

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).26
УДК 616+796

Оленев Д.Г.
кандидат педагогічних наук, доцент
Державний університет телекомунікацій, м. Київ

ДОСЛІДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

У статті досліджені відмінності взаємозв'язків компонентів фізичної підготовленості та рівня здоров'я студентів.

Визначено закономірності використання здоров'язбережувальних технологій, що характеризують залежність біологічного віку від обсягу тижневого фізичного навантаження студентів.

Визначено структуру фізичної підготовленості юнаків та дівчат із урахуванням динаміки розвитку їх організму, а також співвідношення чинників, що забезпечують формування фундаменту фізичної працездатності майбутніх фахівців засобами фізичного виховання.

Ключові слова: теорія та методика, фізичне виховання, студенти, здоров'язбережувальні компетенції.

Д.Г. Оленев. Исследование здоровьесохраняющих компетенций в системе физического воспитания студентов. В статье исследованы отличия взаимосвязей компонентов физической подготовленности и уровня здоровья студентов. Определены закономерности использования здоровьесохраняющих технологий, которые характеризуют зависимость биологического возраста от объема недельной физической нагрузки студентов.

Определена структура физической подготовленности юношей и девушек с учетом динамики развития их организма, а также соотношения факторов, обеспечивающих формирование фундамента физической работоспособности будущих специалистов средствами физического воспитания.

Ключевые слова: теория и методика, физическое воспитание, студенты, здоровьесохраняющие компетенции.

Oleniev D. Research of health-preserving technologies in the system of physical education of students. The aim of the article was to investigate interconnections between the components of physical fitness and the health level of students.

The structure of physical fitness of young men and women was determined, considering the dynamics of their organism development, as well as a correlation of the factors that provide the base of the physical working capacity of future specialists by means of physical education.

A systematic theoretical-methodological and empiric analysis of the physical education problems of students of special medical groups in higher educational institutions was conducted. We examined and studied the general patterns, which determine a planning of individual components of health-preserving technologies in the process of physical education of students of special medical groups.

During a long pedagogical experiment, the effectiveness of the use of components of health-preserving technologies in the physical education of students of special medical groups was proved. We identified the essence and a methodological base of implementing components of health-preserving technologies for correcting somatic health of students of abovementioned category.

Usage of components of health-preserving technologies in the physical education of students of special medical groups under conditions of pedagogical experiment (aerobic exercises (mainly walking and running), as well as self-improvement training sessions, etc.), caused the increase of body's functional capabilities, and improvement of well-being.

Key words: theory and methodology, physical education, students, health-preserving technologies.

Постановка проблеми. Дослідженнями ряду науковців [1, 2, 5] доведено, що із загальної кількості життєвих пріоритетів серед студентства переважна більшість із них на перше місце ставлять здоров'я і саме на це звернено увагу в Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту в Україні

Разом з тим, дані медичних обстежень і спеціальних опитувань свідчать, що 94 % дітей, учнів і студентів мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість [3, 4, 6]. Вельми інформативним показником здоров'я молоді є їхній біологічний вік (БВ), за яким можна робити висновок про темпи старіння досліджуваного. За даними комп'ютерної діагностики БВ студентів може випереджувати на 10-15 років календарний, при цьому у переважній більшості відмічається прискорений темп старіння (Р. Раєвський, 2011). Вищий навчальний заклад являє собою систему, в якій відбуваються не тільки процеси формування майбутнього фахівця, але й процеси реалізації здоров'язбережувальних технологій в межах навчального процесу з урахуванням адаптації студентів до умов та змісту навчання, які з кожним курсом ускладнюються.

Однак дослідниками недостатньо приділялася увага методичним і організаційним засадам створення здоров'язбережувального середовища відносно ефективного впровадження здоров'язбережувальні технології з урахуванням форм, та методів фізичного виховання студентів.

Аналіз літературних джерел. З'ясовано, що зростання технізації і комп'ютеризації умов праці та життя населення викликає занепокоєння, що деякі з них, провокуючи виникнення, розвиток і негативний перебіг різних хвороб,

спричиняють негативний вплив на молоде покоління (так звані фактори ризику). Це сприяє розповсюдженню багатьох хвороб, які раніше були притаманні лише людям старшого віку. Перш за все, це серцево-судинні, легеневі, виразкові та психічні захворювання, новоутворення [1, 3, 7,].

У багатьох вищих закладах освіти України в останні роки відбувається різке скорочення обсягу навчальних годин на фізичне виховання основного контингенту студентів, недостатньо вирішується кадрове, медичне, науково-методичне, інформаційне, матеріально-технічне та фінансове забезпечення; ліквідуються кафедри фізичного виховання, розвиваються процеси комерціалізації фізичного виховання, навчальний процес підмінюється факультативними заняттями, що призводить до скорочення кількості студентів, які займаються фізичними вправами, не ведеться належна оздоровча лікувально-фізкультурна робота зі студентами, які мають порушення у стані здоров'я.

Мета – теоретичному обґрунтуванні здоров'язбережувальних технологій з подальшим впровадженням їх у навчальний процес фізичного виховання студентів спеціальним медичних груп.

Відповідно до визначеної мети дослідження вирішувалися такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз науково-педагогічних джерел з проблеми фізичного виховання студентів з використанням здоров'язбережувальних компетенцій у загальній та спеціальній літературі.
2. Дослідити залежність біологічного віку студентів від тижневого обсягу фізичного навантаження з метою формування здоров'язбережувальних компетенцій.
3. Визначити організаційно-методичні умови фізичного виховання студентів із використанням здоров'язбережувальних компетенцій і схеми тижневої оздоровчої фізкультурно-спортивної діяльності студентів даної категорії.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводились серед студентів I курсу у кількості 1014 осіб, які були поділено на контрольну (254 осіб) та експериментальну (760 осіб) групи.

Контрольна група займалася у звичайному навчальному режимі (дві години занять фізичного виховання згідно з розкладом). Експериментальна група, окрім навчальних занять згідно з розкладом, отримувала додаткові завдання для самостійного використання фізичних вправ. Тривалість самостійних занять коливалася від двох до шести і більше годин на тиждень. Завдання для них передбачали заняття спортивними іграми, атлетичною гімнастикою та оздоровчим бігом. Впродовж навчального року проводились дослідження чи впливає обсяг фізичного навантаження на показники біологічного віку чи ні. Якщо впливає, то наскільки?

Експериментальна група було поділено на три підгрупи:

1. Студенти, які, крім навчальних занять з фізичного виховання, додатково самостійно займалися ще дві години. Зазвичай, це ранкова гімнастика та самостійні заняття за місцем проживання у вечірні години.
2. Студенти, які, крім навчальних занять з фізичного виховання, додатково займалися ще чотири години. Програма самостійних занять подібна до програми 1-ї підгрупи, але включала ще й вправи фізкультурної мікропаузи під час навчальних та домашніх занять із теоретичних дисциплін.
3. Студенти, програма яких збігалася з програмою другої підгрупи, але до якої додалися ще й тренувальні заняття у спортивних секціях. Отже, тривалість тижневого рухового режиму у них становила понад шість годин. Обов'язковою умовою було ведення щоденника самоконтролю.

Наприкінці навчального року було виявлено, що на зменшення біологічного віку суттєво впливає збільшення тижневого обсягу фізичного навантаження. Разом з тим, отримані результати досліджень показали (табл. 1), що у контрольній групі, як юнаків, так і дівчат, від занять з фізичного виховання (2 години на тиждень) практично відсутні позитивні зміни у динаміці біологічного віку, вони залишилися на кінець навчального року, майже, без змін.

Таблиця 1

Залежність показників біологічного віку студентів I курсу від тижневого обсягу фізичного навантаження протягом навчального року (n – 1014)

Стать	Статистичні показники	Середні показники по роки	Контрольні підгрупи (роки)	Експериментальна група (обсяг тижневого навчального фізичного навантаження) (год)		
				2 години	4 години	6 і більше години
Юнаки	M	49,0	49,3	52,5	46,4	37,9
	± m	0,88	0,77	0,46	0,45	1,10
	t		0,36	5,22	3,93	11,2
	p		> 0,05	< 0,001	< 0,001	< 0,001
Дівчата	M	39,5	39,6	40,4	40,5	34,2
	± m	0,66	0,79	1,09	0,91	0,90
	t		0,14	1,03	1,28	6,79
	p		> 0,05	> 0,05	> 0,02	< 0,001

У представників обох статей експериментальної групи № 1 спостерігалась подібність у результатах, але була і є певна відмінність. Так, у юнаків показники біологічного віку від занять фізичними вправами та двох годин самостійних занять були більшими, ніж у дівчат. А також, показники БВ віку юнаків ЕГ значно перевищували середні по НУБіП України ($52,5 \pm 0,46$ проти $49,0 \pm 0,88$; $p < 0,001$). Обсяг тижневого рухового режиму незадовільняв вимоги організму, самостійні заняття фізичними вправами проводилися на низькому методичному рівні і були неефективними. У дівчат показники БВ хоча й підвищилися, але були меншими, ніж у юнаків ($40,4 \pm 1,09$ проти $39,5 \pm 0,66$; $p > 0,05$), але все-таки вони були вищими ніж

середні показники по університету і контрольної групи.

У юнаків експериментальної групи № 2 був виявлений позитивний ефект від запропонованої системи занять фізичного виховання з використанням здоров'язбережувальних технологій, про що також свідчили значення біологічного віку, а саме – $46,4 \pm 0,45$ проти $49,0 \pm 0,88$ ($p < 0,001$).

У дівчат ситуація залишалася подібна до тієї, що була й у першій підгрупі. Показники біологічного віку ($40,5 \pm 0,91$ проти $39,5 \pm 0,66$; $p > 0,02$) дозволяють стверджувати, що для підвищення обсягу рухового режиму серед дівчат необхідно переглядати систему занять із фізичного виховання. Вона виявилася теж малоефективною.

Найкращий результат був отриманий у представників експериментальна група № 3. Запропоновані нами здоров'язбережувальні технології фізичного виховання студентів вищих закладів освіти, довели високий ступінь ефективності, тому їх можна використовувати як зразок певної педагогічної діяльності.

Таким чином, як свідчать результати наших досліджень, для отримання бажаного ефекту від занять фізичного виховання в умовах закладів вищої освіти необхідний щонайменше 6-ти годинний руховий режим навчального тижневого навантаження, без цього неможливий позитивний вплив фізичних вправ на функціональний стан організму.

В розробленій нами експериментальній програмі студентам передаються теоретичні знання, формується мотивація до зміцнення здоров'я. Це вимагає підвищення рівня фізичної підготовленості, збільшення тижневого рухового режиму, виконання різних форм активного відпочинку впродовж навчального дня, що в цілому і є основою здоров'язбережувальних технологій (табл. 2).

Таблиця 2.

Модель оздоровчої фізкультурно-спортивного тижневого навантаження студентів

№ п/п	Організаційні форми	Періодичність та обсяг	Тижневий обсяг годин
1.	Ранкова гімнастика	20-30 хв x 6 днів	2-3 години
2.	Дорога до університету (у вигляді пішої прогулянки)	20-30 хв x 5 днів	≈ 2,5 години
1.	Ранкова гімнастика	20-30 хв x 6 днів	2-3 години
2.	Дорога до університету (у вигляді пішої прогулянки)	20-30 хв x 5 днів	≈ 2,5 години
3.	Навчальні заняття з фізичного виховання	2 год на тиждень	2 години
4.	Активний відпочинок впродовж навчального дня (фізкультурна хвилинка, фізкультурна мікропауза)	10-12 хв x 5 днів	≈ 1 година
5.	Активний відпочинок під час виконання домашніх теоретичних завдань (фізкультурна пауза, піша прогулянка)	20-30 хв x 6 днів	≈ 3 години
6.	Самостійні оздоровчо-фізкультурні заняття фізичними вправами чи заняття у спортивних секціях	3 рази по 1,5-2 год на тиждень	4,5-6 годин
7.	Участь у фізкультурно-спортивних заходах курсу, факультету, університету	2-3 рази x 1 год	2-3 години
Всього годин – 17-20,5 годин			

Нами пропонується дві моделі оздоровчої фізкультурно-спортивної тижневої діяльності студентів спеціальних медичних груп. Вони відрізняються лише обсягом навчальних занять з фізичного виховання. Однак, кожна із них охоплює як навчальний день, так і вільні від навчання години.

Дотримання основних положень експериментальної програми дозволяло студентам експериментальної спеціальної медичної групи збільшити тижневий руховий режим від 17 до 20 годин. Студенти експериментальної спеціальної медичної групи впродовж педагогічного експерименту дотримувалися наших рекомендацій, тому, ми вважаємо, отримані результати саме такими і виявились. Про ефективність запропонованої моделі свідчать результати наведені у подальших розділах дисертації.

Висновки 1. Навчальний процес з фізичного виховання студентів має свої особливості, тому його неможливо стандартизувати організаційні питання та методику проведення практичних занять. Розв'язання проблеми розвитку фізичних якостей тісно пов'язане з розкриттям питань формування оптимальної структури фізичної підготовленості, резервних можливостей рухової системи в цілому й системи керування рухами, зокрема, зміцнення здоров'я студентів закладів вищої освіти, обґрунтування диференційованого підходу в системі фізичного виховання студентів, які мають відхилення у стані здоров'я, особливостей статевого диморфізму тощо. 2. Аналіз взаємозв'язків компонентів фізичного розвитку фізичної підготовленості студентів показав, що найбільш тісно взаємозв'язані морфометричні показники. Взаємозв'язки показників, що характеризують рівень розвитку фізичних якостей відбивають як взаємосприяння, так і недостатню диференціацію в механізмах, що детермінують структуру фізичної підготовленості студентів з ослабленим здоров'ям. Отримані результати досліджень щодо оцінки середньостатистичних значень характеристик функціональної діяльності організму студентів дозволяють припустити, що є можливість об'єднання студентів з різним рівнем фізичної підготовленості для проведення практичних занять, але врахуванням їхніх подібних функціональних можливостей, статі та рівня фізичної підготовленості. Однак при цьому все-таки необхідно диференційовано визначати обсяг фізичного навантаження студентам.

3. Виявлений взаємозв'язок біологічного віку з показниками функціонального стану, стану фізичної підготовленості, обсягу фізичного навантаження та захворюваності з результатами педагогічного тестування студентів необхідно враховувати під час планування і проведення занять фізичного самовдосконалення.

4. Скорегований процес фізичного виховання у закладах вищої освіти, не призводячи до істотних морфологічних змін, при певній його організації, методичних підходах і урахованні специфіки нозології у стані здоров'я, дозволяють істотно збільшувати прояви моторної функції, резервні можливості рухової системи, зміцнювати фізичне здоров'я студентів за допомогою великої кількості вправ локального й регіонального характеру, рухових переключень, високої моторної щільності занять, відповідної мотивації й інших чинників, що сприяє якісній перебудові у їх руховій системі.

Перспектива подальших досліджень резервних можливостей рухової діяльності студентів з відхиленнями в стані здоров'я ми вбачаємо у наступному:

а) пошуку нових шляхів удосконалювання структури фізичної підготовленості – співвідношень і взаємозв'язків фізичних здібностей, рухових якостей і показників фізичного розвитку;

б) пошуку нових, найбільш ефективних, шляхів удосконалювання механізмів управління руховою діяльністю студентів;

в) розробці окремих, диференційованих за нозологіями, програм фізичного виховання та змістових модулів спрямованих на підвищення рухових здібностей і резервних можливостей з урахуванням специфіки конкретного захворювання й індивідуального рівня фізичної підготовленості.

Література

1. Дубогай О. Д. Компетентнісний потенціал педагогіки здоров'язбереження молоді при формуванні її особистості засобами фізичної культури / О. Д. Дубогай, П. Б. Джурицький // *Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 „Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)”*. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – Вип. № 10. – С. 275-278.

2. Коржова М. Е. Здоровьесберегающая технология осуществления образовательного процесса в учреждениях среднего профессионального образования: Автореф. дисс. канд. пед. наук: 13.00.01/13.00.08 (Общая педагогика, история педагогики и образования / Теория и методика профессионального образования) М. Е. Коржов. – Челябинск, 2007. – 24 с.

3. Сливка Є. М. Підвищення здоров'язберігаючої компетентності вчителів фізичного виховання в умовах реформування системи фізичного виховання / Є. М. Сливка // *Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 „Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)”*. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – Вип. № 7. – С. 285-289.

4. Сомов Д. С. Теория и методология реализации здоровьесбережения в условиях современного вуза: автореф. дис... на соискание наук. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.01 (Общая педагогика, история педагогики и образования) / Д. С. Сомов. – Ставрополь, 2007. – 49 с.

5. Присяжнюк С. И. Биологический возраст как биомаркер диагностики уровня здоровья студенческой молодежи / С. И. Присяжнюк // *Российский человек в „Разломе эпохи”: QUO VADIS?*, г. Екатеринбург: Екатеринбургский гуманитарный университет, 2012. – С. 669-673.

6. Присяжнюк С. І. Обґрунтування змісту моделі здоров'язберезувальних технологій студентів спеціального медичного відділення засобами фізичного виховання / С. І. Присяжнюк // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. С. С. Єрмакова*. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2013. – № 01. – С. 68-73.

7. Присяжнюк С.І. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій. Підручник / С.І. Присяжнюк, Д.Г. Оленев, Ю.М. Парчевський. – К.: НУБіП України, 2016. – 508 с.

8. Blume D. D. Einige aktuelle Probleme des Diagnostizierens koordinativer Fahigkeiten mit sportmotorischen Tests // *Theorie und Praxis der Körperkultur*. – 1984. – Н 2. – S.122-124.

9. Bulicz E., Adamiec K., Kobza M., Murawow O., Sobiek J., Tuzinek S. Analiza antropologiczna pracy i nauczania jako sytuacji dezadaptacji i naruszania zdrowia // *Antropologia a medycyna i promocja zdrowia*.- Eodz: Wyd. Uniw. Eodzkiego, 2000.- S. 283-291.

10. Catona M. A psychometric study of children at risk for Huntington disease / M. Catona // *Clin. Genet*. – 1985. – № 4. – P. 307–316.

11. Geoffrey R. Sick individuals a. sick population / R. Geoffrey // *Int. Epidemiol*. – 1985. – № 4. – P. 307–316.

References

1. Dubogay O.D. (2010), Competent potential of pedagogy for health-preserving of youth during formation of her personality by means of physical culture / O.D. Dubogay, P.B. Dzhurinsky // *M.P. Dragomanov science magazine of the NPU. Series 15 "Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sport)"*. - K.: National Pedagogical Dragomanov University. – N. 10. - P. 275-278.

2. Korzhova M.E. (2007), Health-preserving technology of implementation of the educational process in the institutions of secondary vocational education: Author's abstract. PhD. ped. Sciences: 13.00.01 / 13.00.08 (General pedagogics, history of pedagogics and education / Theory and methods of vocational education) M.E. Korzhov. - Chelyabinsk. – p. 24.

3. Slyvka E.M. (2010), An increase of health-preserving competence of teachers of physical education under conditions of reforming the system of physical education / E. M. Slyvka // *M.P. Dragomanov science magazine of the NPU. Series 15 "Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sport)"*. – K.: National Pedagogical Dragomanov University. – N. 7. - P. 285-289.

4. Somov D.S. (2007), Theory and methodology of the implementation of health preservation under conditions of a modern university: Author's abstract. PhD. ped. Sciences: spec. 13.00.01 (General pedagogy, history of pedagogy and education) / D.S. Somov. - Stavropol. – p. 49.

5. Prisyazhnyuk S.I. (2012), Biological age as a biomarker for diagnostics of the health level of students / S.I. Prisyazhnyuk // Russian man in the "Break of the epoch": QUO VADIS?, Ekaterinburg: Ekaterinburg Humanities University. – P. 669-673.
6. Prisyazhnyuk S.I. (2013), The substantiation of the model of health-preserving technologies of students of a special medical department by means of physical education / S.I. Prisyazhnyuk // Pedagogics, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: scientific monograph for ed. prof. S.S. Yermakov. - Kharkiv: KhDADM (KhKhPI). – N. 01. – P. 68-73.
7. Prisyazhnyuk S.I. (2016), Health-improving physical education of students of higher educational institutions of IT technologies. Textbook / S.I. Prisyazhnyuk, D.G. Oleniev, Yu.M. Parchevsky - K.: NUBiP of Ukraine. – p. 508.
8. Blume D.D. (1984), Einige aktuelle Probleme des Diagnostizierens koordinativer Fähigkeiten mit sportmotorischen Tests // Theorie und Praxis der Körperkultur. – H 2. – S.122-124.
9. Bulicz E., Adamiec K., Kobza M., Murawow O., Sobiek J., Tuzinek S. (2000), Analiza antropologiczna pracy i nauczania jako sytuacji dezadaptacji i naruszania zdrowia // Antropologia a medycyna i promocja zdrowia.- Eodcz: Wyd. Uniw. Eodzkiego. – S. 283-291.
10. Catona M. A (1985), Psychometric study of children at risk for Huntington disease / M. Catona // Clin. Genet. – 1985. – № 4. – P. 307-316.
11. Geoffrey R. (1985), Sick individuals a. sick population / R. Geoffrey // Int. Epidemiol. – № 4. – P. 307-316.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).27
УДК: 378-057.875:796.011.3

Петренко О.П.
к. пед. н., асистент кафедри фізичного виховання і спорту
Сумський державний університет
Петренко Н.В.
к. н. фіз. вих. і спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Сумський державний університет
Лоза Т.О.
професор кафедри ТМФК, к. пед. н.,
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ У ПРОФЕСІЙНО ОРІЄНТОВАНОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

У статті розглянуто сучасний стан діючих підходів до програмування занять у професійно орієнтованому фізичному вихованні студентів у закладах вищої освіти. Проаналізовані та узагальнені дані науково-методичної літератури та практичних досліджень, які стверджують, що діючі підходи до програмування занять з фізичного виховання та професійно-прикладної фізичної підготовки студентів потребує вдосконалення.

З'ясовано, що методики раціонального планування цих занять залежать від багатьох показників: поєднання різних засобів, їх дозування, спрямованість, урахування функціонального стану організму, фізичної підготовленості, напрямку майбутньої професійної діяльності студентів. Визначено умови програмування занять, при яких фізичне виховання студентів було б діючим методом зміцнення особистого здоров'я, підвищення рівня фізичного стану, їх фізичної працездатності: регулярність занять, їх варіативність, індивідуальний підхід, урахування інтересів і вподобань студентської молоді, а також застосування оздоровчих технологій, що в свою чергу сприятиме формуванню позитивної мотивації до занять з фізичного виховання, основам самостійної оздоровчої діяльності, освоєнню професійних знань.

Ключові слова: студенти, професійно-прикладна фізична підготовка, професійно орієнтоване фізичне виховання, програмування, заняття з фізичного виховання.

Петренко Е.П., Петренко Н.В., Лоза Т.А. Теоретико-методические основы программирования занятий в профессионально ориентированном физическом воспитании студентов.

В статье рассмотрено современное состояние действующих подходов к программированию занятий в профессионально ориентированном воспитании студентов в учреждениях высшего образования. Проанализированы и обобщены данные научно-методической литературы и практических исследований, которые утверждают, что действующие подходы к программированию занятий по физическому воспитанию и профессионально-прикладной физической подготовке студентов нуждается в совершенствовании.

Выяснено, что методики рационального планирования этих занятий зависят от многих показателей: сочетание различных средств, их дозировки, направленность, учета функционального состояния организма, физической подготовленности, направления будущей профессиональной деятельности студентов. Определены условия программирования занятий, при которых физическое воспитание студентов было бы действенным методом укрепления личного здоровья, повышение уровня физического состояния, их физической работоспособности: регулярность занятий, их вариативность, индивидуальный подход, учет интересов и предпочтений студенческой молодежи, а также применение оздоровительных технологий, что в свою очередь будет способствовать формированию положительной мотивации к занятиям по физическому воспитанию, основам самостоятельной