувати знання та вміння студентів щодо використання засобів та методів фізичної культури для досягнення життєвих та професійних цілей.

6. На навчальних заняттях фізичною культурою рекреаційного спрямування необхідно створювати невимушену обстановку, в якій можливе спілкування студентів як один з одним, так і з викладачем. Крім цього на таких заняттях доцільно застосовувати функціональну музику та ароматерапію, знижуючи навантаження на органи зору.