

ослабленим здоров'ям. Завдання: формування у студентів стійкої мотивації до занять фізичною культурою; створення комп'ютерних програм, спрямованих на оздоровлення студентів; складання індивідуальних програм фізичної виховання; складання студентами індивідуальних комплексів фізичних вправ; оцінка ефективності індивідуальних програм. Процесуальна частина відбиває взаємодію педагога і студента на різних етапах організації навчально-пізнавальної діяльності. Вона спрямована на виконання уявних і практичних дій, формування мотиваційно-ціннісного ставлення до діяльності і результатів пізнання, системи знань і уявлень про способи пізнання, про властивості, якостях об'єктів пізнання. Компоненти які входять: мотиваційний, пізнавальний, змістовний, рефлексивний.

Змістовний блок включає навчально-методичні матеріали які є описом фізичних вправ, показаних при захворюваннях, найбільш поширених в студентському середовищі. Контрольно-оцінна частина представлена критеріями, показниками та рівнями ефективного фізичного виховання студентів з ослабленим здоров'ям. Які достатньо традиційні у педагогіці. Ми пропонуємо розширити оцінювання ефективність фізичного виховання студентів спеціальних груп за рівнями: високий, вище середнього, середній, нижче середнього, низький. Високий рівень характеризується високою мотивацією, прагненням до досягнення цілей зміцнення і збереження здоров'я. Студент усвідомлює необхідність в контролі свого здоров'я, дотримання правил і норм поведінки; виконує розроблені комплекси фізичних вправ, регулярно контролює своє самопочуття і веде щоденник самоконтролю. Середній рівень характеризується невисокою мотивацією, мінливістю в прагненні до досягнення цілей зміцнення і збереження здоров'я. Студент не усвідомлює на достатньому рівні необхідність в контролі свого здоров'я, дотримання правил і норм поведінки; виявляє нестійку пізнавальну активність з питань збереження і зміцнення свого здоров'я, ведення здорового способу життя, не регулярно виконує розроблені комплекси фізичних вправ, хаотично контролює своє самопочуття і веде щоденник самоконтролю. Нижче середнього характеризується низькою мотивацією, студент не проявляє прагнення до досягнення цілей зміцнення і збереження здоров'я, низький рівень усвідомлення необхідності контролю свого здоров'я, дотримання правил і норм поведінки; виявляє низьку пізнавальну активність з питань збереження і зміцнення свого здоров'я, ведення здорового способу життя; не регулярно виконує розроблені комплекси фізичних вправ, не контролює своє самопочуття і нерегулярно веде щоденник самоконтролю. Низький рівень характеризується низькою мотивацією, студент не проявляє прагнення до досягнення цілей зміцнення і збереження здоров'я, низький рівень усвідомлення необхідності контролю свого здоров'я, дотримання правил і норм поведінки; не проявляє пізнавальну активність з питань збереження і зміцнення свого здоров'я, ведення здорового способу життя, не виконує розроблені комплекси фізичних вправ, не контролює своє самопочуття і не веде щоденник самоконтролю.

**ВИСНОВКИ.** Запропонована модель фізичного виховання студентів з ослабленим здоров'ям має відмітні ознаки: реалізація принципів індивідуалізації і диференціації відображає інтереси і здібності студента, вільний вибір форм, методів і засобів фізичної культури, спрямованих на оздоровлення. Теоретичне наповнення занять, включає комп'ютерні програми і бази даних, що сприяє формуванню у студентів теоретичних знань щодо захворювання, і практичних навичок самостійних занять фізичними вправами.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры: учебник для техникумов физ. культуры / А. А. Гужаловский. - М.: ФиС, 2006. - 564с.
2. Дорошенко В. О. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів на основі футболу [Текст] / О.В. Дорошенко // Людина. Співтовариство. Управління. - 2011. - № 1. - С. 119 – 124.
3. Токарева А.В. Организации занятий со студентами специальной медицинской группы в ВУЗе [Электронный ресурс] / А.В. Токарева // Современные научные исследования и инновации. 2013. № 9 Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2013/09/26246>
4. Красильникова Е.В. Личностно-ориентированная технология физического воспитания студентов специальной медицинской группы [Текст] / Е.В. Красильникова, Н.Г. Коновалова // Теория и практика педагогической науки в современном мире: традиции, проблемы, инновации. Материалы международной научно-практической конференции. – Новокузнецк: Изд-во КузГПА, 2012. – Вып. 3-ч., т.3. –С. 17-24.
5. Словник педагогічних термінів [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://www.vseslova.com>
6. Gliinsky B.G. Modelirovanie kak metod nautchnich issledovaniy: gnoseologichesky analys [Simulation as the method of scientific studies: Gnosiological analysis]. М.: MGU. 1965. 247p.
7. Jakimjanska I.S. Lichnostno-orientirovannoe obutchenie v sovremennoj chole [the Personal-oriented Teaching in the contemporary school]. М, 1996. 96 p.

УДК: 796:615.8-057.875

**Лукоянова К. В.**  
**Запорізький національний університет**

#### **ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПРИ ЗАНЯТТЯХ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ У СТУДЕНТОК ВНЗ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ**

У роботі розглядається відношення студенток вищих навчальних закладів неспортивного профілю до занять з оздоровчого фітнесу. Ця форма є більш прийнятною в порівнянні з традиційним підходом до проведення занять з фізичного виховання. Виявлено позитивний вплив занять оздоровчим фітнесом на стан студенток неспортивних факультетів, а також розкрита проблема в системі фізичного виховання студентів, яка потребує оптимізації навчально-виховного процесу засобами фізичної культури й спорту, зокрема введення в початковий процес занять з оздоровчого фітнесу.

**Ключові слова:** студентки, оздоровчий фітнес, фізична культура, здоров'я.

**Лукоянова Е.В. Оптимизация учебного процесса при занятиях оздоровительным фитнесом у студенток ВУЗов неспортивного профиля.** В работе рассматривается отношение студенток высших учебных заведений неспортивного профиля к занятиям по оздоровительному фитнесу. Эта форма является более приемлемой по сравнению с традиционным подходом к проведению занятий по физическому воспитанию. Выявлено положительное влияние занятий оздоровительным фитнесом на состояние студенток неспортивных факультетов, а также раскрыта проблема в системе физического воспитания студентов, которая нуждается в оптимизации учебно-воспитательного процесса средствами физической культуры и спорта, в том числе введением в учебный процесс занятий по оздоровительному фитнесу.

**Ключевые слова:** студентки, оздоровительный фитнес, физическая культура, здоровье.

**Lukoianova K.V. Optimization the educational process in classes on the health fitness in higher educational institutions of students unsportsmanlike profil.** In this paper we consider attitude students of higher educational institutions are not sports profile for classes on the health fitness. This form is more suitable than the traditional approach to the conduct of physical education classes. Revealed the positive effect classes on the state of health fitness of students are not sporting faculties, and disclosed the problem in the system of physical education students who need in optimizing the educational process means of physical culture and sports, including the introduction in the educational process of employment on the health fitness. The health fitness has in mind achievements the optimal physical condition a result of performance a specific physical activity. The structure of the health fitness outlines basic the physical qualities that have an immediate relationship with health and reflect the level of functional status individual of vital organs and systems. For health fitness typical features such as justification systems of physical exercises in social, personal and individual nature and functional aspects. The use of testing and evaluating a wide range of indicators; availability of individual orientation programs which take into account the level and comparing the potential possibilities of personality; high degree of safety studies; multiple control system of making healthy process; broad coverage of different aspects of life and effectiveness of the impact on quality of life, the human condition, the social sphere activity of personality.

**Key words:** the students, the health fitness, physical culture, health.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Пріоритетним напрямком фізичної культури є зміцнення здоров'я населення. Сьогодні цей напрямок характеризується бурхливим збільшенням різноманітних форм занять фізичними вправами. Серед них досить широке поширення отримав в останні роки так званий, «оздоровчий фітнес». У перекладі з англійської мови «фітнес (fitness)» означає придатність, відповідність. В даному аспекті фітнес відображає здатність вести без шкоди для здоров'я досить активну побутову та професійну діяльність. Фітнес – це оптимальна якість життя, основою якого є позитивне здоров'я. Метою занять фітнесом є досягнення та підтримка потрібного рівня роботоспроможності. У світі фітнес-система розуміється як оздоровчі заняття [3].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналізуючи та систематизуючи наявні дані з літератури, можна зробити висновок, що фітнес – це система оздоровчої фізичної культури, що включає здоровий спосіб життя [1, 4]. Оздоровчий фітнес має на увазі досягнення оптимального фізичного стану в результаті виконання певної рухової активності. Інакше кажучи, це – «базовий» фітнес, спрямований на досягнення і підтримку фізичного благополуччя та зниження ризику виникнення захворювань [6]. Структура оздоровчого фітнесу виділяє основні фізичні якості, що мають безпосередній зв'язок зі здоров'ям і відображають рівень функціонального стану окремих життєво важливих органів і систем. Для оздоровчого фітнесу характерні такі особливості, як обґрунтованість системи фізичних вправ в соціальному, особистісно-індивідуальному і природно-функціональному аспектах; використання тестування та оцінки широкого кола показників; наявність програм індивідуальної спрямованості, що враховують і які порівнюють рівень потенційних можливостей особистості; високий ступінь безпеки занять; багатоланкова система управління процесом оздоровлення; широке охоплення різних сторін життєдіяльності та ефективність впливу на якість життя, стан людини, соціальну сферу діяльності особистості [5]. Основним засобом фітнесу є фізичні вправи. Важливе значення мають і засоби забезпечення занять. Їх поділяють на кілька груп: традиційні види аеробної спрямованості; гімнастичні вправи; вправи циклічного характеру; силові вправи; вправи на розтягування; вправи релаксації і рекреації [2]. Структура заняття з оздоровчого фітнесу розділяється на наступні компоненти: розминка; аеробна частина; кардіореспіраторний компонент; силова частина; компонент розвитку гнучкості (стретчинг); заключна (відновлювальна) частину.

**Метою** роботи є аналіз рівня фізичної підготовленості студенток неспортивних факультетів після занять оздоровчим фітнесом та з'ясування відношення до занять з фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В даний час сучасне професійне навчання характеризується динамічністю, високою інтенсивністю розумового навантаження і збільшеним обсягом інформації, що пред'являє високі вимоги до студентів, у тому числі і вихованню у них відповідального ставлення до свого здоров'я, здоров'ю майбутніх поколінь. Сформована система вищої освіти залишає мало можливостей для підвищення рухової активності студентів (недостатня матеріально-технічна база та медичне забезпечення, високі нервово-психічні навантаження і т.д.). Вирішення цієї проблеми слід шукати в акцентуванні уваги до індивідуального фізичного здоров'я, фізичного вдосконалювання. При цьому важливо оцінити роль самих студентів у зміцненні свого здоров'я, виявити їх мотивацію до занять фізичними вправами. У Запорізькому національному університеті (ЗНУ) навчальний процес з фізичного виховання передбачає на I-II курсах заняття два рази на тиждень з таких видів спорту, як легка атлетика, ритмічна гімнастика, спортивні ігри, атлетична гімнастика, на III-IV курсах заняття проводяться за обраним видом спорту один раз на тиждень. Нами було проведено анкетування (на початку і наприкінці навчального року) студенток старших курсів (III-IV) неспортивних факультетів, що займаються оздоровчим фітнесом. Всього опитано 57 дівчат. Результати анкетування свідчать про те, що досить високий відсоток дівчат (69,2%) задоволені навчальними заняттями з фізичного виховання (рис.1). Однак необхідно відзначити, що

найбільш обумовлювана причина незадоволеності процесом фізичного виховання – це недостатня кількість занять як основних (один раз на тиждень).

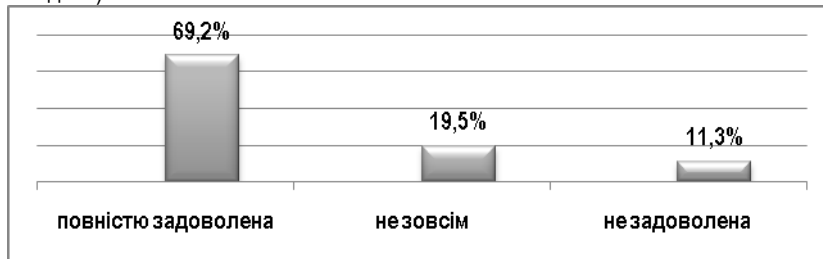


Рис. 1. «Ви задоволені навчальними заняттями з фізичного виховання?»

Одне із головних питань в процесі анкетування було: «Чого Ви очікуєте від занять оздоровчим фітнесом?», нащо велика кількість респондентів (73,9%) дала відповідь, що хотіла би знизити вагу. Також 59,3% відповіли, що хотіли би поліпшити фізичну підготовку (рис. 2.) На підставі аналізу відповідей представлених в анкетуванні, можна відзначити, що відсоток студенток бажають займатися добровільно на заняттях з оздоровчої аеробіки систематично недостатньо високий і склав всього 59,4% (n=34) від загальної кількості опитаних. Слід звернути увагу, що відсоток дівчат, які активно займаються фізичними вправами та спортом поза стінами вищого навчального закладу, становить: заняття в групах оздоровчої спрямованості – 12,4% та самостійні заняття (заняття в домашніх умовах або ранкова зарядка) – 27,6%. Оцінюючи перспективу самостійних занять фізичними вправами та спортом можна відзначити, що в цілому у дівчат потреба займатися фізичним самовихованням після закінчення навчання у ВНЗ сформована на досить високому рівні, відсоток позитивних відповідей склав 68% загальної кількості студенток. Кількість незадовільних відповідей склало 32%.

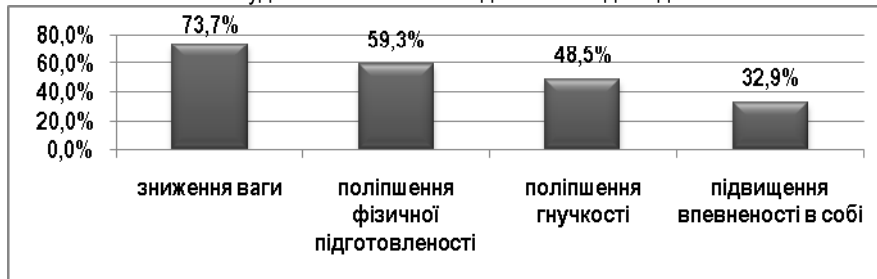


Рис. 2. «Чого Ви очікуєте від занять оздоровчим фітнесом?»

Виникає необхідність в розробці методико-практичних рекомендацій для формування знань з оздоровчого фітнесу. При аналізі рівня фізичної підготовленості виявлений достовірний приріст за усіма тестами. Суб'єктивні оцінки підтверджуються об'єктивними результатами фізичної підготовленості, які представлені в табл. 1.

Таблиця 1

**Динамика показників фізичної підготовленості**

Тести фізичної підготовленості	Початок семестру	Кінець семестру	Приріст, %	p
Піднімання в сід за 1 хв, к-ть разів	25±2,54	28±3,05	12%	≤0,05
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	13,2±7,7	16,6±7,9	25,76%	≤0,05
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	11,9±4,9	17,9±3,2	50,42%	≤0,05
Стрибок в довжину з місця, см	164,0±16,8	170,3±15,3	3,84%	≤0,05

Приріст показників відбувся за всіма тестами. На підставі представлених даних можна констатувати, що достовірні відмінності в результатах у дівчат (при  $p \leq 0,05$ ) після закінчення навчального семестру виявлені в тестах «стрибок в довжину з місця», «згинання-розгинання рук в упорі лежачи», «піднімання в сід», «нахил тулуба вперед». Проведений аналіз дозволяє зробити наступні **ВИСНОВКИ**: на заняттях з оздоровчого фітнесу необхідно підвищувати рівень фізичної підготовленості; необхідно оптимізувати навчальний процес з оздоровчого фітнесу шляхом методичних розробок в даному напрямку.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** полягають у вивченні мотивації студенток до занять з оздоровчим фітнесом та в розробці методико-практичних рекомендацій.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики) / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова / Учебное пособие. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.
2. Давыдов В.Ю. Оздоровительный фитнес (аэробика, шейпинг, ритмическая гимнастика и оздоровительная гимнастика) / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова / Учебное пособие. – Волгоград, 2003. – 141 с.
3. Zakaryan L.H. Fitnes – put k sovershenstvu / L.H. Zakaryan, A.L. Savenko / Domashnyaya entsiklopediya. – Rostov-na-Donu: Feniks, 2001. – 160 s.
4. Menhin Yu.V. «Ozdorovitel'naya gimnastika»: teoriya i metodika / Yu.V. Menhin, A.V. Menhin / Rostov-na-Donu: Feniks, 2002. – 384 s.
5. Houli E.T. Ozdorovitelnyiy fitness: metodicheskiy material / E.T. Houli, B.D. Frenks [per. s angl. A. Yaschenko]. – K: Olimpiyskaya literatura, 2000. – 368 s.
6. Myakinchenko E.B. Aerobika. Teoriya i metodika provedeniya zanyatiy: Uchebnoe posobie dlya studentov vuzov fizicheskoy kulturyi / E.B. Myakinchenko, MP. Shestakova. – M.: SportAkademPress, 2002. – 304 s.