**ВСТУП**

*Актуальність теми.*Останнім часом все частіше фахівці вказують на зростаючу популярність у середовищі студентської молоді рекреаційної спрямованості фізичної культури, що забезпечує їм активний відпочинок та відновлення працездатності після напруженої розумової роботи [19, 23, 57]. Але в даний час більшістю вчених фізична рекреація пов'язується тільки з вільним часом, дозвіллям, вихідними днями, і жодним чином не асоціюється з навчальними заняттями фізичною культурою.

Однак дослідники недостатньо приділяють уваги вивченню та практичному втіленню можливості використання засобів та методів фізичної культури та спорту для відновлення працездатності студентської молоді. У цьому аспекті слабо досліджено питання про те, якими вправами, в якому режимі навантаження, в якій послідовності їх застосування можна це зробити найбільш швидко і результативно. Не зрозуміло, як диференціювати засоби та методи фізичної культури для того, щоб відновний ефект був високим для всіх категорій студентів, що різняться за рівнями здоров'я та фізичної підготовленості, соматотипами, статтю, віком та суб'єктивними перевагами. Потребує наукової розробки та обґрунтування також питання про критерії ефективності (продуктивності) педагогічних методик, технологій, програм, організаційних форм занять студентів фізичною культурою, що мають рекреаційну спрямованість.

Такий стан справ загострює суперечності, що склалися між вимогами у вузі до навчальної дисципліни «Фізична культура» та його можливостями, особливо при навчанні студентів старших курсів; між потребами студентів у фізичній рекреації та спрямованістю та змістом навчальної дисципліни «Фізична культура»; між низькою руховою активністю студентської молоді та наявністю у них вільного часу [22, 45, 68].

Таким чином, наявні у сфері розвитку вузівської фізичної культури, а також у сфері наукового пізнання цього процесу, протиріччя серед науковців та практиків щодо змісту та форм рекреаційних занять фізичної культури студентів ЗВО; рекреаційних можливостей основних засобів, методів та форм занять фізичною культурою та спортом; критерію рекреаційної ефективності занять фізичною культурою, питань - все це створює реальну наукову проблему раціонального розуміння рекреаційного характеру занять фізичною культурою, робить вельми актуальним рішення одного з наукових завдань - розробку та наукове обґрунтування оптимальної моделі організації зі студентами вишу занять фізичною культурою, які мають рекреаційну спрямованість.

*Зв'язок роботи з науковими темами.* Дипломна робота виконувалось відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника “Функціональні резерви організму та їх взаємозв’язок із соматичним здоров’ям школярів та студентів”, номер державної реєстрації роботи: 0112U008065.

*Мета дослідження**–* науково обґрунтувати організацію та проведення зі студентами закладу вищої освіти занять фізичною культурою рекреаційної спрямованості.

Для реалізації поставленої мети були поставлені і вирішені наступні *завдання:*

1. Вивчити та проаналізувати наукові джерела за темою дослідження.
2. Проаналізувати модель рекреаційних занять фізичною культурою в навчальному про цесі студентів.
3. Виявити умови та основні засади організації занять фізичною культурою рекреаційної спрямованості зі студентами закладу вищої освіти.

*Об'єкт дослідження:* Оздоровчо-рекреаційна культура студентів.

*Предмет дослідження:*зміст та форми організації занять фізичною культурою студентів, які мають рекреаційну спрямованість.

*Методи дослідження.*Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, соціологічне анкетування, методи математичної статистики, проектування та моделювання, експрес-оцінка за методикою САН.

*Наукова новизна одержаних результатів.*Полягає у науковому обґрунтуванні моделі організації та проведення зі студентами ЗВО занять фізичною культурою рекреаційної спрямованості, що включає мету, завдання, ефективні засоби фізичної рекреації, форми організації занять фізичною культурою, з пріорітетом самостійного вибору студентами засобів фізичної рекреації та величини навантаження. Вперше було відібрано та класифіковано фізичні вправи, що володіють великим рекреаційним потенціалом; визначено умови та методичні засади використання фізичних вправ на заняттях студентів фізичною культурою з метою їхньої рекреації.

*Практичне значення одержаних результатів.*Полягає у доповненні теорії та методики фізичної культури положеннями та висновками роботи, в яких дається опис основного змісту моделі організації та проведення зі студентами ЗВО рекреаційних занять фізичною культурою; пояснюються основні причини та умови рекреаційної ефективності застосування студентами вишу фізичних вправ на навчальних заняттях фізичною культурою; поглиблюється розуміння сенсу та необхідності обов'язкового обліку в організації та проведенні фізкультурних занять рекреаційної спрямованості суб'єктивного фактора: цільових установок, інтересів, потреб та звичок студентської молоді. Підвищенні зацікавленості студентів ЗВО у фізичній культурі та спорті, зростанні їх успішності з дисципліни «Фізична культура», прискоренні відновлення сил та працездатності студентів, зміцненні здоров'я студентів.

Отримані результати можуть застосовуватись у навчальному процесі різних закладів вищої освіти, під час підготовки викладачів фізичної культури, а також на курсах та факультетах підвищення кваліфікації педагогічних кадрів у сфері фізичної культури та спорту.

*Особистий внесок.*Здобувачем особисто опрацьована наукова література за темою роботи. Із погляду на актуальність і ступінь вивчення проблеми аргументовано основні етапи дослідження, сформульовано мету і завдання, обґрунтовані методичні рішення. Автором самостійно проведений підбір та дослідження студентів і груп контролю, виконано експериментальну частину роботи, проведена статистична обробка і проведено аналіз отриманих результатів.

*Апробація результатів роботи.* Матеріали дослідження були представлені:

Звітна наукова конференція викладачів, докторантів, аспірантів та студентів ДВНЗ  «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 5-9 квітня 2021 року.

ІІ регіональна науково-практична конференція «Фізична культура в школі: стан та перспективи розвитку». ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 23-24 квітня 2021 року

І науково-практичний семінар студентів, аспірантів і молодих учених «Сучасні тенденції розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії». ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 25 листопада 2021 р.

*Структура дипломної роботи.* Робота викладена на …. сторінках машинописного тексту і складається з із вступу, огляду літератури, методів дослідження, розділу власних досліджень, аналізу результатів дослідження, висновків, списку використаних джерел (… найменування), містить …. таблиць та ілюстрована …-ма рисунками.

**РОЗДІЛ 1**

**АНАЛІЗ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ І ПЕРСПЕКТИВИ ЙОГО ПОДАЛЬШОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ**

**1.1 Аналіз наукових публікацій щодо вдосконалення фізичного виховання студентської молоді**

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

Перше розглядало професійно-прикладну фізичну підготовку стосовно до досліджуваних спеціальностей фізичної підготовки студентів технічних ЗВО [37]. У представлених роботах автори розглядають професійно-прикладну підготовку як складову частину процесу фізичного виховання студентів ЗВО, 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 на прикладі різних спеціальностей військових навчальних закладів [48]. Однак, незважаючи на те, що дані роботи в порівнянні з попереднім напрямом мають більшу теоретичну цінність, всі ж 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. Однак деякі вчені активно займаються проблемами ППФП у вищих навчальних закладах [65, 67].

Також безліч дисертаційних робіт з фізичного виховання у ЗВО торкається проблем розвитку фізичних якостей як окремо [26], так і в загальній структурі фізичної підготовки [38, 63]. Особливу увагу дослідники приділяють використанню у процесі фізичного виховання окремих видів спорту чи комплексів фізичних вправ спрямованого впливу; атлетична гімнастика [43, 46], аеробіка [23], баскетбол [35], бокс [23], гідроаеробіка [19], гирьовий спорт [10], гімнастика [20], грекоримській боротьбі [26], легкоатлетичний біг [14, 24], настільний теніс [21], оздоровча аеробіка [11], пауерліфтинг [10], ритмічна гімнастика [19], ушу [30], нетрадиційні види фізичних вправ [15].

Крім наукових робіт, достатня кількість публікацій у науково-методичній літературі присвячена цій тематиці. Приміром науковці [31, 42, 56] зазначають, що заняття атлетизмом є одним із найбільш різнобічних та універсальних засобів фізичного виховання для оздоровлення студентів, що дозволяє підвищити якість навчання та вдосконалення фізичного розвитку. Однак при цьому необхідно індивідуально розробляти рекомендації щодо використання комплексів вправ та дозування навантаження. М.Г. Єпіфанова та співавторами. [70] за основу проведення занять з фізичного виховання прийняли методику навчально-тренувального процесу, що використовується у фітнес-аеробіці. Програма базується на проведенні навчальних занять під музичний супровід потоковим та фронтальним методами. Методика проведення занять передбачає виконання вправ без зупинок, тривалий час, із застосуванням різних кроків, танцювальних та хореографічних елементів.

Такі дисертації та окремі наукові дослідження загалом мають дуже вузьку спрямованість, тому що вивчають лише один конкретний вид рухової діяльності, показуючи, наскільки вона ефективна у тих чи інших умовах. Використання будь-якого виду спорту в навчальному процесі виправдане лише тоді, коли є всі необхідні для цього умови і є відповідна мотивація у студентів. В інших випадках ефективність процесу фізичного виховання у вишах не покращується.

Деякі фахівці бачать перспективу розвитку фізичних якостей у поетапній побудові процесу фізичного виховання студентів, що дозволяє більш ефективно підходити до планування та розподілу фізичних навантажень у семестровому та річному навчальному процесі [56]. Характерною особливістю запропонованої технології занять є поєднання видів спортивної діяльності. Наприклад: виконання бігових навантажень, спортивних ігор та вправ на гнучкість на першому занятті тижня та виконання комплексів силової аеробіки та вправ на підвищенні еластичності зв'язок опорно-рухового апарату на другому занятті.

Щодо фізичного виховання у ЗВО з кінця 80-х років минулого століття активно розроблявся диференційований та індивідуальний підходи. Це насамперед дисертації загального характеру, де дані підходи реалізуються при складанні навчальних програм з фізичного виховання та впливають на зміст цих програм [64, 69].

Розвиваючи ідеї диференційованого підходу у фізичному вихованні студентів, деякі вчені [6, 33] ґрунтуються на показниках психофізичного стану та суб'єктивного досвіду студентів, а також обліку співвідношення соматичних та психологічних типів [32] та на використанні комп'ютерних технологій [13].

Так, зокрема, С.Ю. Алькова [7] у своїх подальших публікаціях показала, що ефективність реалізації диференційованого підходу у фізичному вихованні студентів на основі суб'єктного досвіду визначається такими факторами; вивчення внутрішніх стимулів діяльності студента; врахуванням зовнішніх, об'єктивних факторів, що впливають на прояв фізкультурно-спортивної активності суб'єкта. Крім цього, суб'єктний досвід студентів у фізкультурно-спортивній діяльності має певні рівні прояву: пасивно-негативний, індиферентно-нестійкий та позитивно-стійкий, відповідно до яких необхідно здійснювати підбір форм, методів та засобів формування мотиваційно-ціннісного, операційного та особистісно-творчого, компонентів фізичної культури особистості

Аналогічно розглядаються та основні положення індивідуалізації фізичного виховання студентів [13]. Так, В.П. Гладенкова [55] намагається зробити цей процес ефективнішим за рахунок конституційної ідентифікації студентів технічного університету.

Частина робіт у цьому напрямі присвячена індивідуалізації самостійної роботи студентів [26, 65], яка входить складовою до цілісного педагогічного процесу. Самостійна робота дозволяє студентам отримати недостатнє фізичне навантаження особливо на 3-4 курсах, коли тижневий академічний обсяг занять скорочується до 2 годин.

Роботи, пов'язані з проблемами диференціювання та індивідуалізації фізичного виховання, звичайно досить перспективні з точки зору теорії, але при цьому завжди виникають проблеми з їхньою практичною реалізацією у навчальному процесі, коли кількість студентів у вузі складає тисячі осіб.

Ще один напрямок удосконалення процесу фізичного виховання у ЗВО привертає увагу багатьох фахівців – пошук нових підходів, принципів, методів та методичних прийомів організації навчального процесу. У наукових роботах І.В. Батищева [18] на матеріалі фізичної культури акцентується увага на концептуальних підходах до інноваційної діяльності, в рамках якої розглядається проблемне навчання та дослідницька робота студентів. Рушійною силою під час освоєння дисципліни «Фізична культура» визнається творча діяльність студентів.

Д.Є. Єгоров [45] пропонує технологію поетапного підвищення рівня фізичної підготовленості студенток вишів. В.А. Клименко [18] вважає, що найбільш ефективним шляхом удосконалення фізичного виховання є рухово-орієнтований підхід до його організації, при якому враховуються індивідуальні переваги студентів до того чи іншого виду рухових дій. Насправді цей підхід дуже близький до індивідуального підходу. У такому ж руслі виконано і дисертацію Н.І. Палагін [17], тільки автор пропонує оптимізувати фізичну підготовку студентів на основі оцінки їх рухових здібностей. Є.В. Старкова [29] обґрунтувала модульну технологію розвитку рухових координацій у студенток, яка суттєво покращила показники їхньої фізичної підготовленості.

Крім нових підходів до організації процесу фізичного виховання фахівці пропонують систему методичних прийомів та принципів [64], які ґрунтуються на добре відомих дидактичних чи загальнопедагогічних концепціях. Існують наукові праці, присвячені розробці методів фізичного виховання студентів: обґрунтування методу інтенсифікації фізичного виховання, заснованого на комплексних варіантах статичних навантажень [44]; реалізація ігрового методу як чинника підвищення ефективності навчального процесу[58].

Останнім часом у вищих навчальних закладах активно розробляються проблеми формування фізичної культури особистості, її фізкультурної освіти, здорового способу життя. У наукових роботах Г.М. Соловйова [17], В.А. Петькова [17], І.А. Герасимової [52] розкриваються поняття «фізичної культури особистості», засоби, методи та технологія її формування. Цей напрямок суттєво відрізняється від вищеописаних, оскільки у центрі процесу фізичного виховання виступає сам студент із його потребами. Орієнтація всього педагогічного процесу змінюється від фізичної підготовки у бік розвитку особистісних властивостей індивідуума.

Близько до цих позицій розташовуються і результати досліджень процесу фізкультурної освіти, де основна увага зосереджена на формуванні знань про предмет, розумінні його цінностей та трансформації їх у власному досвіді [5, 14, 20, 26, 35, 44]. Важливу частину фізичної культури особистості та її фізкультурної освіти становить сформований здоровий спосіб життя [24, 25]. Виділяючи як основні компоненти здорового способу життя систематичні та регулярні заняття фізичними вправами і спортом, автори пропонують конкретні технології формування інтересу, мотивації та потреб у них. Причому одне з центральних місць у цьому процесі надається інформаційним технологіям [56].

Проте, на початку ХХІ століття у фізичному вихованні дітей та учнівської молоді все активніше знаходить підтримку спортивний напрямок. Цей напрямок ґрунтується на ідеях В.К. Бальсевича про конверсію технологій спортивного тренування у фізичне виховання дітей та молоді та реалізовується у різних напрямках. Так, І.В. Орлан [66] спортивно-орієнтоване фізичне виховання представляє у вигляді проблемно-модульної технології навчання. О.М. Леготкіна [25] у своїх дослідженнях доводить ефективність занять спортивно орієнтованої спрямованості на фізичний стан студентів технічних ЗВО.

Пропонуються вченими також більш серйозні та глибокі зміни у фізичному вихованні студентів. Так, В.Г. Шилько [47] обґрунтував шлях модернізації системи фізичного виховання студентів, в основу якого покладено особистісно-орієнтований зміст фізкультурно-спортивної діяльності та спортивно-видові технології формування фізичної культури особистості.

Продовжуючи тему спортивної діяльності та її ролі у фізичному вихованні А.Д. Скрипко [22] пропонує цілу технологію кондиційної та спортивної підготовки у системі фізичного виховання учнів та студентів. У цих роботах нівелюється раніше позначений освітній компонент, і знову акцентується на фізичній підготовці студентів, причому з яскраво вираженою спортивною спрямованістю.

Цей напрямок отримав подальший розвиток у дисертаційних роботах А.І. Антропова [9] та А.В. Козлова [110]. І якщо перший автор спортивні інтереси студентів пов'язує з етнокультурними традиціями регіону, то другий – представляє спортивно-орієнтоване фізичне виховання як альтернативу традиційному підходу.

Деякі дослідники [20] спортивно орієнтований напрямок фізичного виховання студентів пропонують побудувати на основі конверсій блокової системи планування тренувального навантаження, запропонованого Ю.В. Верхошанський для тренування спортсменів високого класу.

Є у наукових роботах дослідженнях та спроби підвищити ефективність фізичного виховання студентів за рахунок активного використання інформаційно-педагогічних впливів [22]. В.В. Кожанов [19] висловлює впевненість, що у процесі спортивно орієнтованого фізичного виховання відбувається саморозвиток культури здоров'я студентів.

У рамках регламентованих занять фізичною культурою у вузі О.О. Шуняєва [49] пропонує використовувати елементи спортивного тренування з легкої атлетики. При цьому всіх студентів слід розділити на підгрупи за переважним проявом у них певних фізичних здібностей, виявлених у результаті попереднього тестування.

Окрім дисертаційних робіт у наукових та науково-методичних журналах опубліковано безліч статей, що доводять ефективність спортивно орієнтованого підходу. Приміром, В.І. Козлов із співавторами [11] 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 Україні. Так, Г.А. Коник та співавторами [14, 15] 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 у циклах та групах за видами спорту та рухової активності є для студентів більш прийнятною порівняно 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 [52] стверджує, що серед різних форм фізичного виховання студенти віддають пріоритет наступним заняттям-змаганням, де організаційну основу складають 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 напрямі виконані такі дослідження: М.Р. Валетов [34] акцентував фізичне виховання студентів на формування здоров'яорієнтованої спрямованості їх особистості; С.А. Романченко [19] 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 ЗВО домашніх завдань із фізичної культури буде стимулом для фізичного вдосконалення та здоров'я студентів [24].

Крім цього, є фахівці, які докорінно не згодні з активним просуванням ідей спортизації у фізичне виховання. Так, Б. Кушка [23], 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 доповненням до нього. Йдеться про спорт у справжньому значенні цього слова, про спорт корисний, виховний. А спорт, який прийняв вкрай потворні, як вважає автор, збочені форми, повинен бути, безумовно, виключений з програми виховання молоді, тому що він аж ніяк не є засобом удосконалення тілесних і вольових якостей людини, але є самоціллю, своєрідним заняттям, яке 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 ЗВО 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 наукових 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 наукових роботах та публікаціях у провідних науково-методичних журналах України відзначається позитивна роль пропонованих підходів та методик для покращення показників здоров'я та фізичної підготовленості студентів ЗВО, формування їх особистісної фізичної культури та здорового способу життя. Однак реальна практика свідчить про інше.

**1.2 Показники фізичного розвитку, фізичної і функціональної підготовленості, рівня здоров'я студентів закладів вищої освіти**

З кожним роком збільшується кількість студентів ЗВО, які мають відхилення у стані здоров'я. Їх кількість у ЗВО у 90-ті роки минулого століття досягла 20-25% [42]. За поглибленого медичного огляду 1828 студенток було виявлено, що 15,5% з них належать до підготовчої медичної групи; 26,7% – до спеціальної. За цими даними у міру переходу з курсу на курс кількість захворювань серцево-судинної системи зростає [23]. За даними у 1993/94 навчальному році кількість осіб спеціальної медичної групи досягла 25 %, у 1994/95 – 29,6 %, у тому числі 11,3 % було визначено до груп лікувальної фізичної культури.

Аналіз функціонального стану студентів, проведений В.А. Клименком [18] на початку XXI століття виявив, що їх здоров'я характеризується такими показниками: високий рівень – 1,8%; середній – 7,7%; низький – 21,5%; дуже низький – 69%.

В результаті обстеження 3905 студентів обох статей 17-22 років встановлено, що у ЗВО відсоток студентів із низькою фізичною підготовленістю більший, ніж із середньою. Частка осіб із високим рівнем фізичної підготовленості менша, ніж із двома іншими рівнями.

Н.А. Алексєєв та співавторами [3], визначаючи рівень готовності першокурсників, встановили, що ця категорія студентів відзначається низька функціональна підготовленість. У 71% обстежених працездатність, оцінена тестом PWC1**70**, відповідає рівню «низький» і «нижчий за середній». Також наголошується недостатня фізична підготовленість. Особливу складність для студентів 1-го курсу становлять тести, що вимагають прояви швидкісно-силових якостей (біг на 100 м) та витривалості (біг на 2000 м). За результатами тестів, понад 40% студентів отримали незадовільні оцінки.

Таких самих висновків дійшов Д.Н. Давиденко [66]. В експерименті з дослідження фізичного стану студентів ним було встановлено, що фактично рівень соматичного здоров'я чоловіків і жінок знаходиться на одному рівні – близько 6 балів, на межі між «середнім» та «нижчим за середній» рівнями; узагальнений показник рівня фізичної підготовленості - близько 3 балів і говорить про відносно низьку анаеробно-аеробну витривалість, що визначає найбільшою мірою рівень фізичного стану людини.

В.Б. Мандриків та співавторами [42] при обґрунтуванні концептуального підходу підвищення ефективності фізичного виховання студентів медичних ЗВО зазначають, що в ході тривалих досліджень (1970-2000 рр.) було встановлено суттєве (до 30%) збільшення студентів, віднесених до спеціального навчального відділення та звільнених від практичних занять фізичної культурою.

За даними М.С. Таланової [24], в 2004 році було зараховано понад 1,5 тисячі студентів-першокурсників, при цьому у 87% з них були виявлені патології різної складності. Лише 4,7% студентів було віднесено до першої групи здоров'я.

Н.В. Бєлкіна [19] на основі аналізу та оцінки фізичного виховання студентів встановила, що кількість студентів, звільнених від занять або віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, постійно зростає. Так, їхня кількість в університеті з 1991 по 2005 р. збільшилася з 7,7% до 31,2% відповідно. Низьку ефективність фізичного виховання підтверджують і результати комплексної оцінки фізичного стану студенток вишу, отримані протягом останніх трьох років.

Вивчаючи рівень фізичної підготовленості першокурсників РМ. Хабарова [38] встановила, що лише 10% студентів мають рівень фізичної підготовленості вищий за середній (оцінка «чотири»), 57% студентів перебувають на середньому рівні підготовленості (оцінка «три»), 30% студентів отримали оцінку «два» (рівень підготовленості) нижче середнього) та 3% – оцінку «одиниця» (низький рівень фізичної підготовленості. Тобто кожен третій першокурсник має дуже слабку фізичну підготовленість).

В.Д. Кириленко [14], проводячи комплексну оцінку рівня здоров'я 43 першокурсниць, виявив, що 65,7% дівчат мають низький вихідний рівень фізичної працездатності (PWC170 < 9,0 ± 1,90 кгм/хв/кг).

В.Б. Мандріков, Т.Г. Жигалова [43], порівнюючи морфо-функціональний портрет студентів різних факультетів у тому ж університеті, показали, що 46,0% першокурсників мають значні відхилення у стані здоров'я.

Аналізуючи показники стану здоров'я та фізичної підготовленості абітурієнтів, О.К Пащенков, Л.І. Чуфарова [75] встановили, що з п'ять років (з 2003 по 2008 р.) кількість студентів, віднесених до спеціальної медичної групи, не зменшилася, а має тенденцію до підвищення. Обстежуючи абітурієнтів 2008 року, виявили, що з них 30,4% необхідно зарахувати до спеціальної медичної групи. Причому відсоток таких юнаків виявився більшим, ніж дівчат. Як наслідок, більше 2/3 студентів 1-го курсу не справляються із встановленими нормативами з фізичної підготовленості.

В.Б. Мандріков, М.П. Міцуліна, І.А. Ушакова [44], аналізуючи ретроспективно спрямованість навчального процесу у спеціальному навчальному відділенні, зазначають, що рік у рік зберігається тенденція зростання кількості студентів, які мають значні відхилення у стані здоров'я.

У таблиці 1.1 наведено показники тестування фізичної підготовленості студентів перших курсів протягом чотирьох років, починаючи з 2006 року, отримані в результаті власних досліджень.

Аналіз отриманих даних показав, що за досліджуваний проміжок часу (з 2006 по 2009) динаміка середньої величини результату в бігу на 100 м і 2000 м як у юнаків, так і у дівчат має негативну тенденцію. Ці дані у графічному вигляді представлені на рисунках 1.1. та 1.2.

Аналогічна ситуація складається з результатами силових тестів. Поступово результати юнаків-першокурсників у підтягуванні на високій перекладині знижуються.

Те саме відбувається і із середнім результатом дівчат-першокурсниць у підніманні та опусканні тулуба із положення лежачи на спині. Графічне зображення динаміки результатів у тестах, що характеризують силові здібності студентів, представлено на рисунку 1.3.

*Таблиця 1.1*

**Показники фізичної підготовленості студентів перших курсів (М± σ*)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стать | Тести | 2006 рік  *ո*= 260 | 2007 рік  *ո*= 260 | 2008 рік  *ո* = 260 | 2009 рік  *ո* =260 |
| Юнаки | Біг 100 м(с) | 13,4±0,42 | 13,6±0,22 | 14,1±0,23 | 14,1±0,22 |
| Біг 3000м(с) | 807±21,4 | 813±20,9 | 797±20,39 | 853±29,6 |
| Підтягування  (к-ть раз) | 10,87±3,35 | 9,75±3,19 | 9±4,04 | 9±4,0 |
| Дівчата | Біг 100 м(с) | 16,9±0,15 | 17,3±0,15 | 17,5±0,14 | 17,4±0,15 |
| Біг 2000м(с) | 660±13,56 | 652±8,2 | 644±8,55 | 699±9,98 |
| Піднімання та опускання тулуба (к-ть раз) | 38,38±6,48 | 38,85±5,39 | 35±8,77 | 34±6,37 |

Аналогічні проблеми, лише при дослідженні школярів, виявили А.А. Гумінським ще на початку 70-х років минулого століття [62]. Він встановив у дітей та підлітків того часу відставання низки функціональних ознак від ознак фізичного розвитку їхнього організму. Так, відносне МПК, розраховане на кілограм ваги тіла у школярів 70-х років обох статей, достовірно нижче, ніж те, що було зареєстроване у їхніх однолітків у 1948 р.

Зниження фізичної працездатності підростаючого покоління автор пов'язує з накопиченням жирової тканини та зумовлене вираженою гіпокінезією, яка характеризує сучасне цивілізоване суспільство.

*Рис. 1.1. Динаміка середньої величини першокурсників у бігу на 100 м за період 2006-2010 р.р.*

*Рис. 1.2. Динаміка середньої величини першокурсників у бігу на 2000-3000 м за період 2006-2010 рр.*

*Рис. 1.3. Динаміка середньої величини кількісних показників тестів, що визначають рівень силових здібностей першокурсників за період 2006-2010 років.*

Українські спеціалісти В.П. Бізін, В.С. Гуменний [25], аналізуючи оцінки студентів, зробили висновок про низький рівень розвитку швидкості цього контингенту. Причому автори зазначають, що у більшості дівчат-студенток результати в бігу на 100 м відповідають оцінці «незадовільно».

Більш категоричні у своїх висновках щодо фізичного виховання І.І. Малинський, Т.П. Гусєв [40]. Вони впевнені, що найголовніший результат проходження дисципліни фізичне здоров'я студентської молоді, на жаль, бажає бути набагато кращим. Фізична підготовленість більшості студентів нині (неспеціалізованих вишів) перебуває на досить низькому рівні, а виконання відповідних державних тестів на високу оцінку – майже недосяжно.

Характеризуючи стан здоров'я молоді В.М. Корзенко, О.Л. Смотрицький [16] зазначають, що рік у рік зростає кількість школярів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Таких дітей зараз майже 10%.

По суті проблеми, окреслені у фізичному вихованні студентської молоді у 1929 році, залишилися не вирішеними і через 80 років. Тобто, незважаючи на пошук варіантів робочих програм та інноваційність підходів до підбору форм, засобів і методів фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи ЗВО, що активно ведеться, досі відзначається недостатня ефективність вузівської фізкультурної освіти, низький рівень здоров'я та фізичної підготовленості більшості російських студентів.

**Висновок до першого розділу**

У результаті аналізу науково-методичних джерел з проблем удосконалення фізичного виховання у вищих навчальних закладах 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 ЗВО набули досить щирого 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 ЗВО 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 здатності 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 учених 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 в практику різних ЗВО це не призводить до очікуваної позитивної зміни у показниках здоров'я, фізичної та функціональної підготовленості більшості студентів та випускників ЗВО.

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 2**

**МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

**2.1 Організація дослідження**

У дослідженні, здійсненому протягом 2020-2021 н. р., обстежені студенти юнацького віку (17-20 років) перших других курсів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».

Дослідження проводилося у три етапи. *Перший етап* 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 дослідження, завдання, методи їх вирішення.

На *другому етапі* проводились 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 проводився педагогічний експеримент, який мав на меті експериментальну перевірку основних положень ідеї рекреаційної фізичної культури у навчальному процесі. У педагогічному експерименті взяли участь 115 студентів. З них 63 дівчини та 52 хлопців.

**2.2 Методи дослідження**

Для вирішення поставлених завдань роботи використовувалися такі методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, соціологічне анкетування, методи математичної статистики, проектування та моделювання, експрес-оцінка за методикою САН.

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

Педагогічний експеримент проводився з метою експериментального обґрунтування концепції рекреаційних занять фізичної культури.

Анкетування проводилося для виявлення переліку основних цільових установок студентів 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 (додаток…).

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

**2.3 Методи статистичної обробки даних**

Всі отримані в роботі експериментальні дані були опрацьовані за допомогою електронної таблиці Microsoft Excell та з використанням статистичного пакету Statistics. Розраховувалися такі показники: середнє арифметичне (М); середньоквадратичне відхилення (σ); похибка середнього арифметичного (m). Для оцінки достовірності відмінностей між показниками дослідних груп проводили аналіз з використанням критерію t-Стюдента [53].

Взаємозалежність між показниками оцінювали на підставі визначення коефіцієнта кореляції Браве-Пірсона

 (2.1)

де  – вибіркові середні арифметичні;

*n* – об’єм вибірки.

Оцінку достовірності коефіцієнта кореляції проводили за коефіцієнтом Стьюдента  [48].

**РОЗДІЛ 3**

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

**3.1 Мета та завдання фізичної рекреації студентської молоді**

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

Так, Г.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» [22] 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. Однак 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. За даними Л.І. Лубишева [32], 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. Розумна 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 швидше в порівнянні з іншими системами втома. 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 рисунку 3.1. та 3.2. представлена динаміка розумової та фізичної працездатності студентів у тижневому та річному циклі навчання за даними авторів підручника «Фізична культура студента» [35].

Важливо наголосити, що втома у студентів настає наприкінці кожного навчального тижня (рис. 3.1.). Особливо це яскраво простежується у п'ятницю (5-й день навчання). І якщо у процесі вихідного дня працездатність не відновлюється, то подальше навчання у 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. 3.2.) добре видно, що з сучасної організації навчального процесу у ЗВО, зокрема і фізичного виховання, на початок 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, у тому числі фізичного виховання, не здатна виправити ситуацію.

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

Необхідно підкреслити, що мета фізичної рекреації студентів 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.

*Рис. 3.1. Динаміка розумової та фізичної працездатності студентів ЗВО у тижневому циклі навчання (за даними підручника "Фізична культура студента", 2003)*

*Рис. 3.2. Динаміка розумової та фізичної працездатності студентів ЗВО 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, цілі можна поділити на такі різновиди [61]:

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

- перспективні цілі – це сукупне уявлення про результати реалізації генеральної мети фізичного виховання у ЗВО 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 індивідуальних особливостей. На етапі профільованої підготовки мети наступні: 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 [23];

- тактичні цілі – це уявлення про результати навчально-виховного процесу, орієнтоване на досягнення перспективних цілей за роками навчання студентів ЗВО. 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 або приватні завдання формулюються для кожного 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 ЗВО слід конкретизувати завдання:

- знання науково-біологічних та практичних засад 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 рекреаційній діяльності, та вирішуються однойменні завдання.

Однак на практиці це не означає того, що в такому випадку освітні та розвиваючі завдання виключаються, просто змінюється акцент педагогічних впливів переважно на прискорення процесів відновлення фізичної і розумової працездатності студентів.

**3.2 Засоби фізичної рекреації студентів закладів вищої освіти**

Визнання фізичних вправ як основних засобів фізичної рекреації у наукових дослідженнях загальноприйнято [66]. 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 й організується ця форма рекреації.

На думку більшості фахівців, засобами фізичної рекреації є: фізичні вправи, природні фактори природи, рухові режими, масаж, працетерапія та механотерапія [63,68]. 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.), «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.

Ряд фахівців серед засобів фізичної рекреації віддають перевагу рухливим та спортивним іграм [11, 18, 29].

І.Г. Виноградов [41] пропонує наступний зміст фізичних вправ рекреаційної спрямованості для занять атлетизмом студентів ЗВО: 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, який зазвичай рекомендується для студентів на академічних заняттях фізичною культурою з метою розвитку для сили м'язів та силової витривалості [34], та й сам автор [41] у завданнях таких занять вказує на 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 [45] до її варіативної частини для студентів включила наступний зміст: основи здорового способу життя (ЗСЖ), методи розробки індивідуального ЗСЖ, 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 ЗСЖ, практична презентація індивідуального стилю ЗСЖ.

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 характеристики сильно розмиті,

Т.В. Састамойнен [25] 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 рекреаційної 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 навколишнє середовище.

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 з 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 ЗВО самостійно визначають форми занять фізичною культурою. Проте, навчальні заняття – основна форма фізичного виховання студентів на всіх факультетах, в рамках якої організовується фізична рекреація студентів.

Потрібно також підкреслити, що одна з умов при заняттях рекреативними формами фізичної культури – регулярний контроль і самоконтроль за самопочуттям, планування оптимального обсягу і інтенсивності фізичного навантаження, місця і тривалості, комфортності практичних занять [31].

**Висновки до третього розділу**

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

Незважаючи на впровадження у практику фізичного виховання студентів ЗВО 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; 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.

Виходячи з ключових ідей теорії адаптації, фізичне навантаження на навчальних заняттях у ЗВО необхідно поступово з семестру до семестру, рік у рік збільшувати. Проте сучасна організація навчальних занять із дисципліни «Фізична культура» цього зробити не дозволяє. При даній організації занять фізичною культурою у межах навчального процесу ЗВО неможливе дотримання однієї з найважливіших принципів фізичного виховання – принцип систематичності, який допускає великих перерв між заняттями, оскільки у відновлювальному процесі настає редукційна фаза.

Крім цього аналіз динаміки працездатності студентів ЗВО переконливо свідчить про те, що при сучасній організації навчального процесу, 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, у тому числі фізичного виховання, не здатна виправити критичну ситуацію.

У цьому випадку, на наш погляд, необхідно змінити спрямованість та завдання навчальної дисципліни «Фізична культура». 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.

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.

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

Необхідно наголосити, що мета фізичної рекреації студентів не підміняє мети їх 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 вимірювання 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.).

Для досягнення мети фізичної рекреації студентів ЗВО 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 в 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.

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. Проте до нашого часу вчених і практиків немає єдиної класифікації чи систематизації цих засобів фізичної рекреації стосовно навчальному процесу у ЗВО, основу якої було б покладено сутнісні характеристики фізичної рекреації, її цілі та завдання. Це питання вимагає проведення додаткових, деталізованих досліджень.

**РОЗДІЛ 4**

**АНАЛІЗ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СТУДЕНТІВ**

**4.1 Дослідження цільових установок студентів до занять фізичною культурою у рамках навчання**

Для виявлення цільових установок студентів до навчальних занять фізичною культурою було проведено їх анкетування. Всього було опитано 115 студенти, з яких 52 – юнаків та 63 – дівчат. 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 найвищих спортивних результатів.
6. Зняття розумової напруги, перемикання з розумової на фізичну діяльність.
7. Поліпшення настрою, самопочуття, отримання насолоди.
8. Спілкування із 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 до занять фізичною культурою.

У результаті було складено матрицю, кожна позиція якої містить кількість респондентів (у відсотках від загальної кількості опитаних), які надають перевагу даній цільовій установці стосовно занять певним видом спорту в рамках навчальної дисципліни «Фізична культура». Ця матриця представлена у таблиці 3.2.

Отримані результати були піддані математико-статистичній обробці. Дані представлені у таблиці 3.3.

Як видно з даних таблиці 3.3, найвищий рейтинг у студентів 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 розглянутих показниках (Me) близькі до середньо арифметичних показників (М). До того ж коефіцієнти варіації (V) перебувають у межах 10-16 %, що свідчить про єдність думок.

*Таблиця 3.2*

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Види спорту | Цільова установка | | | | | | | | | |
| Зміцнення здоров'я | Зміцнення фізичної підготовки | Розвиток вольових якостей | Формування красивої фігури | Досягнення високих результатів | Переведення уваги від навчання | Отримання задоволення | Спілкування з друзями | Підготовка до майбутньої професії | Здача заліку або екзамену |
| 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 | ЗФП | 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 трохи нижче, ніж у вище перерахованих. Особливо це стосується коефіцієнта варіації, який збільшився майже до 30%, що говорить про середнє варіювання думок та їхню неоднорідність.

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

*Таблиця 3.3*

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Статистичні показники | Цільова установка | | | | | | | | | |
| Зміцнення здоров'я | Зміцнення фізичної підготовки | Розвиток вольових якостей | Формування красивої фігури | Досягнення високих результатів | Переведення уваги від навчання | Отримання задоволення | Спілкування з друзями | Підготовка до майбутньої професії | Здача заліку або екзамену |
| 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 | *Me* | 50,55 | 55,00 | 32,10 | 54,10 | 6,75 | 26,50 | 51,95 | 14,15 | 6,10 | 2,90 |
| 4 | *Mo* | - | 51,90 | 32,00 | **-** | 1,50 | 32,00 | 53,90 | **-** | **-** | 3,00 |
| 5 | σ | 8,65 | 5,95 | 9,91 | 12,06 | 4,89 | 8,17 | 8,48 | 9,69 | 3,89 | 1,09 |
| 6 | δ2 | 74,79 | 35,39 | 98,12 | 145,55 | 23,93 | 66,78 | 71,86 | 93,94 | 15,11 | 1,18 |
| 7 | *R* | 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 |

Однак встановлена таким шляхом ієрархія цільових установок вважається вербальною і приводить нас до висновку, що від навчальних занять фізичною культурою студенти очікують насамперед удосконалення свого «Я», що поєднує такі цінності як здоров'я, високорозвинені фізичні та вольові якості, гармонійне 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 ЗВО), 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 [54].

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 [22].

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 до занять фізичною культурою різними видами спорту розрахували коефіцієнти кореляції. Ці результати представлені у таблиці 3.4.

Для семантичного аналізу необхідно вибрати ті кореляційні взаємозв'язки показників, які відповідають рівням встановленої статистичної достовірності, прийнятої у педагогічних дослідженнях – не нижче 95% (Р<0,05). Ці дані представлені у таблиці 3.5.

*Таблиця 3.4*

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Цільова установка | | | | | | | | | |
| Зміцнення здоров'я | Зміцнення фізичної підготовки | Розвиток вольових якостей | Формування красивої фігури | Досягнення високих результатів | Переведення уваги від навчання | Отримання задоволення | Спілкування з друзями | Підготовка до майбутньої професії | Здача заліку або екзамену |
| № | 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*: \* – Значні коефіцієнти кореляції при Р<0,05; \*\* – суттєво значущі коефіцієнти кореляції при Р<0,01.

Як видно з таблиці 3.5, 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 3.5*

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Кількість істотно значимих кореляційних взаємозв'язків | | | № показників, що утворюють кореляційні взаємозв'язки |
| При Р<0,05 | При Р<0,01 | Усього |  |
| 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 орієнтовані на заняття фізичною культурою в навчальний час, перш за все в рекреаційних цілях (переключення 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 значно різняться між собою, а їхній аналіз приводить нас до прямо протилежних висновків. Тому можна стверджувати, що на навчальних заняттях фізичною культурою студентів рекреаційна спрямованість має бути домінуючою, тобто теоретична концепція необхідності зміни спрямованості навчального процесу з дисципліни «Фізична культура», що 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].

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 спостерігачами 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 й організується ця форма рекреації.

На наш погляд, виходячи з мети та завдань фізичної рекреації студентів вищих закладів, систематизація засобів має будуватися залежно від їхнього оздоровчого ефекту, що оптимізує функціональний стан організму. Теоретичну основу такої систематизації становили результати дослідження Д.С. Еверлі, Р. Розенфельда [50] та дані І.А. Криволапчука [20]. 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. Криволапчука виділяють чотири групи засобів нормалізації функціонального стану.

До першої групи увійшли методи і засоби, щоб уникнути несприятливих функціональних умов. Тобто, в основному профілактичний характер: нормалізація умов праці, оптимальної фізичної активності, зміни способу життя, зміни в дієті, вітамінотерапія і т.д.

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, аерофітоергономія, 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, зміщуваної та анаеробної спрямованості, фізичні вправи, фізичні вправи.

Четверта група включає в себе методи і засоби для кумулятивного розширення психофізіологічних резервів організму, зниження психофізіологічного надлишкової реактивності, підвищена стійкість до стресових факторів різної природи. Ці кошти ідентичні тим, які включені в третю групу, але їх використання носить систематичний характер. В іншому випадку, сукупний ефект навчання досягається.

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 3.6, включені лише ті, які не вимагають додаткових витрат.

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.

Засоби першої групи поширюються далеко за рамки навчального процесу та охоплюють практично весь час. Засоби 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 [59].

*Таблиця 3.6*

**Класифікація засобів фізичної рекреації для оптимізації функціонального стану студентів ЗВО**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Засоби для запобігання виникненню несприятливих функціональних станів | Засоби, що зменшують надмірні психофізіологічні витрати організму | Засоби, що забезпечують термінове адекватне усунення мобілізованих психофізіологічних ресурсів | Засоби, що забезпечують кумулятивне розширення психофізіологічних резервів організму |
| Нормалізація умов навчання  Збалансоване харчування  Раціональний режим дня  Здоровий спосіб життя Оптимальна фізична активність | Прогулянкова ходьба Загальнорозвиваючі вправи Біг в аеробному режимі Біг у змішаному режимі  Дихальні вправи  Аеробіка-пілатес Рухливі ігри Спортивні ігри за спрощеними правилами Вправи з арсеналу йоги  Вправи з арсеналу Тай-Цзі Самомасаж Функціональна музика  Нервово-м'язова релаксація | Біг у змішаному режимі  Біг в анаеробному режимі  Спортивні ігри Естафети  Аеробіка класична  Спортивна гімнастика Плавання Лижі Льодові гірки  Їзда на велосипеді Загартовувальні процедури: повітряні ванни, сонячне світло, водні процедури | Регулярні та систематичні заняття фізичними вправами або різними видами спорту Щоденні процедури, що гартують: повітряні ванни, сонячне світло, водні процедури |

**Висновок до четвертого розділу**

На підставі проведених досліджень є доцільним зробити висновок, що 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 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;

**ВИСНОВКИ**

1. Незважаючи на те, що навчальні заняття фізичною культурою у ЗВО повинні 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 в порівнянні з першими роками навчання погіршуються. Основною причиною такого становища є загальноприйнята організація занять фізичною культурою в рамках навчального процесу ЗВО, при якій неможливе дотримання одного з найважливіших принципів фізичного виховання – принципу систематичності.
2. Проведене соціологічне опитування студентів 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 заняття фізичною культурою, 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 їхня 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.

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

4. Розроблена в процесі дослідження модель організації занять студентів вищих навчальних закладів фізичною культурою рекреаційної спрямованості включає наступні 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 наступне 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 засад 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. 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 заняттях 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.

7. Механізм досягнення мети та розв'язання задач 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 наступною 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.