

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ

ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ЗДОРОВ'Я ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТИ
на тему «ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПІДВИЩЕННІ
РІВНЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»
на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
освітньою програмою «Фітнес та рекреація»

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Савва Кристина Олегівна
Науковий керівник: Хрипко І.В.,
к.фіз.вих., ст. викладач
Рецензент:

Київ, 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ	7
1.1 Сутність категорії «фізична рекреація»	8
1.2 Основи побудови оздоровчо-рекреаційного тренування	14
1.3 Методика дозування фізичних навантажень при оздоровчо-рекреаційних заняттях	19
Висновки до розділу 1	26
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	28
2.1 Методи дослідження	28
2.1.1 Теоретичний аналіз літературних джерел	28
2.1.2 Соціологічний метод	29
2.1.3 Педагогічний метод	29
2.1.4 Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я студентів	30
2.1.5 Методи статистичної обробки отриманих даних	33
2.2 Організація дослідження	33
РОЗДІЛ 3 ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	35
3.1 Аналіз фізичного стану студентської молоді	35
3.2 Використання оздоровчо-рекреаційних технологій як засіб підвищення рівня здоров'я студентської молоді	46
3.3 Динаміка показників здоров'я студентів в процесі оздоровчо-рекреаційних занять	53
Висновки до розділу 3	66
ВИСНОВКИ	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	70
ДОДАТКИ	

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АТ – артеріальний тиск;

ЖЄЛ – життєва ємкість легень;

ОРРА – оздоровчо-рекреаційна рухова активність;

РФЗ – рівень фізичного здоров'я;

ЧСС – частота серцевих скорочень.

ВСТУП

Актуальність. Здоров'я людей є соціально важливим фактором, за рівнем та станом якого визначається загальний стан соціуму. Не важко зрозуміти, що чим вищий рівень культури здоров'я суспільства, тим вищий рівень культури здорового способу життя кожної людини. Студентська молодь є основою та майбутнім для держави, тому одним з актуальних питань є пошук шляхів підвищення їхнього здоров'я [21].

За статистикою, кількість населення в Україні невпинно зменшується. У 2021 році населення країни складає 41,6 мільйонів. Вчені не дають позитивних прогнозів та попереджають, що збереження негативної тенденції зменшить кількість населення ще на 10 мільйонів впродовж 20 років. За даними МОЗ України зменшується водночас кількість здорового населення. Кожен 20 українець визнаний інвалідом. Тільки 10 відсотків населення вважається практично здоровими [44].

На сьогодні відстежується негативна тенденція погіршення стану здоров'я також серед студентської молоді. За статистикою, більш ніж 70% студентів мають необхідність стаціонарного лікування. Збільшення відхилення в стані здоров'я студентської молоді значно підвищується під час навчального процесу. Погіршення стану здоров'я студентів є наслідком малорухливого способу життя, гіподинамії і так далі. Здоров'я є важливою передумовою будь-якої людської діяльності. Тому перед державними структурами стоять завдання щодо збереження та зміцнення здоров'я студентів, формування навичок здорового способу життя [32].

На думку фахівців, зниження здоров'я та фізичної підготовленості студентів безпосередньо пов'язано зі зменшенням інтересу студентів до занять фізичною культурою та спортом, а також зменшенням рухової активності. В сучасній системі освіти в Україні через проблему реформування галузі фізичної культури та спорту не має можливості створення оптимальних умов для особистих потреб студентської молоді, яке допомогло б їм виділяти більше часу для фізичних

навантажень та рухової активності. Тому ця ситуація потребує пошуку нових шляхів вдосконалення системи технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Для підвищення зацікавленості студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, необхідно знайти принципово нові підходи, технології та засоби, котрі будуть мотивувати та відповідати індивідуальним особливостям студентів [25].

Об'єкт дослідження – рухова активність студентської молодості та їх спосіб життя.

Предмет дослідження – оздоровчо-рекреаційні технології як засіб зміцнення здоров'я та поліпшення життя студентської молоді України.

Мета дослідження – визначити вплив оздоровчо-рекреаційних технологій на здоров'я студентської молоді.

Завдання дослідження.

- 1) Узагальнити теоретичні відомості фізичної рекреації;
- 2) Визначити основні рекомендації при побудові оздоровчо-рекреаційних тренувань та проаналізувати методику дозування;
- 3) Проаналізувати фізичний стан студентської молоді та їх відношення до оздоровчо-рекреаційної сфери шляхом анкетування;
- 4) Визначити тенденцію покращення здоров'я студентської молоді як результат використання оздоровчо-рекреаційних занять.

Методи дослідження.

- теоретичний аналіз літературних джерел;
- соціологічний метод;
- педагогічний метод;
- метод математичної статистики.

Наукова новизна результатів дослідження:

- встановимо значення й місце оздоровчо-рекреаційних технологій в забезпеченні якості життя студентської молоді;
- теоретично обґрунтуємо та розробимо методологічні підходи до покращення якості життя із застосуванням оздоровчо-рекреаційних технологій;

- отримаємо кількісні оцінки рівня здоров'я студентів, пов'язані із використанням оздоровчо-технологічних технологій.

Практична значущість дослідження. Практичне значення одержаних результатів полягає в опрацюванні новітніх підходів для корекції якості життя студентів за допомогою використання оздоровчо-рекреаційних технологій, впровадження заходів щодо пропаганди здорового способу життя, можливості використання результатів вищим навчальним закладам для підвищення рівня фізичного стану студентської молоді, а також фітнес-інструкторами при складанні фітнес-програм.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається із переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота викладена на 78 сторінках, включає 10 таблиць, 23 рисунків. У роботі використано 54 джерел наукової та спеціальної літератури.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Вперше в науковій літературі термін «рекреація» був згаданий в 1890-х роках в США. Термін використовувався для визначення вихідних днів та відпусток в схемі нормованого робочого часу. Далі в Західній Європі свій розвиток рекреаційна діяльності отримала як використання фізичної культури, різних спортивних ігор та інших видів активного відпочинку та спорту у вигляді профілактики правопорушень та для раціонального відпочинку для зберігання здоров'я.

Платонов В.М. та Пангелова Н.Є. визначали важливим етапом розвитку фізичної рекреації у ХХІ сторіччі, адже в багатьох країнах світу фізичне виховання стало розглядатися також як засіб збереження та зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності, покращення якості життя та інше [36].

На сьогоднішній час оздоровчо-рекреаційна діяльності перевалює в передових системах фізичного виховання і є основою здорового способу життя населення. Оздоровчо-рекреаційна діяльність стала на ряду поряд із раціональним та правильним харчуванням, відсутністю шкідливих звичок, доброю екологічною ситуацією, оптимальним співвідношенням відпочинку та праці. Однак, в Україні не в повній торкнулося до системи фізичного виховання та спорту, що нині базується на дещо модернізованих формах, які були встановленні ще в середині минулого століття.

Головною поставленою метою було зміцнення та збереження здоров'я населення, що відповідало потребам сучасного суспільства, та запобігало погіршенню стану здоров'я й фізичної підготовленості населення України, зокрема студентської молоді. За даними вчених діюча система фізичного виховання ні в кількісному відношенні, ні за якісними показниками не дозволяє досягти поставленої мети.

На сьогодні відстежується негативна тенденція погіршення стану здоров'я також серед студентської молоді. За статистикою, більш ніж 70% студентів мають

необхідність стаціонарного лікування. Збільшення відхилення в стані здоров'я студентської молоді значно підвищується під час навчального процесу. Погіршення стану здоров'я студентів є наслідком малорухливого способу життя, гіподинамії і так далі. Здоров'я є важливою передумовою будь-якої людської діяльності. Тому перед державними структурами стоять завдання щодо збереження та зміцнення здоров'я студентів, формування навичок здорового способу життя [1].

1.1 Сутність категорії «фізична рекреація»

Фізична рекреація - це комплекс заходів, що задовольняє потреби людини в активному відпочинку і неформальному спілкуванні поза виробничої, навчальної та іншої діяльності, спрямований на відновлення сил після професійного навантаження, який доставляє йому задоволення, а так само дозволяє йому зміцнити та зберегти своє здоров'я [34].

Для досягнення поставленої мети у фізичній рекреації необхідно виконувати всі аспекти рухової діяльності, які лише в сукупності дозволяють отримати бажаний результат. Рекреація охоплює широкий спектр проблем, тому виконання потребує використання комплексного, системного підходу [54].

Ціль фізичної рекреації - відновлення психофізіологічного стану рекреанта для формування стабільного стану здоров'я та корисних суспільних якостей, що в майбутньому підвищать якості фізичного та розумового стану. [12].

Вченими визначено, що для профілактики багатьох захворювань, збільшення тривалості життя необхідно дотримуватися оптимальної рухової активності в поєднанні з раціональним харчуванням. Саме заняття фізичною активністю забезпечують адаптацію систем організму до умов м'язової діяльності, а також скорочують час функціонального відновлення після зрушень, викликаних фізичним навантаженням, активізують і удосконалюють обмін речовин, покращують діяльність центральної нервової системи [3], [10].

Регулярні заняття фізичними вправами також позитивно впливають на діяльність органів травлення та виділення, так як поліпшується перистальтика

шлунку та кишечника, підвищується їх секреторна функція, зміцнюються м'язи черевного преса. Також крім оздоровчого ефекту фізична активність здійснює тренувальний ефект на організм людини: підвищуються розумова і фізична працездатність, рівень розвитку рухових якостей, формуються і удосконалюються необхідні рухові вміння і навички.

Фізична рекреація базується на основних завданнях, наведених на Рис. 1.1, які надають рекреантам як особистий, так і груповий ефект. Сутністю основних завдань фізичної рекреації є підвищення опірності організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища, відновлення працездатності та зняття емоційного напруження [18].

При фізичній рекреації формується фігура в цілому чи об'єми окремих частин тіла (підтягнутий живіт, рельєфне тіло, струнке тіло і т.п) та розвиток фізичних можливостей (гнучкість, сила, спритність, витривалість).

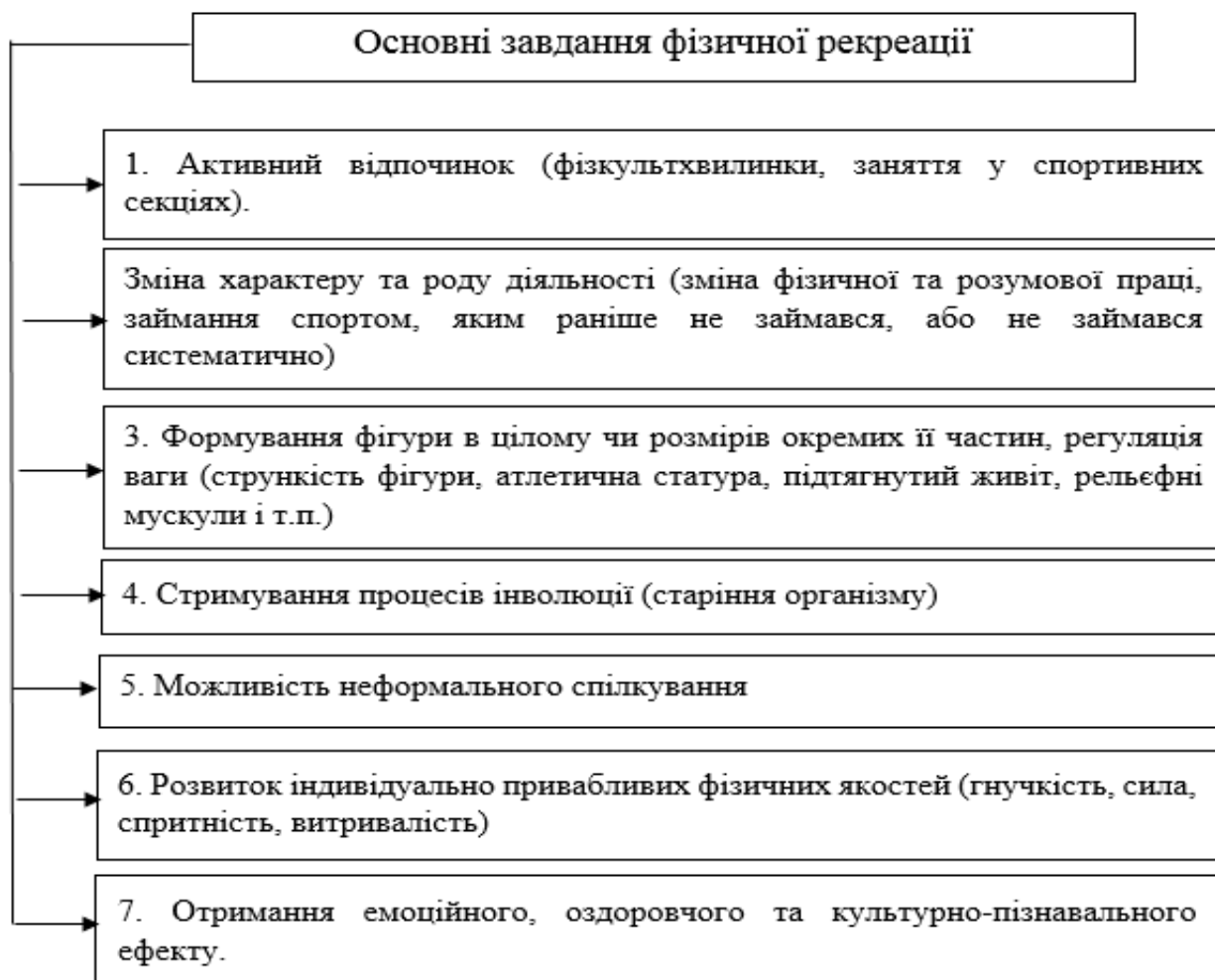


Рис. 1.1 Основні завдання фізичної рекреації

Для досягнення оздоровчого ефекту та вдосконалення функціонального та фізичного стану використовують різні види фізкультурно-оздоровчих занять, зображених на Рис. 1.2. До основних видів відносять наступні: рекреаційно-оздоровчі, профілактично-оздоровчі та кондиційне тренування.

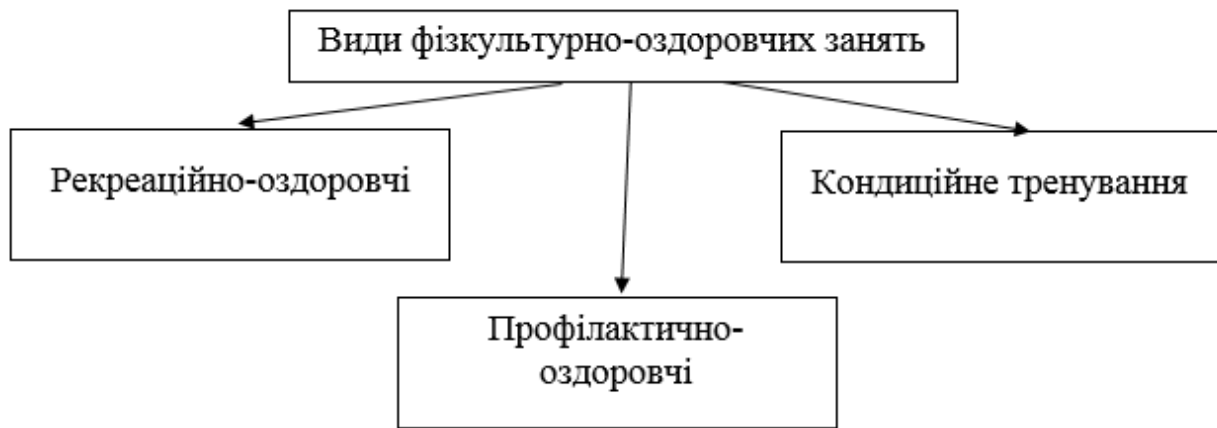


Рис. 1.2 Основні види фізкультурно-оздоровчих занять

Головним завданням оздоровчо-рекреаційної рухової активності вважається протидія зростаючої серед населення гіподинамії. Гіподинамія стала визначальним чинником збільшення хронічних захворювань та смертності населення, особливо тих, які проживають у великих містах та інших місцях компактного проживання населення. Це стало приводом створення нових народних форм оздоровчо-рекреаційної рухової активності [50].

Рекреаційно-оздоровча форма заняття використовується при активному відпочинку. Заняття можуть складатися з фізичних вправ та вправ з різних видів спорту. Під час оздоровчо-рекреаційних занять важливим елементом є дозування, адже фізичне навантаження має бути не високим для кожного з рекреанта, а головний критерій оцінки таких занять - фізичне та емоційне задоволення [39].

Розрізняють дві форми рекреації: активну (фізичну) та пасивну (споживчу). У фізичній рекреації використовуються різні засоби, методи та форми фізичної культури, спрямовані на задоволення потреб рекреанта в активному відпочинку, відновлення сил, фізичної працездатності, вдосконалення фізичних кондицій, тобто - з фізичною домінантою. Головною ж ознакою пасивної (споживчої) рекреації є розумова домінанта [7], [23].

Найчастіше у фізичній рекреації використовуються фізичні вправи аеробного характеру, які проводяться з метою відпочинку та перехід з однієї діяльності на іншу. Заняття оздоровчо-рекреаційного типу суттєво відрізняються від інших видів фізкультурно-оздоровчих занять (профілактично-оздоровчих та кондиційних) інтенсивністю, обсягом навантаження та за формою організації.

Розрізняють два види фізично рекреаційних занять:

- елітарні;
- демократичні.

До елітарних видів відносяться такі, що потребують достатніх коштів та здатність до далеких подорожей. До демократичних видів відносяться більш «дозволені» фізичні заняття, рис 1.3. [22].

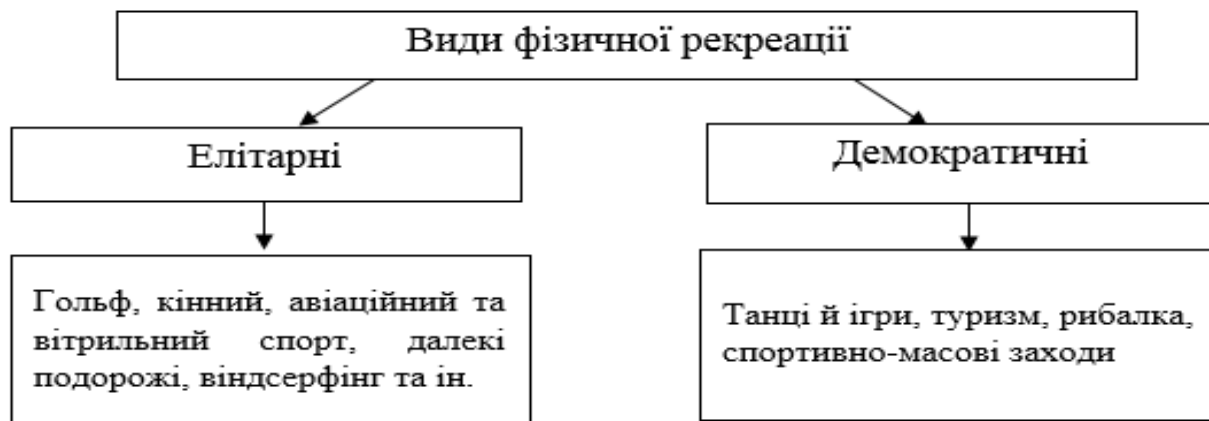


Рис. 1.3 Види фізичної рекреації

За допомогою фізичних вправ необхідно компенсувати недолік рухової активності (гіподинамії), що виникає в умовах сучасного життя:

- попереджати розвиток захворювань, пов'язаних з навчальною та професійною діяльністю;
- удосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність і опірність негативних впливів факторів навколишнього середовища.

Форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності відповідають загальним положенням теорії і методики фізичного виховання, яка виділяє дві групи форм фізичного виховання: урочні і неурочні. Ознаками урочних форм є керівна роль спеціаліста у проведенні занять, однорідність контингенту

учасників та визначений час проведення заняття чи спортивного заходу. Що стосується технологій ОРРА, їх форми реалізації також передбачають як урочні, так і неурочні форми занять. Регламент проведення тих чи інших форм ОРРА описаний в відповідних спортивних, фітнес, рекреаційних і оздоровчих програмах [54].

Узагальнюючи передовий національний та світовий досвід, виділяють наступні групи форм реалізації оздоровчо-рекреаційної рухової активності:

- спортивні програми;
- фітнес програми;
- рекреаційні програми;
- оздоровчі програми.

Спортивні програми - масові заходи, що діють на принципах загальнодоступності та організованості. Заходи можуть проводитися не тільки у формі змагань, а й у вигляді фестивалів, показових спортивних виступів тощо. Змістом спортивної програми виступає вправа, чи декілька вправ, які можуть бути як заочними (учасники або команда змагаються між собою на відстані, фіксуючи певні показники та результати) так і для всіх учасників безпосередньо у місцях масового відпочинку чи інших підготовлених для цього місць. Реалізаторами таких спортивних програм є державні органи управління фізичною культурою і спортом, спортивні школи, клуби, центри „Спорт для всіх” тощо. Спортивні програми поділяються на офіційні та неофіційні.

Андрощук Н. [2] у своїх роботах розглядав спортивні змагання як ефективний засіб загартування організму, виховання морально-вольових якостей учасників, сприяють розвитку почуття колективізму, дисципліни, волі та наполегливості, вони також є ефективним засобом агітації до спорту. Вони сприяють популяризації рухової активності серед молоді і дорослих, залученню їх до занять у групах спортивного вдосконалення, спортивних клубах, фітнес-центрах, адже добре проведені та організовані змагання надовго залишаються у пам'яті як учасників, так і глядачів.

Фітнес програми - фізичні вправи, основним напрямком яких є підвищення функціональних можливостей організму та профілактика різних захворювань. Виконання програм здійснюється самостійно, або у формальних групах фітнес-центрів, фітнес-клубах і т.п. Люди пов'язують інтерес до фітнесу за такими компонентами: планування життєвої кар'єри, особиста гігієна, фізичне тренування, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба зі стресами та шкідливими звичками, фактори здорового способу життя.

За класифікацією фітнес-програми можна поділити на три базові елементи рухової активності:

- 1) один вид рухової активності (аеробіка, оздоровчий біг, плавання та ін.);
- 2) кілька видів рухової активності (аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання і біг та ін.);
- 3) поєднання рухової активності з оздоровчими властивостями природи (аеробіка і загартовування; оздоровче плавання та комплекс водолікувальних відновлювальних процедур ін.) [38].

Рекреаційні програми - фізичні вправи, побудовані, як правило, з використанням змагального методу з розважальним характером. Програми здійснюються самостійно або у групах за місцем масового відпочинку людей, у спеціальних рекреаційних місцях (бази відпочинку, профілакторії, лісопаркові зони, туристичні бази, вечори відпочинку) [40].

Особливістю рекреаційних програм є те, що від учасників-рекреантів не вимагається спеціальна підготовка. В подібних заняттях можуть брати участь люди різного рівня фізичної підготовки, різні за віком та статтю, форма одягу є індивідуальною [19].

Під час складання таких програм акцентується увага на емоційній складовій та доступності фізичного навантаження контингенту учасників.

Оздоровчі програми - це програми занять, що складаються із спеціальних вправ лікувально-реабілітаційного напрямку. Головним завданням програм є зміцнення здоров'я. Здійснюються самостійно або у неформальних групах за

місцем проживання у призначених для цього місцях, чи у закладах масового оздоровлення людей: в профілакторіях, санаторіях, лікарнях, освітньо-виховних закладах тощо. Заняття проводяться за різними формами: ЛФК, ранкова лікувальна гімнастика, виконання фізичних вправ лікувальної спрямованості у процесі виробництва тощо.

Такі спеціальні вправи поділяють на:

- заняття з профілактики захворювань (загартування організму, вдосконалення постави, зміцнення елементів опорно-рухового апарату, збільшення функціональних резервів організму);
- заняття з відновлення працездатності, втраченої внаслідок хвороби (локальна реабілітація пошкоджених функцій, загальна фізична реабілітація організму, інші види реабілітації) [26].

1.2 Основи побудови оздоровчо-рекреаційного тренування

У сучасному світі існує необхідність активного відпочинку та займання спортом, щоб підтримувати здоров'я та забезпечити собі гарну фігуру та захиститися від ожиріння. Фізична активність займає значну роль в житті кожної людини, однак лише незначна частина студентської молоді регулярно займається фізичними вправами. Активний відпочинок та займання оздоровчими заняттями особливо корисні для організму студентів, тому що фізичні вправи покращують не тільки фізичний стан, а й емоційний.

Для того, щоб побудувати оздоровчо-рекреаційні тренування, які надаватимуть реальну ефективність та не завдаватимуть шкоди здоров'ю, необхідно використовувати методики оздоровчо-рекреаційних підготовок. Методика включає в себе сукупність методів та методичних підходів, що забезпечують найбільш швидко та якісно вивчення фізичних вправ, прийомів чи дій, які дають максимальний ефект для розвитку людини [13].

Існують умовні етапи навчання:

- Ознайомлення;

- Розучування;
- Тренування.

Ознайомлення необхідно для недосвідчених рекреантів, щоб створити правильне уявлення про розучувану вправу. Необхідно зробити акцент на таких моментах, як: назва вправи, правильно її показати, пояснити техніку виконання та, якщо потрібно, розповісти про механізми роботи м'язів, суглобів і т.п, загострити увагу на головному у вправі (у виконанні та призначенні).

Розучування для рекреантів спрямоване не на уявлення, а вже на формування нових рухових навичок. В залежності від того, як йде процес та від підготовленості тих, хто навчається, та від складності вправ використовуються способи розучування:

- в цілому, якщо вправа не складна та доступна, або якщо виконання вправи частинами не є можливим;
- за частинами, якщо вправу можна поділити на частини та є деяка складність в виконанні;
- поетапно, якщо вправа складна та її можна виконувати із зупинками;
- за допомогою допоміжних вправ, що дають можливість підготуватися до складної вправи, яку неможливо поділити на частини;

Тренування є завершальним етапом закріплення нових навичок та вмій шляхом багаторазового повторення в різних умовах, а також для збереження фізичних та спеціальних якостей.

Оздоровчо-рекреаційне тренування має свої особливості, які відрізняють його від спортивного тренування. Якщо спортивне тренування має на меті досягнення максимального результату у спорті завдяки надпотужних фізичних навантажень, то оздоровче тренування має на меті зміцнення здоров'я та підвищення фізичного рівня [53].

При побудові оздоровчо-рекреаційного тренування необхідно обрати форму проведення занять [26]. Серед рекреаційно-оздоровчих форм занять можна виділити наступні:

- рухливі ігри на свіжому повітрі та у воді;

- туристичні походи;
- катання на велосипедах;
- купання у воді, басейнах чи природних водоймах;
- рекреаційні спортивні ігри.

Слід зазначити, що обсяг організованої оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності дорослого населення, відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій не повинен перевищувати 4-6 днів на тиждень з 30-хвилинними заняттями. Вчені вважають оптимальною інтенсивністю фізичними навантаженнями для людей, які мають дозвіл лікаря на заняття організованою руховою активністю – 60-80% максимального споживання кисню. Ці показники визначають середні показники інтенсивності фізичного навантаження та відповідають 70-85% максимальної частоти серцевих скорочень. Для людей «юного віку» ці показники дещо відрізняються, адже організм більше адаптується до фізичних навантажень [31].

Під час тренувань досить часто виникають помилки в процесі навчання серед початківців, які можна виправити в такій послідовності:

1. При груповому навчанні: спочатку – загальні помилки, потім – окремі.
2. При індивідуальному навчанні: спочатку – значимі, потім – другорядні.

Задля того, щоб зменшити вірогідність помилок для рекреантів, попередження забезпечується за рахунок чіткого показу та роз'ясненням техніки виконання фізичної вправи, правильним первинним вивченням фізичної вправи, використання допоміжних підготовчих вправ, а також завдяки страхуванню та своєчасної допомоги [48].

Досить важливим є не тільки мінімізувати вірогідність помилок, а й запобігти травматизму серед рекреантів. Попередження травматизму забезпечується за рахунок того, яку віддачу та майстерність виконує інструктор, адже його основне завдання перед тренуванням ознайомити та навчити виконувати вправи, підготувати якісний інвентар, місце, дотримуватися методики і т.п, Рис. 1.4. Від рекреантів також необхідна віддача у вигляді дисциплінованості та бажанні робити якісно, на результат.

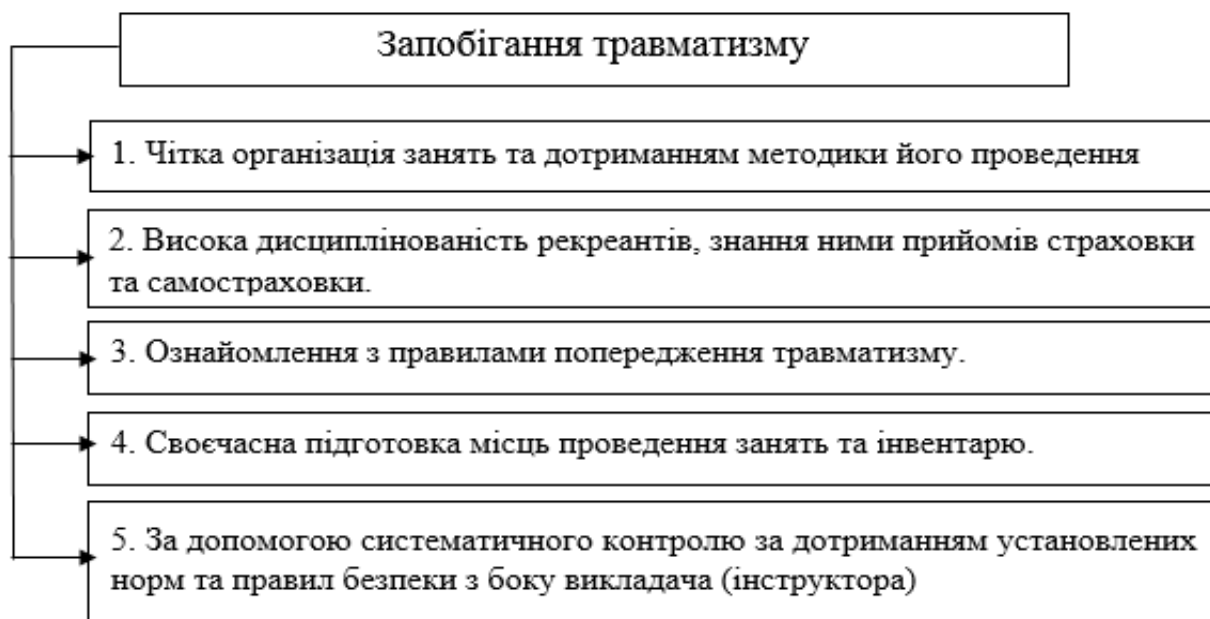


Рис. 1.4 Елементи запобігання травматизму

Визначають загальні методи оздоровчо-рекреаційних тренувань [14]:

- рівномірний метод (передбачає рівномірне навантаження під час виконання вправи);
- повторний метод (передбачається виконання у серіях (декількох підходах) із відпочинком між ними, тривалість яких залежить від індивідуального відновлення (за частотою серцевих скорочень);
- змінний метод (передбачається зміна навантаження під час виконання вправ);
- інтервальний метод (вправа за декількома підходами з чітко визначеною тривалістю відпочинку, або виконання підходу з визначеним часом для кожного підходу (серії));
- контрольний метод (вправи з великою інтенсивністю задля визначення рівня фізичної підготовки, навичок, вмінь);
- змагальний метод (виконання вправ в умовах змагального напруження).

Для побудови ОРРА визначається метод організації, за яким виконуються фізичні вправи, які поділяються на: індивідуальний, груповий, фронтальний, поточний, круговий, змагально-круговий методи, Рис. 1.5.

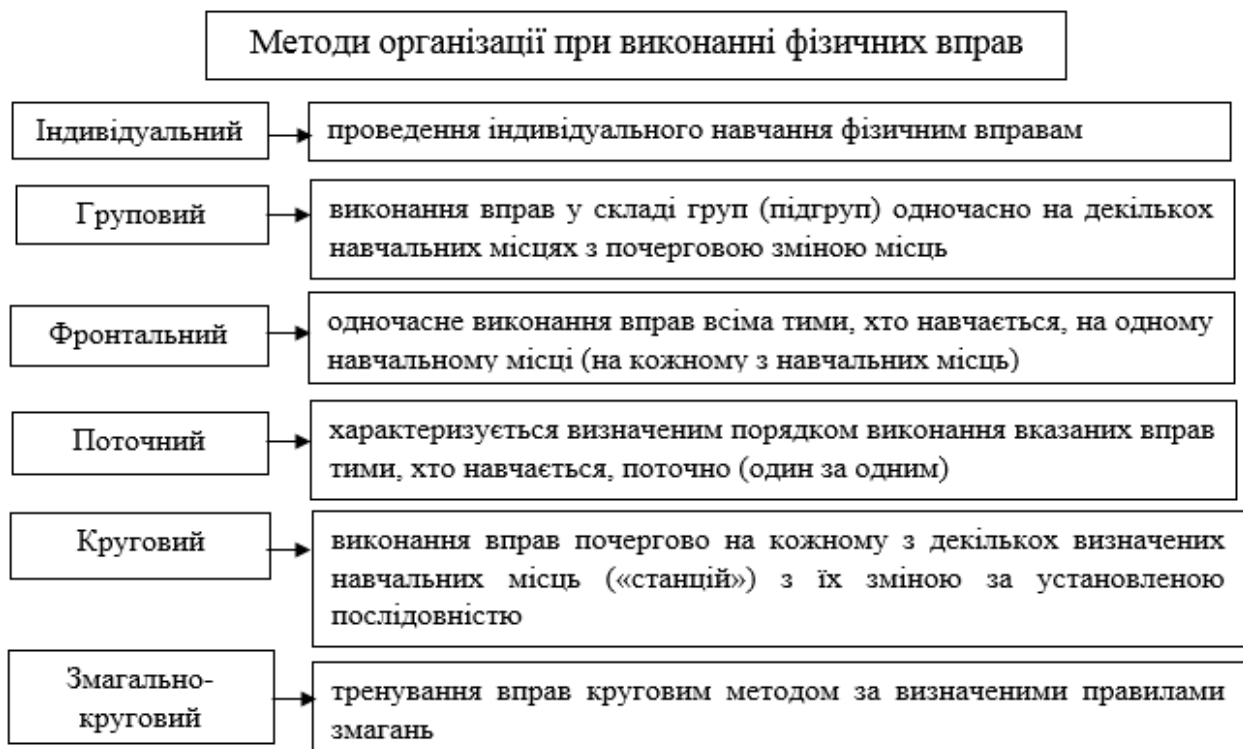


Рис. 1.5 Методи організації при виконанні фізичних вправ

При побудові тренування для здорових людей необхідно досягти високої моторної щільності та достатнього фізичного навантаження. Висока моторна щільність характеризується співвідношенням витраченого часу на виконання вправи до всього часу занять та вимірюється у відсотках. Фізичне навантаження розуміється як ступінь впливу фізичних вправ на організм людини, що займається та визначається за частотою серцевих скорочень за хвилину [27].

Слід зазначити, що щільність та фізичне навантаження звичайного спортивного тренування та оздоровчо-рекреаційного буде різною, бо головною метою є активний відпочинок, а не досягання високих фізичних кондицій.

Під фізичним навантаженням розуміють перехід організму від стану спокою до іншого рівня. Наприклад, повільна ходьба (швидкість 3-4 км/год.) збільшує обмін речовин у 3 рази, а біг підтюпцем – у 10 разів та більше. Різниця енергозатрат між станом фізичної активності та станом спокою визначає рівень фізичного навантаження.

Крім цього є низка показників, що відносяться до відображення внутрішнього навантаження, завдяки яким також можна оцінити рівень фізичного навантаження [45]:

- показники ЧСС;
- частота та глибина дихання;
- хвилиний та ударний об'єм серця;
- кров'яний тиск;
- інтенсивність потовиділення;
- блідість;
- ступінь почервоніння;
- погіршення координації рухів.

До зовнішніх показників навантаження належать обсяг та інтенсивність. Під обсягом навантаження слід розуміти сумарну кількість роботи та час, протягом якого виконувалась фізична вправа (або декілька вправ) [47].

Приклад орієнтованої структури комплексного заняття з оздоровчого тренування [43]:

Для виконання основних завдань оздоровчо-рекреаційного тренування та запобіганню перенавантаження необхідно правильно дозувати фізичну активність та навантаження.

1.3 Методика дозування фізичних навантажень при оздоровчо-рекреаційних заняттях

Для того, щоб оздоровчо-рекреаційна рухова активність позитивно впливала на стан здоров'я людини, вона необхідна характеризуватись оптимальними фізичними навантаженнями. Тобто, визначивши межі навантаження ОРРА, можливо отримати позитивний результат для організму. Вченими було визначено, що й недостатня, й надлишкова рухова активність може призвести до патологічних зсувів у стані організму, тому й доцільно використовувати правильне дозування фізичного навантаження [14].

Під оптимальним режимом рухової активності слід розуміти оптимальне співвідношення обсягів та інтенсивності фізичних вправ при раціональному чергуванні різних засобів фізичного навантаження, що не дають негативний вплив на організм людини. Оптимальний режим є важливим чинником розвитку рухової функції людини [32].

Оптимальними розмірами рухової активності вважається така активність, яка буде повністю задовольняти потреби організму в руховій активності та буде сприяти зміцненню здоров'я (відповідно до функціональних можливостей організму).

Вченими-методистами було визначено, що за основу норм рухової активності доцільно обрати два основні принципи [5]:

- принцип оптимальної кількості довільних рухів (та кількість рухів, що людина виконує протягом дня).

- принцип оптимальності фізичних навантажень (така кількість фізичних навантажень, що сприятиме всебічному розвитку організму та зміцненню здоров'я, відповідно до функціональних можливостей організму)

Основні показники дозування фізичних навантажень:

- складність навантажень;
- тривалість навантаження, гри;
- темп навантаження, гри;
- тривалість відпочинку/пауз;
- ступеня нервово-м'язової напруги;
- емоційний фактор;
- погодні умови (при заняттях на вулиці чи відкритому середовищі) [28].

Безпосередньо фізичне навантаження під час ОРРА характеризуються двома механізмами енергозабезпечення: аеробними та анаеробними. Фактор самопочуття не є основним під час проведення оздоровчих занять спортивними іграми, адже у зв'язку з високим емоційним фоном заняття, значне фізичне навантаження не відчувається у повній мірі.

Під час занять важливим показником стану є ЧСС, тому необхідно впродовж занять контролювати та слідкувати за його змінами. Показники ЧСС під час занять аеробного типу поділяють на три рівні [8]:

1. Мале навантаження. (визначається показниками ЧСС 80 - 100 уд./хв);
2. Середнє навантаження (100-120 уд./хв);
3. Велике навантаження (100-120 уд./хв).

Під час організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності дорослого населення, відповідно до рекомендацій, наданих провідними міжнародними організаціями, обсяг заняття складає 30 хвилин 4-6 разів на тиждень. Вчені вважають, що інтенсивність фізичних навантажень для більшості людей становить 60-80% максимального споживання кисню. Ці показники відповідають 70-85% максимальної ЧСС, що вважається середнім навантаженням [49].

Правильний підбір навантажень на індивідуальній основі дає змогу контролювати стан та розуміти приблизно показники ЧСС людини. Показники ЧСС свідчать про аеробно-анаеробний режим фізичного навантаження. Гранично допустимі показники ЧСС наведені в табл. 1.1. Під час оздоровчо-рекреаційних заняттях спортивними іграми рівень фізичного навантаження набагато менший, а підвищення ЧСС від вихідного рівня допускається лише на 60%.

Таблиця 1.1

Максимально допустимі показники ЧСС при використанні фізичних навантажень під час оздоровчо-рекреаційних тренувань

Рівень ФС	Вік (років)				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Низький	175-180	165-170	155-160	-	-
Нижче середнього	180-185	170-175	160-165	-	--
Середній	195-190	175-180	165-170	150-155	140-145
Вище середнього	190-195	190-195	170-175	155-160	145-150
Високий	195-200	185-190	175-180	160-165	150-155

Дозування навантажень під час оздоровчо-рекреаційних навантажень необхідно також для того, щоб не перенавантажуватися та не вичерпати ресурси організму, адже оздоровчо-рекреаційні заняття мають відновлювати, а не завдавати шкоди [14]. Надмірне фізичне навантаження в оздоровчих заняттях може призвести до:

- тремору рук та ніг;
- виразу втоми на обличчі;
- погіршення постави;
- зниження активності протягом дня;
- скарги на втому та ін.

Тому необхідно використовувати різні методичні прийоми та використовувати низку принципів, що допоможуть отримати позитивний ефект.

Прийоми, за допомогою яких можна знизити фізичні навантаження під час заняття оздоровчо-рекреаційними фізичними вправами:

- спрощення навантаження;
- скорочення тривалості навантаження під час занять;
- послаблення емоційного фактору;
- урахування умов зовнішнього середовища (температура, вологість, тиск, сила вітру та ін.);

Оздоровчі заняття фізичними вправами повинні проводитися в екологічно чистих зонах. Дотримання правил безпеки оздоровчих занять вимагає проведення їх на м'якому ґрунті, покритті. Асфальтовані майданчики до проведення занять не придатні. Заборонено проводити оздоровчі тренування під час дощу та після нього на майданчику, покритому водою, при температурі нижче -14°C та вище $+25^{\circ}\text{C}$. Тільки дотримання правил безпеки зумовить або підсилить оздоровчий вплив занять [52].

В останні роки дуже поширеним став метод визначення допустимих індивідуальних меж інтенсивності навантаження людей різного віку, зважаючи на його енергетичні можливості. Сутність підходу полягає у підборі різних видів вправ та навантажень, які не перевищували б за своєю енергетичною вартістю

енергетичних можливостей організму та сприятимуть позитивному зрушенню в організмі. Було визначено, що з віком енергетична можливість організму зменшується на 10-15% порівняно з попереднім десятиліттям життя.

Енергетична вартість фізичних вправ позначають метаболічними одиницями (МЕТ). МЕТ – величина енергетичних витрат у ккал/хв. під час основного обміну, тобто за умов повного спокою (лежачи, натщесерце, через 16 годин після останнього вживання їжі, за комфортних температурних умов).

Необхідною умовою є контроль ЧСС під час відновлення. Після завершення навантаження у вигляді фізичних вправ у добре підготовлених людей ЧСС знижується за 60-80 секунд з 160-170 до 120-130 уд/хв, у не підготовлених - за 2-3 хвилини і більше [17].

Принципи, за дотриманням яких реалізація організованої рухової активності позитивно впливає на здоров'я та дає оптимальний ефект:

- індивідуалізації;
- систематичності;
- поступовості;
- доступності;
- регулярності;
- орієнтації на належні норми.

Принцип індивідуалізації передбачає індивідуальний вибір технологій та засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що відповідають фізичним та функціональним можливостям організму, тому для цього визначаються рівні індивідуального навантаження. При мінімальному рівні, та нижче, оздоровчий ефект майже відсутній, а при застосуванні раціональних навантажень оздоровчий ефект є найбільшим. Однак, при застосуванні великих навантажень (граничнодопустимих) організм реагує патологічними змінами, що для здорових людей характеризується підвищенням ЧСС (частоти серцевих скорочень) до 200-220 уд/хв [7].

Реалізуючи принцип індивідуалізації враховується:

- стан здоров'я;

- функціональний стан (частота серцевих скорочень та артеріальний тиск);
- морфологічні особливості (наявність чи відсутність надлишкової маси тіла, локалізація жирових відкладень і т.д);
- рівень фізичної працездатності;
- особливості адаптації до фізичних навантажень (позитивна чи негативна);
- рівень фізичної підготовленості;
- інші чинники, що впливають на фізичний стан організму.

Під принципом систематичності розуміють наявність певного комплексу оздоровчо-рекреаційних засобів та грамотну послідовність їх застосування. Реалізуючи принцип систематичності застосовуються різні варіанти оздоровчо-рекреаційних систем занять, зображені на Рис. 1.6:

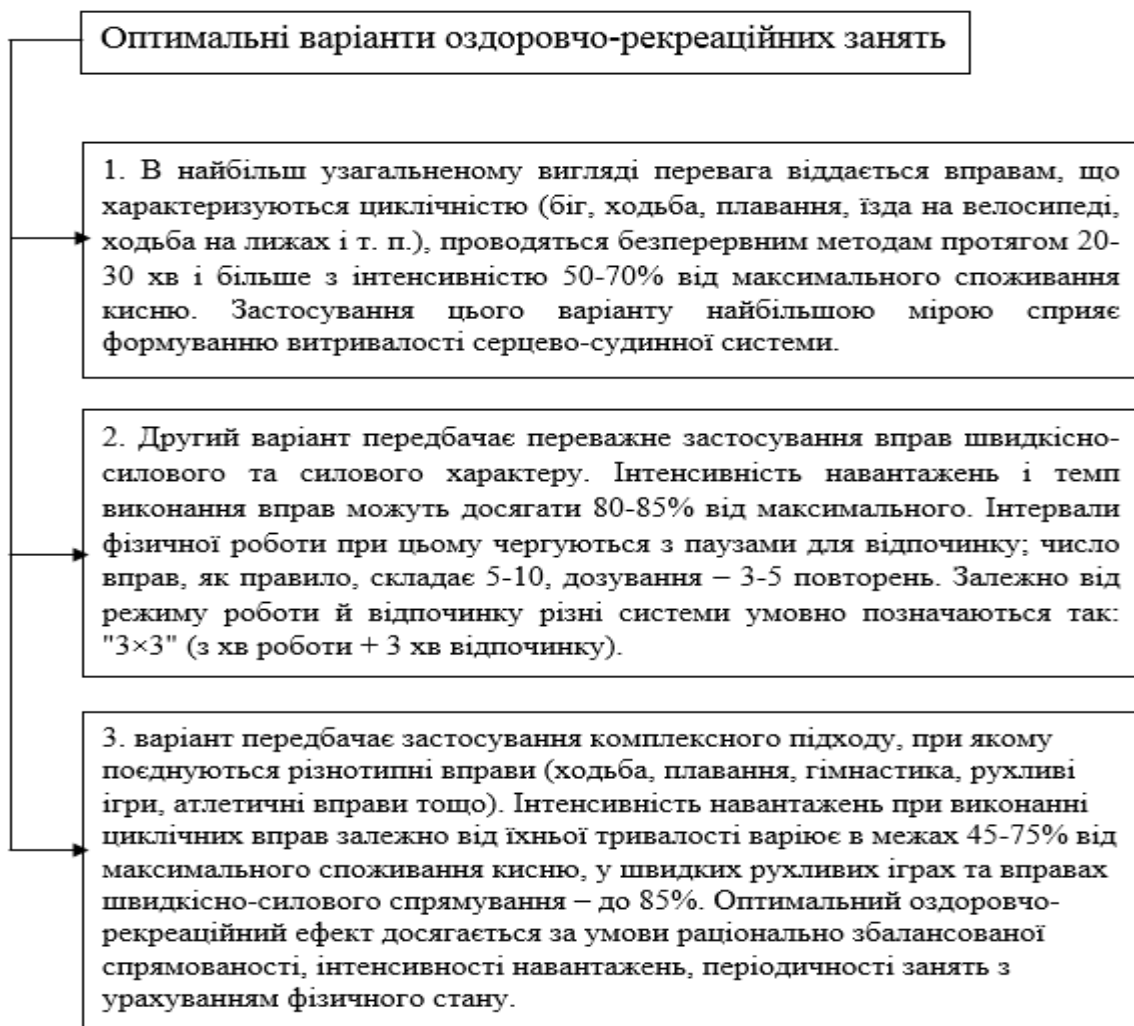


Рис. 1.6 Варіанти оздоровчо-рекреаційних занять

Під принципом поступовості розуміється поступове збільшення обсягу навантаження та інтенсивності, відповідно до росту функціональних показників та фізичних можливостей людини. Недотримання цього принципу впродовж певного періоду часу викликає звикання організму до одного і того ж навантаження, які раніше забезпечували збільшення функціональних можливостей та зміцнення здоров'я.

Серце є найбільш уразливим під час фізичних навантажень, тому під час збільшення інтенсивності та обсягів навантаження у першу чергу орієнтуються на стан серцево-судинної системи [29].

Реалізуючи принцип поступовості застосовуються регулярні оцінки фізичного стану. Оцінка проводиться щомісячно, або раз на 2-3 місяці. Використання принципу поступовості дозволяє підвищити рівень фізичного стану внаслідок проведених занять, а також забезпечувати відповідність навантажень відповідно до зростаючих функціональних можливостей.

Принцип доступності передбачає використання засобів і технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності з урахуванням усіх можливостей людини: фізичних, функціональних, культурних, психологічних, матеріальних. Тобто, об'єктивні можливості людини та труднощі під час виконання вправ безпосередньо впливають на доступність фізичних вправ під час оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Доступність вказує на такий об'єм роботи, який може бути виконаний з наявністю оздоровчого та відновлювального ефекту.

Поступове збільшення фізичних можливостей, підвищення функціонального стану та зміцнення здоров'я людини розширює межі доступного навантаження, змінюючи оптимальну міру доступності, тому й вимогу до підбору засобів та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності змінюються [16].

Реалізуючи принцип доступності, доцільно використовувати спеціальні програми, що враховують індивідуальні дані та характер вимог, що пред'являються організмові численними методами й засобами фізичного виховання. Важливою умовою є підбір раціонального методу фізичного тренування та загальної побудови заняття. Існує багато оздоровчих міні-програм в різних країнах світу, що підходять

для якомога більшої кількості населення. Програми, наприклад, що мають назву «3x3» та «7x7», тобто 7 занять на тиждень з інтенсивністю виконання вправ протягом 7 хвилин і тому подібне.

Під принципом регулярності розуміється те, що проведення будь-яких фізкультурних занять повинно бути систематично та без довгих перерв, адже вже через 1-2 місяці після сильного зниження денної рухової активності спостерігається зниження працездатності. Процес залежить напряду від активних занять та обсягів фізичних навантажень, що проводилися в попередньому [46].

Під принципом орієнтації на належні норми розуміється досягнення потрібних величин фізичної працездатності за рахунок програмування рухової активності. Іншими словами, необхідність досягнення такого високого рівня фізичного стану, якого необхідно досягти за рахунок оздоровчо-рекреаційних занять, та підтримувати в подальшому. Діапазон показників фізичної працездатності й підготовки на кожному рівні фізичного стану є нормативом для даного рівня, а на вищих рівнях – зоною найближчого розвитку. Дотримуватися принципу необхідно тому, що він забезпечує чітко виражену індивідуалізацію навантажень, цілеспрямовано і контрольовано змінювати фізичний і функціональний стан, морфологічний і психологічний статус, тобто ефективно керувати процесами збереження і зміцнення здоров'я в ході оздоровчо-рекреаційних занять [26].

Висновки до розділу 1.

Аналіз вище наведеної інформації доводить, що оздоровчо-рекреаційна діяльність є необхідною для студентського дозвілля, та вирішує поставлені завдання – визначення доцільності використання оздоровчо-рекреаційних технологій для підвищення стану здоров'я студентської молоді.

Таким чином, підводячи підсумки, можна зробити висновок, що:

- необхідність фізичної рекреації пов'язана із її позитивним ефектом: у рекреанта формується фігура, чи окремі частини тіла, розвиваються фізичні можливості, такі як гнучкість, сила, спритність та витривалість.

- Аналіз літературних джерел підтвердив важливість оздоровчо-рекреаційної форми заняття та її головне завдання (протидія зростаючої гіподинамії);

- Під час аналізу передового досвіду вчених було визначено форми реалізації, методи та дозування оздоровчо-рекреаційного заняття, задля правильного його використання;

- було підтверджено, що принцип оздоровчої спрямованості у процесі заняттям спортом та у фізичній культурі досягається за рахунок оздоровчо-рекреаційних технологій, адже технології ОРРА об'єднує в собі два чинника: перший - процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях; другий - наукову дисципліну, яка об'єднує практику та теорію.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Під час проведення дослідження автором було використано наступні методи:

- теоретичний аналіз літературних джерел;
- соціологічний метод;
- педагогічний метод;
- експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я студентів;
- метод статистичної обробки отриманих даних.

2.1.1 Теоретичний аналіз літературних джерел

Автором було проаналізовано літературні джерела, присвячені тематиці фізичної рекреації, до якої належить оздоровчо-рекреаційна направленість, а також були вивчені інформаційні джерела, присвячені тематиці здоров'я та способу життя студентської молоді. Було визначено сучасне становище студентської молоді за допомогою державної статистики, розглянуто програмні документи, заходи щодо впровадження пропаганди здорового способу життя, залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційних занять, активного способу життя.

На основі вивченої інформації була розроблена анкета, що дозволила проаналізувати ставлення студентів до оздоровчо-рекреаційних занять та активного способу життя, а також було створено структуровані заняття активної форми відпочинку, використовуючи оздоровчо-рекреаційні технології, що дозволили проаналізувати та отримати динамічні показники покращення здоров'я студентської молоді.

В цілому, в результаті аналітичного огляду спеціальної літератури було вивчено 54 джерел, які представлені в бібліографічному списку.

2.1.2 Соціологічні методи

Опитування вчителів фізичної культури й медичних працівників, проводилося з метою вивчення питання про вплив навчання в школі на фізичний стан учнів; а також факторів, що впливають на стан здоров'я учнів, розробки валеологічного паспорту навчального закладу. Були опитані вчителі, в тому числі і вчителі фізичної культури, які працюють у школі, а також учні та їх батьки. У процесі роботи були використані наступні різновиди опитування:

- бесіда - проводилася з метою одержання більше глибоких подань по досліджуваних питаннях;

- анкетування;

Анкета (від. фр. enquire – список питань, розслідування) – методичний засіб для отримання первинної соціально-психологічної інформації, стандартизований за принципом «питання – відповідь». Анкетую є упорядкований набір запитань, кожне з яких пов'язане з основною метою дослідження.

З метою визначення способу життя студентів, їх ставлення до рухової активності та оздоровчо-рекреаційної сфери, визначення причин, що заважають здійснювати рухову активність, мотивів та шляхів популяризації оздоровчо-рекреаційної сфери, автором була розроблена анкета та проведено вибіркоче очне анкетування. Вибірка відповідала вимогам репрезентативності та однорідності.

2.1.3 Педагогічний метод

Педагогічне спостереження. У процесі педагогічного спостереження відбулось ознайомлення з методами проведення занять із фізичного виховання із студентською молоддю, а також методами формування мотивації студентів до занять фізичною культурою. Спостереження проводилося з метою оцінки

компонентів рухової активності студентів під час дозвілля, а також з метою оцінки організації навчального процесу вищого у вищих навчальних закладах.

Педагогічний експеримент був констатуючий й проводився в природних умовах на природі під час дозвільного часу студентів. У процесі експерименту вимірялися морфо-функціональні показники, фізичне здоров'я молодших студентської молоді.

2.1.4 Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я студентів

Для вирішення одного з поставлених завдань дослідження використовувалась експрес-оцінка рівня фізичного стану за Г.Л. Апанасенко. Автором була використана експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я реципієнтів для представників дорослого контингенту населення. Педагогічне тестування дозволило отримати та проаналізувати кількісні та якісні показники фізичної підготовленості студентів.

Для оцінки рівня фізичного здоров'я обчислювалися наступні показники:

- Індекс маси тіла (бали);
- Силовий індекс, % (бали);
- Життєвий індекс, $мл \times кг^{-1}$ (бали);
- Індекс Робінсона, ум. од. (бали);
- Функціональна проба Мартіне-Кушелєвського.

Для отримання масово індексу розраховують відношення маси тіла людини до його зросту, використовуючи формулу (2.1):

$$ІМТ = \frac{\text{маса тіла(кг)}}{\text{зріст(м}^2\text{)}} \quad (2.1)$$

Життєвий індекс визначається як співвідношення життєвої ємкості легень до маси тіла та розраховується за формулою (2.2):

$$Ж_i = \frac{\text{ЖЄЛ(мл)}}{\text{маса тіла(кг)}} \quad (2.2)$$

Оцінювався результат життєвого індексу по таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Оцінка життєвого індексу, $мл \times кг^{-1}$

№	РФЗ	Значення життєвого індексу	
		Хлопчики	Дівчинки
1	Низький	<50	<40
2	Нижче середнього	51-55	41-45
3	Середній	56-60	46-50
4	Вище за середнє	61-65	51-56
5	Високий	>66	>56

Силовий індекс визначається як співвідношення сили кисті до маси тіла, та визначається за формулою (2.3):

$$C_i = \frac{\text{сила кисті(кг)}}{\text{маса тіла(кг)}} * 100\% \quad (2.3)$$

Оцінювався результат силового індексу по таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Оцінка силового індексу, %

№	РФЗ	Значення силового індексу	
		Хлопці	Дівчата
1.	Низький	<60	<40
2.	Нижче середнього	61-65	41-50
3.	Середній	66-70	51-55
4.	Вище за середнє	71-80	56-60
5.	Високий	>80	>61

Індекс Робінсона характеризує систолічну роботу серця, визначається подвійним добутком частоти серцевих скорочень під час спокою та артеріального систолічного тиску, та ділиться на 100. Індекс Робінсона в нормі не повинен перевищувати 85 одиниць. Розраховується за формулою (2.4):

$$IP = \frac{ЧСС_{\text{спок}} \left(\frac{УД}{ХВ} \right) * AT_{\text{сист}} (\text{мм рт.ст.})}{100} \quad (2.4)$$

Оцінювався результат індекс Робінсона по таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Оцінка індексу Робінсона, ум. од.

№	УФЗ	Значення індексу Робінсона	
		Хлопчики	Дівчата
1.	Низький	> 111	> 111
2.	Нижче середнього	95-110	95-110
3.	Середній	85-94	85-94
4.	Вище за середнє	70-84	70-84
5.	Високий	<69	<69

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я студентської молоді здійснювалася відповідно до значень, представленими в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я школярів, бали

(Г.Л. Апанасенко, 1992)

Показники	Стать	УФЗ				
		низький	нижче середнього	середній	вище за середнє	високий
Індекс маси тіла, кг/м ²	Х	<18,9 (-2)	19,0-20,0 (-1)	20,1-25,0 (0)	25,1-28,0 (-1)	>28 (-2)
	Д	<16,9(-2)	17,0-18,6(-1)	18,1-23,8(0)	23,9-26,0 (-1)	>26,1 (-2)
Життєвий індекс, мл × кг ⁻¹ , бали	Х	<50 (-1)	51-55 (0)	56-60 (1)	61-65 (2)	>66 (3)
	Д	<40 (-1)	41-45 (0)	46-50 (1)	51-56 (2)	>56 (3)
	Х	<60(-1)	61-65 (0)	66-70(1)	71-80 (2)	>81(3)

Силовий індекс, %, бали	Д	<40 (-1)	41-50 (0)	51-55 (1)	56-60 (2)	>61 (3)
Індекс Робінсона, ум. од., бали	Х	>111 (-2)	95-110 (-1)	85-94 (0)	70-84 (3)	<69 (5)
	Д	>111 (-2)	95-110 (-1)	85-94 (0)	70-84 (3)	<69 (5)
Проба Мартіне- Кушелевського	Х	>3 (-2)	2-3 (1)	1,30-1,59 (3)	1,00-1,29 (5)	<59 (7)
	Д	>3 (-2)	2-3 (1)	1,30-1,59 (3)	1,00-1,29 (5)	<59 (7)
Сума балів	Х	<3	4-6	7-11	12-15	16-18
	Д	<3	4-6	7-11	12-15	16-18

2.1.5 Методи статистичної обробки отриманих даних

Для обробки результатів автор використовував метод середніх величин. Основною ціллю використання даного методу було розрахунок різноманітних показників та індексів, розрахунки інтегральних оцінок та аналіз статистичних результатів. У роботі для визначення залежності між досліджуваними показниками визначалися основні статистичні величини. Були розраховані:

- Середнє арифметичне визначалося для одержання середньогрупових даних, а також для використання в подальших формулах і обчисленнях,
- Середнє квадратичне відхилення характеризує середнє відхилення реальних варіантів від них середньої арифметичної;

2.2 Організація дослідження

Виконання поставлених завдань здійснювалось у три етапи впродовж періоду з 2020 по 2021 рік.

Перший етап включав процес визначення актуальності, мети та завдань дослідження, підбору методів та підготовки інформаційних джерел. При цьому також розроблялася анкета для вирішення послідовних завдань.

На другому етапі вирішувались завдання, пов'язані з дослідженням відношення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної занять та проблем, що при цьому виникають. Також вирішувалися питання мотивації студентів та розгляд шляхів, що спонукали б студентську молодь до оздоровчо-рекреаційної сфери.

З цією метою проводилося анкетування серед студентів. Було створено дві вибірки, серед яких було 130 студентів Київського національного університету фізичного виховання та спорту України. Всього у дослідженні брало участь 260 студентів, а також обрання необхідних оздоровчо-рекреаційних технологій, їх структуризація та отримання необхідних циклів для аналізу динаміки студентського здоров'я під час оздоровчо-рекреаційної рухової активності. У даному дослідженні обрали участь 30 студентів різних спеціальностей та різних закладів вищої освіти.

На третьому етапі проводився аналіз та узагальнення результатів проведених досліджень.

РОЗДІЛ 3

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1 Аналіз фізичного стану студентської молоді

Останнім часом все більше уваги приділяється проблемі стану здоров'я студентської молоді. Тенденція погіршення стану здоров'я населення призводить до соціально-економічних втрат, що не вигідно для держави.

Під час аналізу стан проблеми здоров'я студентів було зауважено, що нова система формування здорового способу життя ще тільки створюється, тоді як минула – істотно підірвана. Це є вагомою причиною поганого ставлення студентів до свого здоров'я, до здорового способу життя, що несе негативні наслідки для населення [20].

Студенти – особлива група професійно-виробничого спрямування, що мають певний вік та специфічні умови праці, життя. Студенти перших курсів, що лише досягли 18 років, ще не повністю завершили свій фізичний розвиток, збільшення маси тіла та м'язової сили, адже цей період завершується у більшості студентів у віці 19-20 років. Багато студентів живуть у гуртожитках, що змінює їх спосіб життя. Так як формування особистості майбутніх фахівців безпосередньо пов'язане з турботою про власне здоров'я, вирішення проблеми погіршення його у студентів є найважливішим: необхідність доцільних розробок та реалізацій студентами особистісно-орієнтованої, індивідуальної, перспективної за часом програми оздоровлення, а також створення стійкої мотивації до здорового способу життя, формування потреб до фізичного відновлення та вдосконалення [37].

Експерти з ВООЗ вважають, що здоров'я сучасної людини зумовлено співвідношенням факторів: 20% - екологія, навколишнє середовище; 10% - від стану служби охорони здоров'я; 20% - спадковість; 50% - умови та спосіб життя.

Основним чинником дієздатності студентської молодості традиційно вважається фізичне виховання. Воно є ефективною складовою формування здоров'я та підготовки до активної життєдіяльності, яка в майбутньому переросте в здатність до високопродуктивної праці.

На фоні реформування освіти в Україні, гострою проблемою залишається саме реформування освіти в галузі фізичної культури та спорту.

Вченими визначено, що до чинників, що сприяють низькому рівню здоров'я та фізичної підготовленості можна віднести:

- несприятливі соціально-економічні умови життя;
- екологія;
- зниження інтересу до занять спортом та фізичними навантаженнями, фізичною культурою
- зменшення обсягу рухової активності;
- зниження ефективності системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах [9].

Автором була розроблена анкета, яку проходили молоді люди (студенти). Метою опитування було отримати статистичні дані стосовно трьох основних моментів:

1. Відношення студентів до рухової та фізичної активності;
2. Мотивація до фізичних занять;
3. Заходи, щодо заохочування студентів до оздоровчо-рекреаційних занять у вищих навчальних закладах.

Для того, щоб зіставити статистичні дані, було прийнято рішення створити дві вибірки опитуваних:

1. Анкетування 130 студентів Київського національного університету фізичного виховання та спорту;
2. Анкетування 130 студентів інших закладів вищої освіти.

У першому випадку респонденти навчаються на спеціальностях, навчання в яких переважно пов'язане з фізичною активністю. Спеціальності: фітнес та рекреація, хореографія, фізичне виховання в освітній і виробничій сферах. Також

серед опитуваних були студенти, що навчаються за спеціальністю фізична реабілітація. Серед опитуваних зазначено 70 студентів першого курсу, 30 другого, 20 третього та 10 четвертого.

Було встановлено, що більшість студентів мають високий рівень рухової активності та достатній інтерес до участі у оздоровчо-рекреаційних програм. Визначено основні причини, які заважають студентам Київського національного університету фізичного виховання та спорту займатися фізичною та руховою активністю у вільний час.: дефіцит часу – 46,4%, відсутність цікавих форм проведення фізичної та оздоровчо-рекреаційної активності – 14,3%, відсутня можливість сплачувати заняття – 13,1%, відсутність друзів, що займатимуться з тобою – 3,8%, недостатність знань для самостійних занять – 1,6%, відсутність бажання – 0,8%, відсутність спортивного одягу – 0,8%, немає причин – 19,2%, Рис 3.1.

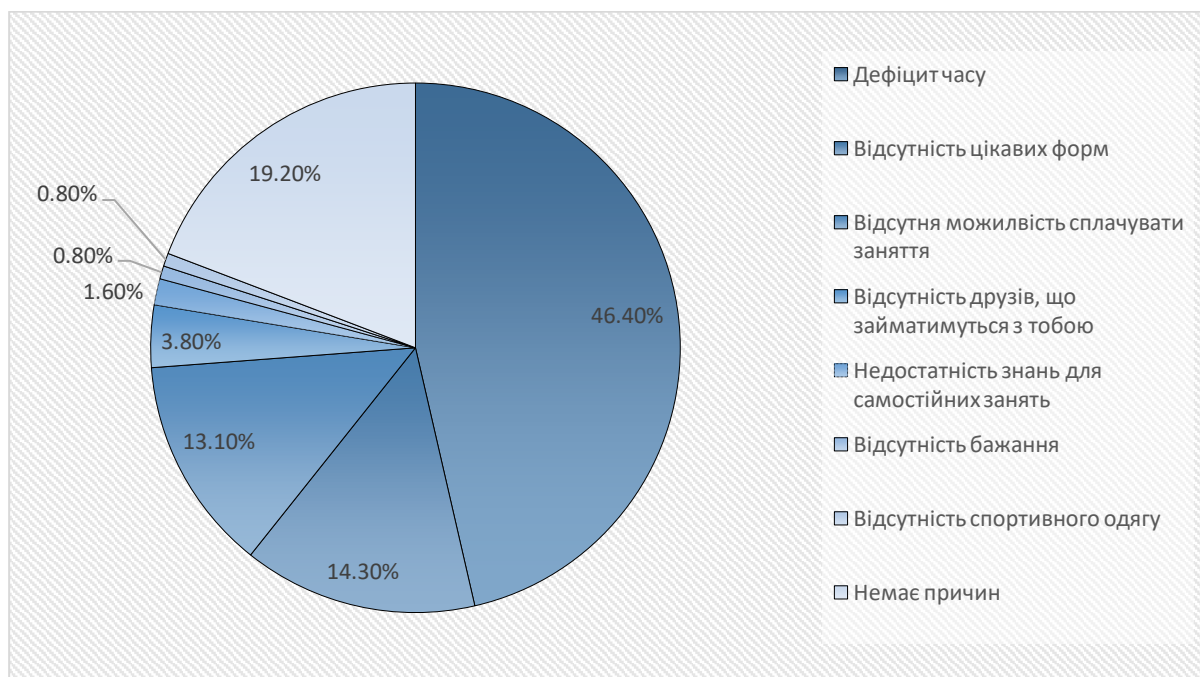


Рис. 3.1 Основні причини студентів НУФВСУ, що заважають займатися фізичною та руховою активністю

Важливо зауважити, що переважна кількість респондентів, що менше полюбляють рухову активність, та менше займаються фізичними вправами - є студенти, що не відносяться до факультетів, основним напрямком навчання яких є фізична культура, в даному випадку – це реабілітологи.

Переважна кількість респондентів сумнівалася під час вибору однієї основної причини, що заважає займатися у вільний час фізичною та руховою активністю. Тому опитуваним після головного вибору було запропоновано позначити також другорядні причини, що не дають їм займатися фізичною та руховою активністю. Отримані дані зображено на Рис. 3.2.

Найбільша кількість обраних студентами причин – дефіцит часу та відсутність цікавих форм фізичної та оздоровчо-рекреаційної активності. Ці причини зумовлюються гострою проблемою – реформування освіти в галузі фізичної культури і спорту. На фоні реформування системи освіти в Україні, що характеризується найбільш стрімкими темпами, проблема в галузі фізичної культури та спорту залишається незмінною. Держава в недостатній мірі підтримує фінансово та матеріально рекреаційно-оздоровчу сферу, яка покликана відтворювати працездатність населення, що і призводить до фізичної пасивності.



Рис. 3.2 Другорядні причини студентів НУФВСУ, що заважають займатися фізичною та руховою активністю

Протилежні дані можна отримати від результатів опитування студентів, що навчаються в інших вищих навчальних закладах на факультетах, які не відносяться до спортивних напрямків: факультети міжнародної економіки, української та іноземної філології й мистецтвознавства, біолого-екологічний, юридичний. Серед

респондентів зазначено 65 студентів першого курсу, 45 студентів другого курсу, 10 третього та 10 четвертого курсу навчання.

Визначено, що студенти, чия програма навчання не пов'язана з фізичними вправами - мають низький рівень рухової активності та слабкий інтерес до участі в рекреаційно-оздоровчих програмах.

За допомогою анкетування було встановлено основні, а також другорядні причини, які заважають студентам виконувати рухову активність та фізичні вправи,

Рис. 3.3

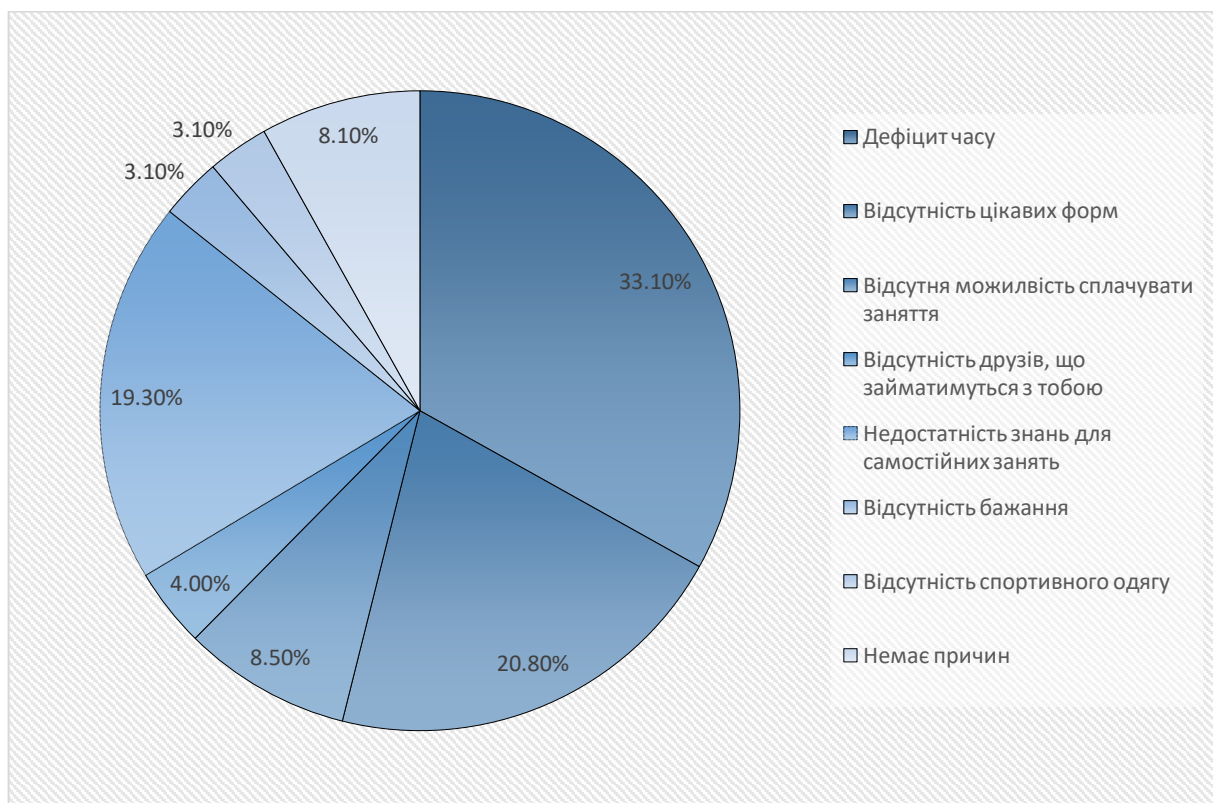


Рис 3.3 Основні причини студентів різних ЗВО, що заважають займатися фізичною та руховою активністю



Рис. 3.4 Другорядні причини студентів різних ЗВО, що заважають займатися фізичною та руховою активністю

Більшість респондентів обрали головною причиною недостатність вільного часу для проведення рухової та фізичної активності. Однак, варто зауважити, що багато студентів, навчання яких не зіставне із спортивною тематикою, обирали також за причину недостатність знань для самостійного навчання. На думку автора, це підкреслює необхідність освітньої реформи в галузі освіти та спорту, зокрема в оздоровчо-рекреаційній сфері. Необхідність мотивації студентів закладом вищої освіти до активного способу життя, впровадження нових фізкультурно-оздоровчих систем та програм для молоді, заохочування оздоровчо-рекреаційних програм на рівні університету – є ключовим завданням, яке потрібно вирішити.

Основна більшість опитуваних студентів має виражену гіпокінезію, незважаючи на денну рухову активність, якою вони займаються. Це пов'язано з тим, що на даний момент часу в Україні не набула популярності оздоровчо-рекреаційна діяльність.

За статистикою, здоров'я українців з кожним роком стає все гіршим, а залучення людей до систематичної рухової активності сягає від 8 до 13%, тому необхідним є активізація оздоровчо-рекреаційної діяльності, починаючи зі

студентської молоді (застосування новітніх і популярних фітнес-програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів).

Так як саме оздоровчо-рекреаційна діяльність є вирішенням негативного впливу чинників на життя сучасної молоді, важливу увагу необхідно приділяти розробці різноманітних форм оздоровчо-рекреаційної фізичної культури як на заняттях у закладах вищої освіти, так і для самостійних занять. Важливим є вибір таких форм, які будуть цікавити та мотивувати студентів до занять фізичною культурою та до потреби здорового способу життя [41].

З цією метою було опитано респондентів стосовно того, як вони відносяться до рекреаційної форми фізичної культури, які потреби задовольняє рекреація та визначення мотивів, які спонукають займатися нею.

Загальна більшість студентів визначила, що рекреація для них це форма відпочинку, відновлювальний процес, усунення наслідків втоми, спричинені професійною діяльністю людини – 56,9%; 23,4% опитуваних вважають рекреацію способом раціонально організованої рухової активності, що спрямована на досягнення цілей у вільний від основної діяльності час; 19,7% розглядали рекреацію як сукупність корисних змін, досягнення яких дають позитивний результат психічної, духовної та фізичної діяльності людини, Рис. 3.5.

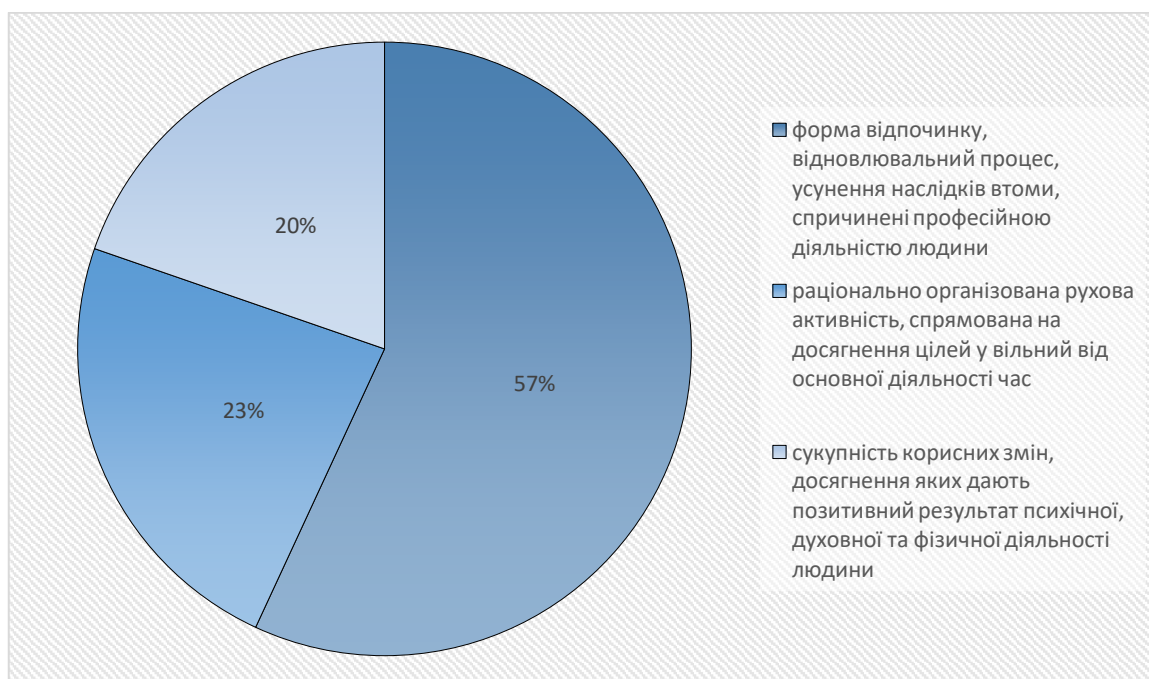


Рис. 3.5 Відношення студентів до рекреаційної форми фізичної культури

Узагальнюючи відповіді студентів, можна виділити рейтинг потреб, які задовольняє фізична рекреація, Рис. 3.6. На думку студентів, то головною потребою, що задовольняє рекреація, є форма відпочинку (релаксаційний ефект) – 85,4%; відновлення після сил, усунення наслідків втоми після професійної діяльності – 63,3%; підвищення рухової активності – 55,1%; задоволення потреби у неформальному спілкуванні – 43,7%; емоційне відновлення – 37%; культурно-освітнє забезпечення – 17,7%.



Рис. 3.6 Потреби студентів, що задовольняє фізична рекреація

Більшість студентів, як хлопців, так і дівчат, переважно проводять вільний час за пасивними формами відпочинку – 56,7% та 63,5% відповідно. Серед опитуваних респондентів 38,4% задоволені тим, як вони проводять свій вільний час, 46,9% – не задоволені, 14,7% – задоволені частково, Рис. 3.7.

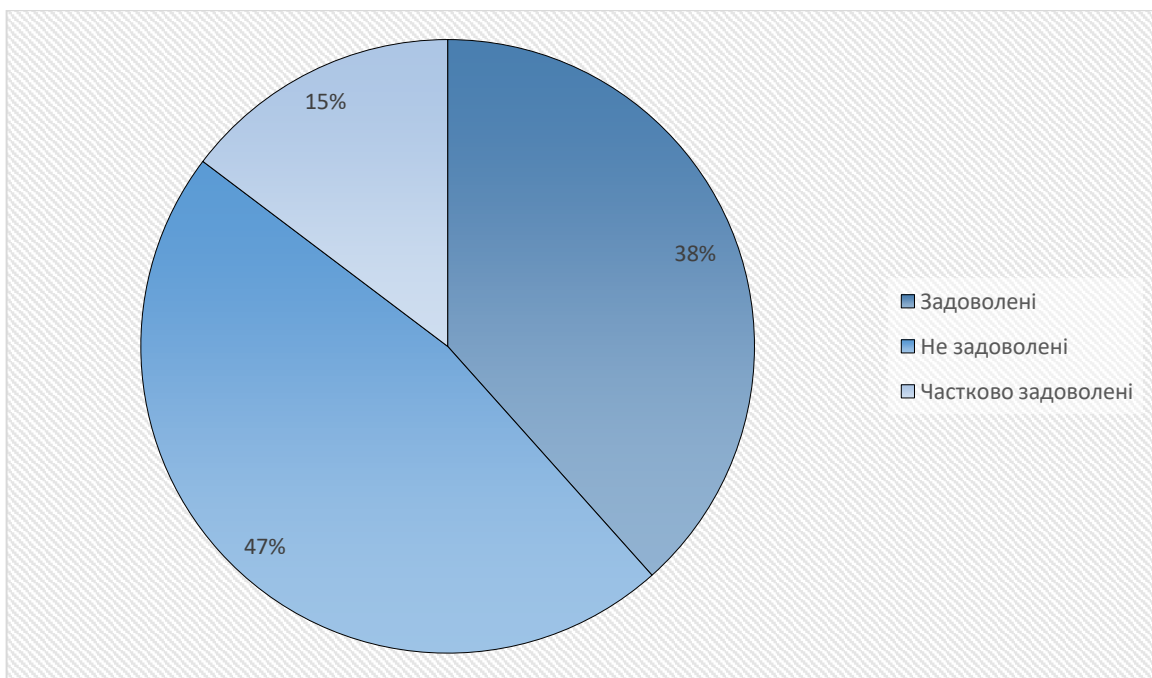


Рис. 3.7 Задоволеність студентів розпорядженням вільного часу

При опитуванні студентів було виявлено, що 65% з них мають низький рівень мотивації до оздоровчо-рекреаційних занять, Рис. 3.8. Тому після визначення потреб студентів, які задовольняє оздоровчо-рекреаційні діяльність, необхідно було визначити мотиви, що спонукають студентську молодь до фізичних занять оздоровчо-рекреаційної спрямованості.

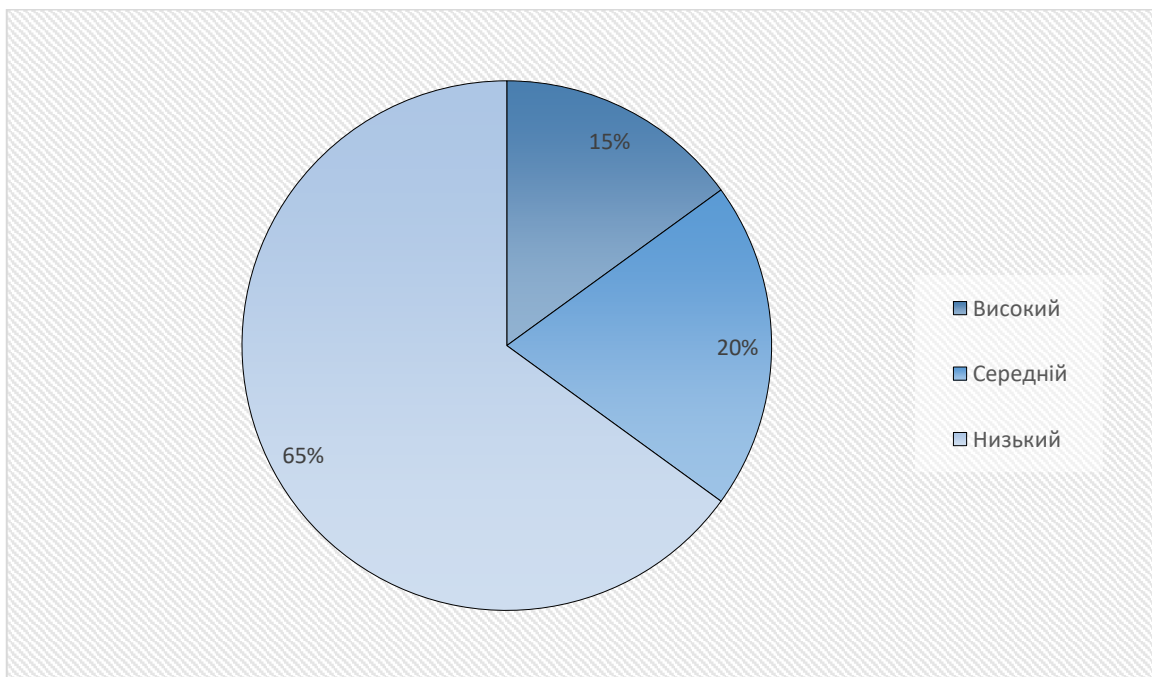


Рис. 3.8 Рівень мотивації студентів до оздоровчо-рекреаційних занять

Як правило, дівчата студентського віку хочуть мати привабливу фігуру, а хлопці – натреноване та гарне тіло. Однак не всі вони знають, чи бажають знати, що здобуття таких бажань можливе не лише за рахунок важких тренувань. Тому необхідно вказати на шляхи, що допоможуть в цьому та мотивувати студентів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

В процесі аналізу було підтверджено, що мотиви оздоровчо-рекреаційних занять мають свої гендерні особливості, табл.3.1.

Таблиця 3.1

Основні мотиви студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної занять

Мотиви	Хлопці,%	Рейтинг	Дівчата,%	Рейтинг
Відпочинок, відновлення	65,5	5	68,7	7
Мода на здоровий спосіб життя	61,2%	6	79,5	4
Поради батьків	44,4	10	32,7	13
Публікації в газетах, журналах, інформаційне забезпечення по телебаченню, в інтернеті	37,7	12	74,8	5
Корекція фігури	77,4	2	93,3	1
Спілкування з друзями	56,9	7	60,8	8
Отримання позитивних емоцій	49,6	9	38,4	12
Самовдосконалення	73,2	3	58,3	9
Емоційна розрядка	42,8	11	49,3	11
Покращення здоров'я	68,4	4	84,2	3
Збільшення рухової активності	85,2	1	87,7	2
Покращення самопочуття	53,7	8	71,6	6
Переключення уваги на інший вид діяльності	25,5	13	56,5	10

За відповідями студентів було виявлено, що хлопці найбільше виділяють основним мотивом збільшення рухової активності – 85,2%, а вже після опитувані обрали корекцію фігури – 77,4%, самовдосконалення – 73,2%, покращення здоров'я – 68,4%, відпочинок, відновлення – 65,5%, мода на здоровий спосіб життя – 61,2%, спілкування з друзями – 56,9%, покращення самопочуття – 53,7%, отримання позитивних емоцій – 49,6%, поради батьків – 44,4%, емоційна розрядка – 42,8%, публікації в газетах, журналах, інформаційне забезпечення по телебаченню, в інтернеті – 37,7%, переключення уваги на інший вид діяльності – 25,5%.

Дівчата основним мотивом визначили корекцію фігури – 93,3%, далі за рейтингом – збільшення рухової активності – 87,7% , покращення здоров'я – 84,2%,

мода на здоровий спосіб життя – 79,5%, публікації в газетах, журналах, інформаційне забезпечення по телебаченню, в інтернеті – 74,8%, покращення самопочуття – 71,6%, відпочинок, відновлення – 68,7%, спілкування з друзями – 60,8%, самовдосконалення – 58,3%, переключення уваги на інший вид діяльності – 56,5%, емоційна розрядка – 49,3%, отримання позитивних емоцій – 38,4%, поради батьків – 32,7%.

На питання студентам, «Які рекреаційно-оздоровчі заходи Ви хотіли б мати у вашому закладі вищої освіти?», було отримано відповідь, що студенти, окрім конкретики, визнають бажання до заохочування на рівні закладу вищої освіти оздоровчо-рекреаційних програм – 84,6%, більше різновидів сучасних фізкультурно-оздоровчих систем та фітнес-програм – 82,7%, туристичні походи – 73%, рухливі ігри на природі – 70,7%, квести – 61,5%, спортивні свята – 46,1%, екскурсії – 30%, спортивно-оздоровчі табори – 18,8%, Рис. 3.9.



Рис. 3.9 Оздоровчо-рекреаційні заходи, які студенти хотіли б мати у своєму закладі вищої освіти

Під час анкетування студентів, дослідником було проведено усне опитування респондентів, що не мали раніше уявлення про оздоровчо-рекреаційну діяльність, стосовно наступного питання: «Який, на Вашу думку, отриманий ефект від рекреаційних занять?».

На думку студентів, ефект проявляється в покращенні настрою, емоційного та фізичного самопочуття – відповіли 65% хлопців та 71% дівчат, поліпшення зовнішнього вигляду та самооцінки – 60% хлопців та 63,5% дівчат, покращенні здоров'я – 55% хлопців та 57% дівчат, розширення кола знайомств – 37% хлопців та 25% дівчат.

За результатами опитування можна зробити висновок, що в цілому студенти мають правильне уявлення про оздоровчо-рекреаційну рухову активність. Однак, більшість зі студентів використовують нераціонально свій вільний час. Хлопці, здебільшого, використовують пасивну форму відпочинку, або розваги, а дівчата – саморозвиток. В основних мотивах до рухової активності виявлено як відмінні, так і схожі риси. Студентами було також обрано перелік заходів, впровадження яких до закладу вищої освіти спонукало би їх до занять оздоровчо-рухової руховою активністю.

3.2. Використання оздоровчо-рекреаційних технологій як засіб підвищення рівня здоров'я студентської молоді

Розповсюдження та популяризація фізкультурних знань для переконання людей в необхідності фізичних занять та рухової активності є необхідною пропагандою, що надаватиме позитивний вплив на здоров'я населення. Головною метою пропаганди здорового способу життя є переконання населення в тому, що корисно та необхідно. Успіх пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності залежить також від форми, в якій вона проводиться [35].

Масові фізкультурно-оздоровчі заходи – один із способів такої пропаганди. Такі заходи засновані на ігровій формі для учасників, що за своїм віком, фізичною підготовленістю мають приблизно однакові показники. Використовуючи таку форму проведення для оздоровчо-рекреаційної сфери, використовуючи цікаву структуру проведення, можна зацікавити оточуючих до того, чим займаються Ваші підопічні [42].

Вже відомо, що оздоровчо-рекреаційне тренування передбачає колективну організацію відпочинку та культурного дозвілля, що проводиться у вільний час з метою відновлення та зміцнення здоров'я. До засобів, що використовуються, відносять: туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри, спортивні заходи тощо.

Для того, щоб виконати дослідження, було обрано 30 студентів (15 хлопців та 15 дівчат), серед опитуваних під час анкетування, що проявили особисте бажання до зміцнення свого здоров'я.

Дослідження полягало у застосуванні оздоровчо-рекреаційних технологій, як засіб підвищення рівня фізичного та психічного стану здоров'я студентів. Здійснення оздоровчо-рекреаційних тренувань проходило під час літніх канікул, коли студенти могли активно відпочити, покращити свій фізичний стан, добре провести вільний час, а також відновитися після навчання.

Проведення дослідження відбувалось у період від 01 липня 2021 року до 27 червня 2021 року (8 тижнів) на відкритій місцевості, яка задовольняє умови оздоровчого тренування, в основному це пляж у місті Київ, що знаходиться на Гідропарку.

Під час занять було використано теоретичні основи побудови оздоровчо-рекреаційного тренування, а також методика забезпечення оптимального дозування фізичних навантажень.

Важливим питанням при побудові структури занять протягом обраного періоду було питання використання оздоровчо-рекреаційних технологій. Обираючи спрямованість занять, автор ґрунтувався на відповідях респондентів, які проходили опитування.

Обрані оздоровчо-рекреаційні заняття мало забезпечувати виконання таких потреб:

- отримання задоволення та позитивних емоцій;
- задоволення потреби неформального спілкування
- відпочинок, емоційне відновлення;
- підвищення рухової активності.

Для забезпечення принципів оздоровчо-рекреаційного тренування здійснювався контроль за дозуванням навантаження. Організована рухова активність студентської молоді, відповідно до рекомендацій, складалася із середніх та середньо-високих навантажень (показники ЧСС дорівнюють 60-90%), обсяг занять складав від 30 до 60 хвилин 3-4 разів на тиждень. Однією з головних умов проведення даного спостереження було мати смарт-годинники для відстеження артеріального тиску впродовж занять [4].

Головною метою дослідження було відстеження динаміки показників здоров'я студентської молоді, використовуючи оздоровчо-рекреаційні технології. Визначення рівня соматичного здоров'я проводилось за експрес-оцінкою соматичного здоров'я, розробленою професором Г.Л. Апанасенко [6].

Вибір технологій оздоровчо-рекреаційних тренувань завершився на виконанні таких занять:

- алтимат;
- бадмінтон;
- боулінг;
- волейбол;
- вільний танець;
- гімнастика у воді;
- йога-аеробіка;
- легкий біг та ходьба;
- петанк;
- пляжний гандбол
- розтяжка;
- страйкбол [51].

Алтимат – вид рухової активності, в якому використовується «фрісбі». Це є командна неконтактна гра, що виконується на прямокутному полі (в даному випадку на пляжі) із заздалегідь визначеними зонами. Метою даної гри є передавання диску гравцю зі своєї команди, що знаходиться на полі суперника.

Під час гри у справжній алтимат, поле для гри має розмір 100 на 37 метрів, однак під час недостатньої кількості місця поле звужується за рахунок зменшення зон. Для гри використовується диск, вагою 175 грамів.

Перед початком гри кожен з учасників отримує свою зону гри. Завдання команди, що захищається – передати точно диск до зони своєї команди. Завдання нападаючої команди – перехопити диск у повітрі, або зловити його, коли він торкнеться землі.

Нарахування балів зараховувалось після фіксації гравцем диска та досягненням гольової зони суперника. Після нарахування балів, команда, яка оволоділа диском, стає тією, що захищається. Таким чином, команди міняються сторонами після кожного отриманого балу.

Бадмінтон – спортивна гра, яку відносять до засобів рекреаційної рухової активності, виконання якої під час дозвілля на свіжому повітрі надає тонізуючий та оздоровчий ефект для організму. В даному дослідженні замість спортивного майданчику заняття виконувались на пляжі, де знаходилася спеціальна сітка.

Студенти були поділені на пари, та за допомогою ракеток та воланів змагалися між собою. Головною метою було не перемога, а отримання позитивних емоцій та збільшення рухової активності. Гра виконувалась не на підрахунок балів, а на інтерес, покращення самопочуття.

Бадмінтон є ефективним засобом фізкультурно-оздоровчих занять, що мотивує людей до занять фізичною культурою та до збільшення рухової активності в цілому. Окрім оздоровчого ефекту особливість бадмінтону в тому, що виконання його можливе у різноманітних локаціях, викликає позитивні емоції, забезпечує активний відпочинок.

Боулінг – гра, головним завданням в якій є влучання важкою кулею у кеглі. Боулінг є одним із видів активного відпочинку та гарним способом отримання позитивних емоцій.

Боулінг вважається популярною у всьому світі. Суть гри полягає в тому, щоб кинути важку кулю таким способом, щоб вона, прокотившись по доріжці, влучила у 10 кеглів, і збила якомога більше. Оптимальним є вибір кулі, що дорівнює 10%

від маси тіла того, хто виконує кидок. У кулі найчастіше є три отвори, які розташовані у формі рівнобедреного трикутника, для полегшення кидка.

Волейбол – спортивна командна гра, яку дуже часто використовують як засіб рекреації та спортивного відпочинку.

Студенти були поділені на 4 команди, які змагалися між собою на пляжі, в якому були спеціальні обладнані майданчики з сіткою. Головним завданням було отримати задоволення та позитивні емоції, тому гра проводилася у довільній формі. Команди були створені не за статтю та вміннями, а за особистим бажанням.

Здобування очок виконується завдяки направлянню м'яча на сторону суперника таким чином, щоб він приземлився на майданчику(території) суперника. Для організації атаки гравцям необхідно виконати не більше трьох торкань.

Вільний танець – один з видів активності, акцент у якому приділяється не на особливу техніку чи хореографію, а на фізичну характеристику людини в танці, де для танцюристів важливим є взаємодія тіла з середовищем, енергія, рух і т.п. Головною ідеєю вільного танцю вважається фізичне вдосконалення та розкріпачення тіла.

Гімнастика у воді – вид фізичної активності, пов'язаний із виконанням елементарних гімнастичних вправ у воді з елементами плавання, де сумарний оздоровчий ефект отримується за рахунок фізичних навантажень та позитивного впливу водного середовища.

Такий вид оздоровчо-рекреаційної гімнастики локальний вплив на певні функціональні системи організму та опорно-руховий апарат.

Йога-аеробіка – один з видів оздоровчих вправ, що виконуються за рахунок сполучення статичних та динамічних асан, дихальних вправ, стретчингу та релаксації. Вправи з йоги-аеробіки вважаються гармонійною системою, в яку вкладено наймудріші вправи всіх віків та століть, які зміцнюють духовне середовище тренують фізичне тіло людини. Ефект від такого навантаження реалізується через зміцнення дихальною та серцево-судинної системи, розвивається координація, а також і організм людини.

Легкий біг та ходьба – необхідний, на думку автора, вид рухової активності, який допомагає організму людини отримувати необхідний об'єм денної активності, та є невід'ємною частиною активного відпочинку в оздоровчо-рекреаційній діяльності.

Петанк – французький національний вид рекреаційної рухової активності, який отримує тільки свою популярність в Україні та який, на думку автора, є досить цікавим як технологія оздоровчо-рекреаційної діяльності, адже забезпечення відпочинку чимось новим надає більш кращий емоційний ефект, ніж від занять, які вже «приїлися».

Мета гри в петанк полягає у киданні металеві кулі до кулі-кошонет, що є меншою та дерев'яною, намагаючись кинути її якомога ближче до неї. Головне, щоб в кінці куля, чи декілька були ближче до дерев'яної, ніж куля суперника. За кожен кулю нараховується один бал. Гра продовжується до 13-15 балів.

Пляжний гандбол – командна рухова гра з м'ячем, що проводиться на піщаних пляжах. Головною метою дослідження є активний відпочинок та отримання позитивних емоцій, тому результат не є основною ціллю.

Студенти діляться на 2 команди та намагаються закинути м'яч у ворота суперника. Гра складається з двох періодів, рахунок в яких ведеться окремо. Період складає 10 хвилин, перерва – 5 хвилин.

Розтяжка – необхідний вид активності, пов'язаний із забезпеченням захисту людини від травм, а також надання еластичності, зігрівання та розтягування м'язів, суглобів.

Завдяки розтяжці отримується релаксаційний ефект. Він допомагає зняти напругу з м'язів в результаті фізичних навантажень та після тренувань, а також надає позитивний психологічний ефект. Також важливим ефектом від неї є активізація передачі нервових імпульсів.

Страйкбол – військово-рекреаційна командна гра, в якій беруть участь дві або більше команд. Суттю гри є виконання поставлених сценарієм цілей з дотриманням правил гри.

Головною ідеєю гри є отримання позитивних емоцій під час активного відпочинку. Тому гра ведеться на чесність і ніяких суперечок під час гри не можна допустити.

Для того, щоб отримати найбільшу ефективність від оздоровчо-рекреаційної спрямованості, необхідністю було структурування обраних занять за кожним тижнем, табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Структура проведення оздоровчо-рекреаційних занять

Тиждень №	Перше заняття	Год. /хв.	Друге заняття	Год. /хв	Третє заняття	Год. /хв	Четверте заняття	Год. /хв
1	-Розтяжка: ознайомлення розучування, тренування -легкий біг та ходьба	30 хв. 15 хв.	-розтяжка -йога-аеробіка: ознайомлення, розучування, тренування -бадмінтон	10 хв. 20 хв. 30 хв.	-легкий біг та ходьба -бадмінтон -волейбол	10 хв. 20 хв. 30 хв.	-	-
2	-розтяжка -алтимат: ознайомлення розучування, тренування	10 хв. 50 хв.	- волейбол - бадмінтон	30 хв. 30 хв.	-петанк: ознайомлення розучування, тренування - легкий біг	50 хв. 10 хв.	-алтимат -петанк	30 хв. 30 хв.
3	-гімнастика у воді: ознайомлення розучування, тренування -волейбол	30 хв. 30 хв.	-легкий біг та ходьба -йога-аеробіка	10 хв. 50 хв.	-страйкбол	1 год.	-легкий біг та ходьба -розтяжка	40 хв. 20 хв.
4	- гімнастика у воді - пляжний гандбол	20 хв. 30 хв.	- боулінг	1 год.	- петанк - розтяжка	40 хв. 10 хв.	-	-
5	-легкий біг та ходьба - петанк	20 хв. 40 хв.	- гімнастика у воді - волейбол	20 хв. 40 хв.	-легкий біг та ходьба -вільний танець	15 хв. 30 хв.	-пляжний гандбол/ бадмінтон	40 хв.
6	-алтимат -розтяжка	40 хв. 15 хв.	- легкий біг та ходьба - гімнастика у воді	20 хв. 20 хв.	- легкий біг та ходьба - волейбол	10 хв. 40 хв.	-	-
7	- боулінг	1 год.	- йога-аеробіка - бадмінтон	30 хв. 30 хв.	- страйкбол	1 год.	-	-
8	-легкий біг та ходьба -пляжний гандбол	15 хв. 30 хв.	- йога-аеробіка - бадмінтон	20 хв. 25 хв.	- алтимат - петанк	30 хв. 30 хв.	-легкий біг та ходьба - розтяжка	30 хв. 15 хв.

Обрані механізми оздоровчо-рекреаційної рухової активності були проведені відповідно до ступеня навантаження кожного виду заняття та забезпечили ефективність аналізу показників студентського здоров'я протягом обраного циклу діяльності.

3.3 Динаміка показників здоров'я студентів в процесі оздоровчо-рекреаційних занять

Науковці визначають здоров'я як психофізичний стан людини, у якому відсутні патологічні зміни та збережений функціональний стан, необхідний для біосоціальної адаптації та збереження фізичної та психологічної працездатності в умовах його життєдіяльності. Г.Л. Апанасенко розглядав здоров'я як системний внутрішній порядок організму, гармонію, що забезпечує необхідний рівень енергетичного потенціалу, який забезпечує гарне самопочуття та оптимальне виконання біологічних та соціальних функцій.

Було визначено, що на здоров'я сучасної молоді впливає низка негативних чинників, головним із яких є гіподинамія та пасивний спосіб життя, нервово-емоційна та розумова напруженість від навчальної діяльності, шкідливі звички, нераціональне харчування та умови зовнішнього середовища. Тому необхідним питанням є впровадження технологій оздоровчо-рекреаційної діяльності для забезпечення позитивних змін у здоров'ї студентської молоді. Виникає необхідність перевірки доцільності їх використання на практиці [1].

При дослідженні динаміки показників студентського здоров'я в процесі оздоровчо-рекреаційних занять використовувалась експрес-оцінка соматичного здоров'я, що розроблена Г.Л. Апанасенко [6].

Для дослідження була обрана оцінка реципієнтів, представників дорослого контингенту населення. Визначення рівня фізичного здоров'я передбачає реєстрацію основних показників:

- антропометричних (маса тіла та зріст);

- фізіологічних (частота серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв), артеріальний тиск систолічний (АТс, мм рт.ст.), життєву ємність легень (ЖЄЛ, мл), силу м'язів кисті);

Ці показники використовувалися для розрахунку морфо-функціональних індексів, завдяки яким можливо було оцінити рівень соматичного (фізичного) здоров'я студентської молоді та розподілити їх за функціональним класом від «низького» до «високого» [30].

Дослідження проводилось серед 30 студентів (15 хлопців та 15 дівчат) різних закладів вищої освіти та спеціальностей.

Розрахунок рівня фізичного здоров'я на основі інтегрального показника проводять з урахуванням усіх отриманих балів. За отриманими даними проводять градацію за наступними функціональними класами:

- низький;
- нижче середнього;
- середній;
- вище середнього;
- високий.

Рівень індивідуального соматичного здоров'я студентів обумовлює безпечне виконання інтенсивних фізичних вправ та гарантує найбільшу ефективність від них, тому для аналізу динаміки інтегральної оцінки дослідження було поділено на 3 етапи розрахунку та аналізу: перед підготовчий, результати за перший місяць впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій, результат за два місяці рухової оздоровчої активності [15].

Отримані результати розрахунку показників соматичного здоров'я студентської молоді перед впровадженням оздоровчо-рекреаційних технологій наведено у табл. 3.3:

Таблиця 3.3

Показники соматичного здоров'я студентів до початку дослідження

Показники	Статистичні значення			
	Хлопці (n=15)		Дівчата (n=15)	
	\bar{X}	m	\bar{X}	m
ІМТ, кг/м ²	22,5	0,23	21,9	0,27
Ж _i , мл/кг	57,4	0,67	52,2	0,69
С _i , %	61,2	1,08	46,5	0,74
ІР, ум. од.	89,3	1,1	87,95	1,1
Проба Мартіне-Кушелєвського	145,5	3,81	162,3	3,47

За результатами відповідності показників довжини і маси тіла було визначено, що на початок дослідження індекс маси тіла у студентів відповідав нормативним значенням. Нормою ІМТ є значення від 18,6 до 24,9 кг/м². Середнє значення у хлопців складало 22,5 кг/м², у дівчат – 21,9 кг/м².

Однак, під час індивідуального аналізу було зауважено, що 9,7% хлопців мають дефіцит маси тіла, а також 4,5% - профіцит. У дівчат показники склали 11,7% та 8,6% відповідно. Учасників дослідження було проінформовано про негативний вплив високого індексу маси тіла, а також про можливі наслідки: підвищення ризику до серцево-судинних захворювань та діабету.

Визначення життєвого індексу є важливим критерієм оцінювання резерву функцій зовнішнього дихання. Середнім значенням життєвого індексу, визначеним за таблицею професора Г.Л. Апанасенко, для хлопців – 55-60 мл/кг, для дівчат – 46-50 мл/кг.

За середнім значенням життєвого індексу студенти знаходяться в межах вікової норм, однак, індивідуальний розрахунок показав, що у 8 студентів (4 студента та 4 студентки) із загальної кількості досліджуваних мають показник нижчий за норму.

Дослідження силового індексу, який полягає у визначенні рівня розвитку м'язової системи показав, що і у юнаків, і у дівчат середнє значення показника відповідає нижче середнього. Серед хлопців середнє значення становить 61,2%, серед дівчат – 46,5%.

Індекс Робінсона під час спокою є показником резерву та економічності роботи серцево-судинної системи. Як вже було зазначено, нормоване значення показника не має перевищувати 85 умовних одиниць. Зменшення показника означає збільшення аеробних можливостей, відповідно, покращення рівня фізичного здоров'я, і навпаки, збільшення показника свідчить про погіршення. Під час дослідження даного показника у студентів перед початком 8-тижневого циклу ОРРА було отримано наступні значення індексу Робінсона. Серед хлопців він склав 89,3 ум.од., а серед дівчат - 87,95 ум.од. Дані значення вказують невеликі відхилення від середнього значення показника.

Результати показнику відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 секунд визначають за градацією: від «до 1 хвилини» до «більше 3 хвилин». Середнім значенням для хлопців та дівчат є від 1 хв. 30 с. до 1 хв. 59 с. Результат, отриманий під час перевірки студентів позначено у табл. 3.4:

Таблиця 3.4

Відновлення ЧСС під час проведення проби Мартіне-Кушелєвського

Часові проміжки відновлення	Хлопці (n=15)		Дівчата (n=15)	
	n	%	n	%
До 59 с.	1	6,6	1	6,7
Від 1 до 1 хв. 30 с.	3	20,2	2	13,2
Від 1 хв. 30 с. до 2 хв.	6	40	4	26,6
Від 2 хв. До 3 хв.	4	26,6	5	33,4
Більше 3 хв	1	6,6	3	20,1

За результатами дослідження можна зробити висновок, що у хлопців процеси відновлення протікають швидке, ніж у дівчат. Високий та вище середнього рівень спостерігається лише у двох студентів серед загальної кількості обраних.

Для отримання соматичного показника рівня здоров'я студентів підсумовуються отримані бали за кожним з показників. Було отримано середні значення, які склали у хлопців $3,44 \pm 0,44$ бали, що відповідає межі від низького до нижче середнього. Результат дівчат в середньому становив $3,13 \pm 0,22$ бали, що вказує на більш низький рівень.

Для формування оптимального фізичного здоров'я студентської молоді автором було проведено 8-тижневе дослідження. Метою даного процесу було відстеження показників фізичного здоров'я студентів для визначення закономірності впливу технологій оздоровчо-рекреаційної діяльності відповідно на стан організму та життєздатності студентської молоді.

Графічний розподіл студентів відповідно до їхнього рівня соматичного здоров'я зображено на Рис. 3.10.

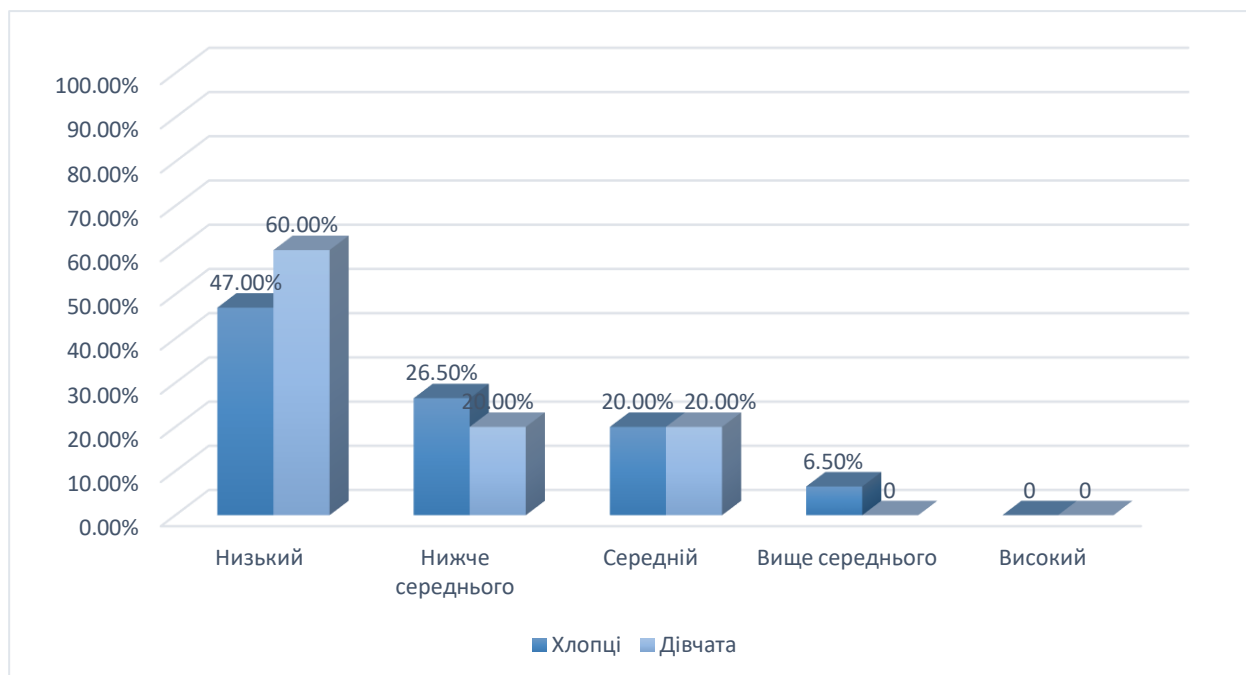


Рис. 3.10 Розподіл студентів за рівнями соматичного здоров'я до початку дослідження

Оздоровчо-рекреаційний ефект отримувався за рахунок активного відпочинку на свіжому повітрі, з урахуванням відновлювальних, фізичних вправ, з урахуванням позитивно-емоційної складової.

Загальний аналіз поділено на 2 чотиритижневі цикли. До перших чотирьох тижнів були віднесені найефективніші, на думку автора, види ОРРА, які було можливо організувати для студентів у літній період. Кожне з занять було розподілене таким чином, щоб створити найкращі умови оздоровлення та уникнути перенавантаження.

Після перших чотирьох тижнів необхідно було підвести підсумок першого циклу, завдяки повторному розрахунку інтегрального показника. Для цього використовувався аналіз динамічного процесу змін здоров'я студентів після кожного тижня оздоровчо-рекреаційного відпочинку. Динаміка показників від ОРРА для хлопців та дівчат зображено на Рис 3.11 та 3.12 відповідно.

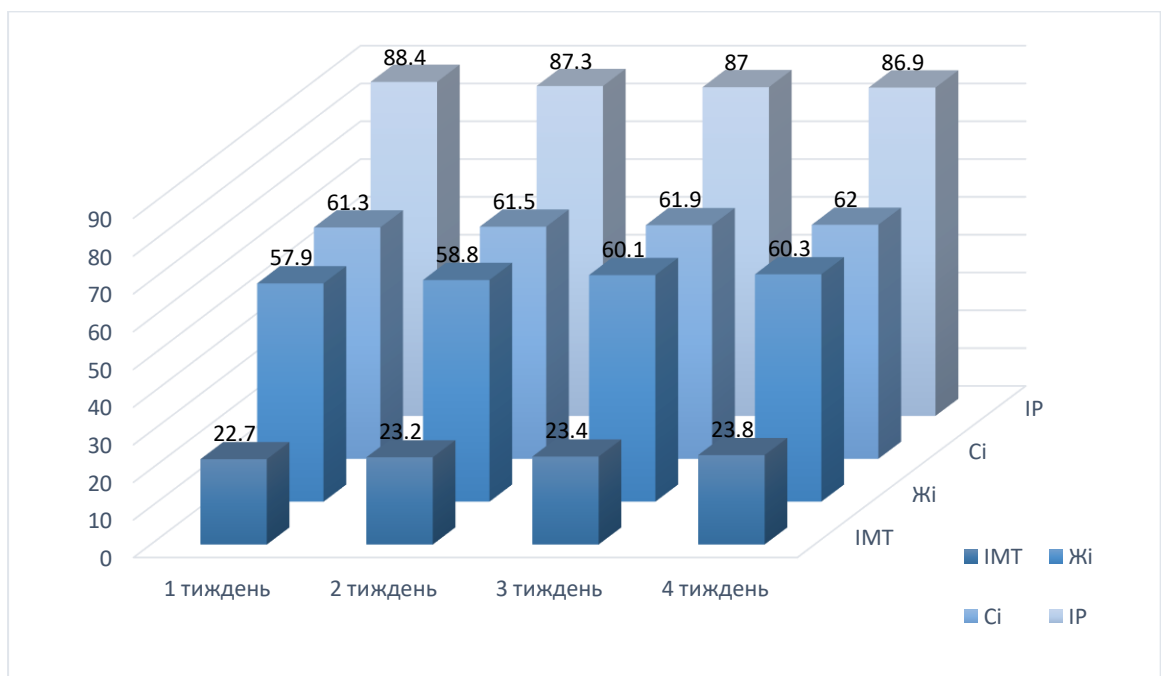


Рис. 3.11 Динаміка показників соматичного здоров'я студентів після першого циклу ОРРА

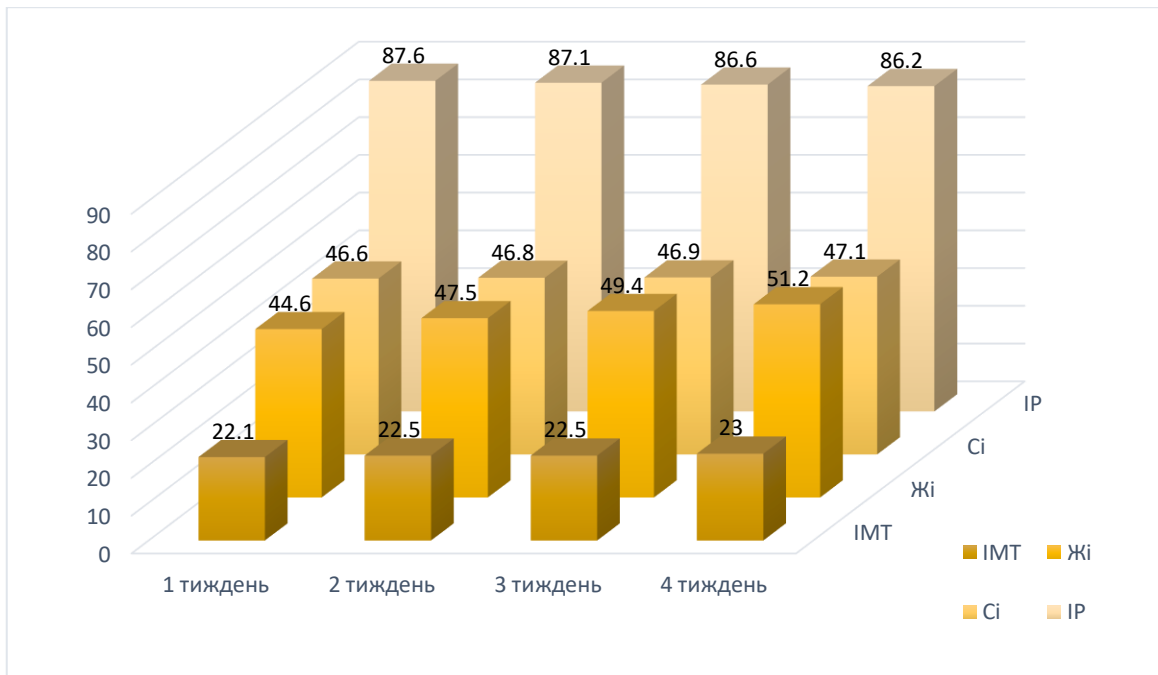


Рис 3.12 Динаміка показників соматичного здоров'я студенток після першого циклу ОРРА

З цього аналізу можна визначити явний позитивний вплив оздоровчо-рекреаційних занять на здоров'я студентської. Середні значення впродовж перших двох тижнів змінювалось за кожним із зазначених індексів. Це зумовлено тим, що, по-перше, отримання результату було у пріоритеті самих досліджуваних.

Впродовж кожного заняття рекреанти усвідомлено та відповідально підходили до запропонованих навантажень. Це відповідало завданням, яких дотримувався автор: надання оздоровчого-рекреативного ефекту студентам завдяки вдало обраним технологіям ОРРА, отримання позитивних емоцій, розвантаження організму після навчання, забезпечення спілкування, отримання оздоровчого ефекту.

Студентки мали за мету отримати позитивну тенденцію у зміні фігури, багато з них зазначили, що мотивовані прикладами кумирів та знаменитостей. Також вони визначали, що впродовж першого циклу впровадження ОРРА покращилось самопочуття не тільки під час фізичних навантажень, а й взагалі, у стані спокою. Легкі пробіжки та активні рухові ігри, гімнастика у воді та інші види рухової активності, що були використані надали загального позитивного результату впродовж перших чотирьох тижнів.

Особливої уваги було приділено показникам студентів, що сильно попереджали, або відставали за рівнем соматичного здоров'я. За індивідуальним аналізом було визначено, що зменшилася кількість хлопців, що мали дефіцит тіла та профіцит тіла. Із двох хлопців, що мали дефіцит, залишився тільки один (6,7%), а юнак, що мав профіцит маси тіла, за показником перейшов ближче до середнього нормативного. У дівчат така ж ситуація, дві студентки, що мали профіцит за індексом маси тіла, за новими підрахунками отримали більш нормований показник. Дівчата з дефіцитом (13,2%) залишилися без змін.

Така тенденція безпосередньо пов'язана із різкою зміною проведення вільного часу. Організм позитивно реагував на активний відпочинок та значну рухову та фізичну активність, без стресового стану, завдяки нормованому дозуванню фізичного навантаження. Окрім цього студенти, за проханням автора, відмовилися на період дослідження від поганих звичок та намагалися нормовано та правильно харчуватися. Така ж тенденція й за життєвим індексом. До початку впровадження технологій ОРРА 8 студентів із загальної кількості мали показник нижчий за норм, після перших 4 тижнів їх залишилось 3 особи.

Необхідним після розрахунку індексованих показників було розрахунок проби Мартіне-Кущелевського. Динаміка показника зображена на Рис. 3.13.

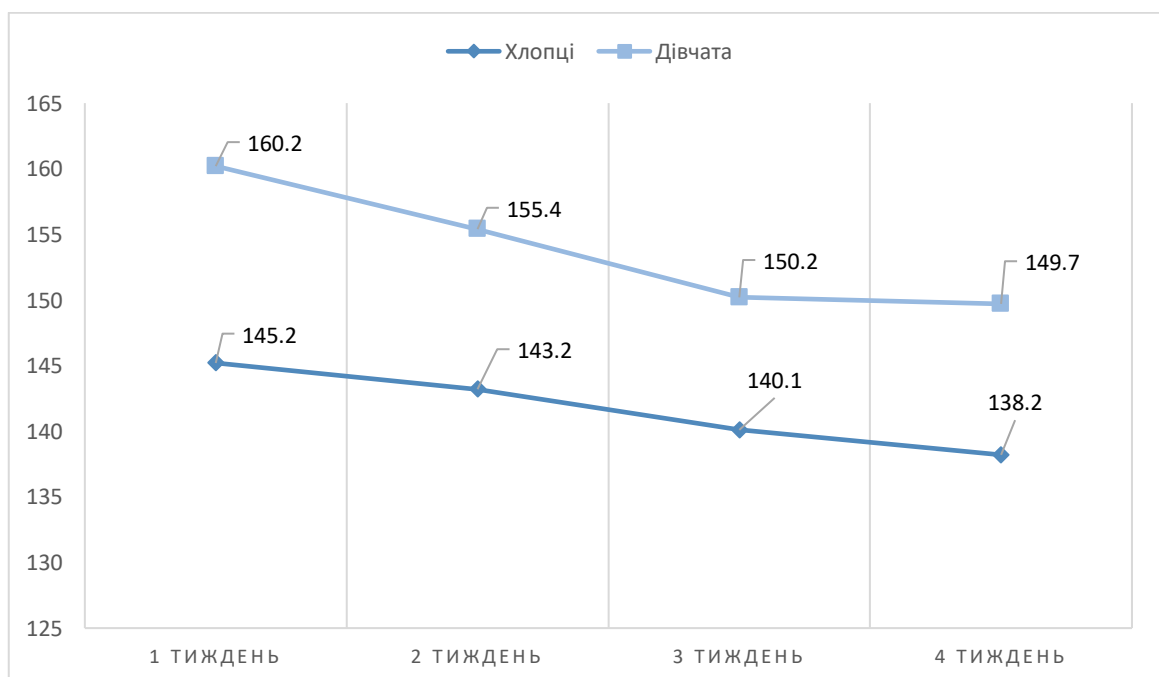


Рис 3.13 Відновлення ЧСС під час проведення проби Мартіне-Кушелевського після першого циклу ОРРА

Динаміка, що утворилася під дією оздоровчо-рекреаційної діяльності, створила позитивний вплив і на відновлення ЧСС після навантаження у вигляді присідань. Це зумовлено тим, що завдяки покращенням індексів маси тіла, індексу Робінсона та збільшенню резервів зовнішнього дихання, організм стає більш витривалий та адаптований до різного типу фізичного навантаження. Позитивна динаміка фізичного здоров'я отримана як у хлопців, так і у дівчат.

Під час завершення першого циклу організм студентів більш-менш адаптувався до всіх видів тренувань, тому різке загальне покращення тих чи інших показників поступово зменшувалась. Для запобігання цього необхідно урізноманітнювати технології оздоровчо-рекреаційного навантаження та місце проведення.

Виконання другого циклу оздоровчо-рекреаційних технологій проводилося у тій же місцевості, окрім походу у боулінг та на страйкбол. Студентам дуже подобалися обрані заняття, тому необхідність у зміні на інший вид спорту відпала.

Другий цикл мав визначити продовження чи зупинку змін за рівнем здоров'я студентів під час активного відпочинку, а також необхідно було отримати поточний результат всього дослідження.

Впродовж другого циклу студенти продовжили виконувати всі необхідні вправи для активного відпочинку. По завершенню було визначено показники другого циклу оздоровчо-рекреаційного відпочинку. Показники за хлопцями наведені на Рис. 3.14.

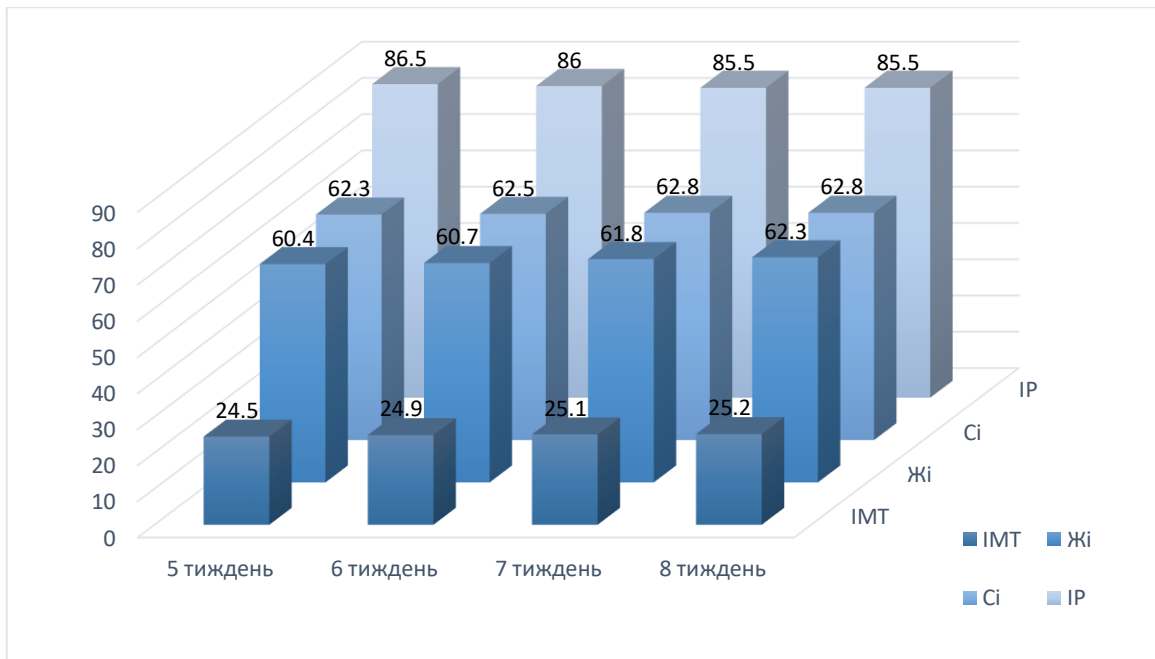


Рис. 3.14 Динаміка показників соматичного здоров'я студентів після другого циклу ОРРА

По завершенню 8-тижневого дослідження було отримано результати, що задовольняли основні завдання. Була досягнута необхідна динаміка у показниках, що розраховувались для інтегральної оцінки соматичного здоров'я студентської молоді. Після двох циклів оздоровчо-рекреаційного відпочинку були отримані наступні зміни: хлопці, що мали дефіцит та профіцит під час визначення ІМТ зуміли за рахунок тренувань отримати позитивні зміни. З трьох хлопців, що мали відхилення від норми, не залишилося нікого, всі значення стали нормовані. Така ж ситуація відбулася з тими, хто мав негативні результати під час розрахунку життєвого індексу.

Завдяки активному відпочинку було легко зауважити, що витривалість хлопців значно зросла. Пробіжки та гімнастика у воді більше не завдавала таких проблем, як на початку, що свідчить про адаптацію організму та розвитку його систем. Студенти, за власним враженням, поділилися наступними результатами:

- покращення витривалості;
- зняття стресу та емоційна розрядка;
- покращення самопочуття;

- отримання необхідного для них спілкування з новими друзями/ знайомство з новими людьми;
- покращення фізичних показників;
- корекція фігури (здебільшого для тих, хто мав відхилення до профіциту та дефіциту ІМТ).

Для дівчат ситуація також не залишилася без змін, їх показники були також задовільними за кожним із обраних параметрів, розрахунок наведено на Рис. 3.15.

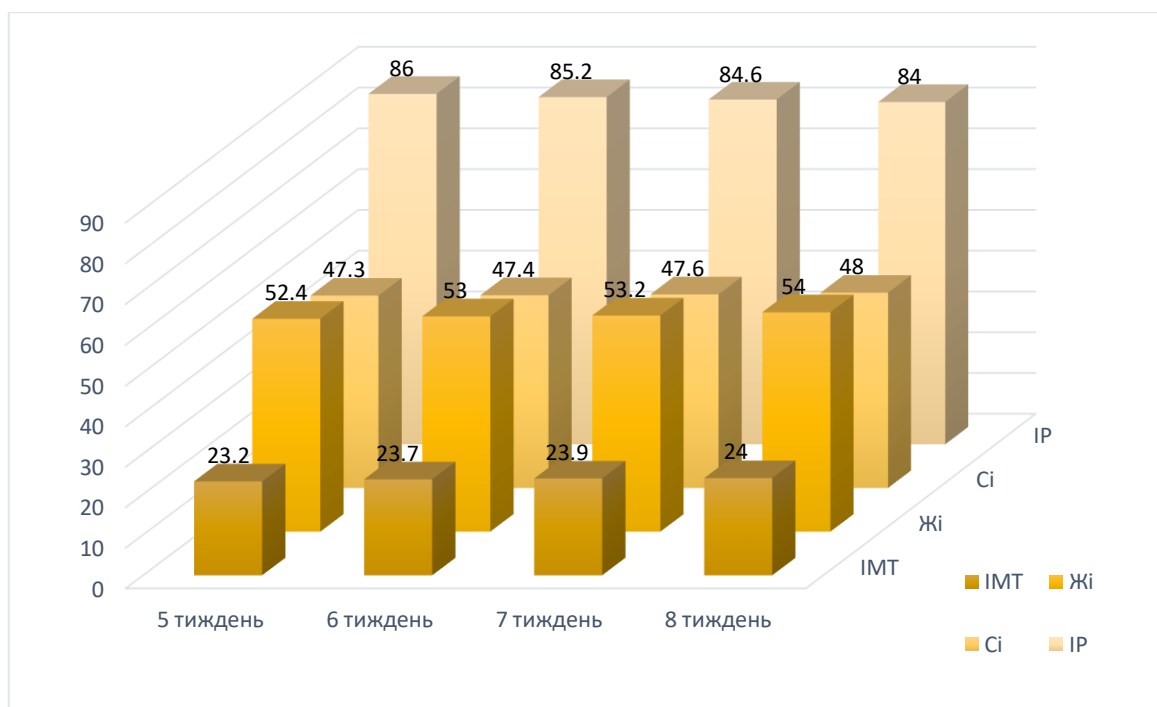


Рис. 3.15 Динаміка показників соматичного здоров'я студенток після другого циклу ОРРА

Дуже хорошим результатом став показник ІМТ та життєвий індекс. Життєвий індекс, що показує резерв дихальної системи суттєво покращився: від 44,6 мл/кг до 51,2 мл/кг – це є дуже гарним показником, що підтверджує необхідність та доцільним оздоровчо-рекреаційних занять та активного відпочинку.

Витривалість дівчат також не можна було не помітити, вправи вже не були для них серйозним випробуванням, з кожним тижнем отримання позитивних емоцій було все більше, покращення самопочуття було все помітнішим.

Дівчата повідомили про покращення фігури завдяки покращеному харчуванню, які запропонувала автор, а також відмовою від негативних звичок, і,

що є основним результатом – активний оздоровчий відпочинок, що створив необхідний дефіцит калорій для досліджуваних.

Для того, щоб легше було побачити загальну тенденцію показників було створено таблицю, в яку було занесено початкові та кінцеві дані, табл. 3.5.

Таблиця 3.5

Зміна середніх значень показників після оздоровчо-рекреаційної підготовки серед студентів

Показник	Значення				Абсолютне відхилення, +/-		Темп зміни, %	
	Базисне		Кінцеве		Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата				
ІМТ, кг/м ²	22,7	22,1	25,2	24	2,5	1,9	11,01	10,85
Ж _i , мл/кг	57,9	44,6	62,3	54	3,2	9,4	7,59	21,07
С _i , %	61,3	46,6	62,8	48	1,5	1,4	2,44	3,0
ІР, ум. од.	88,4	87,6	85,5	84	-2,9	-3,6	-3,39	-4,40

З даних таблиці можна підтвердити висновок про позитивний вплив оздоровчо-рекреаційних технологій на стан здоров'я студентів. Найменша тенденція отримана за силовий індексом. Це зумовлено тим, що обрані для експерименту фізичні вправи менше впливають на фізичний стан, а їх основним завданням було не отримання спортивного результату, а оздоровчих властивостей на організм в цілому. Порівнюючи з табличними значеннями стає зрозуміло, що середні та низькі значення студентів покращилися до вище-середніх, що є дуже гарним результатом та підтверджує необхідність оздоровчо-рекреаційних технологій.

Наступним кроком є розрахунок проби Мартіне-Кушелєвського на кінець експерименту і визначити кінцевий результат, завдяки розрахунку експерт-оцінки інтегрального показника здоров'я студентів. Динаміка визначення відновлення ЧСС за пробою Мартіне-Кушелєвського визначена на Рис. 3.16.

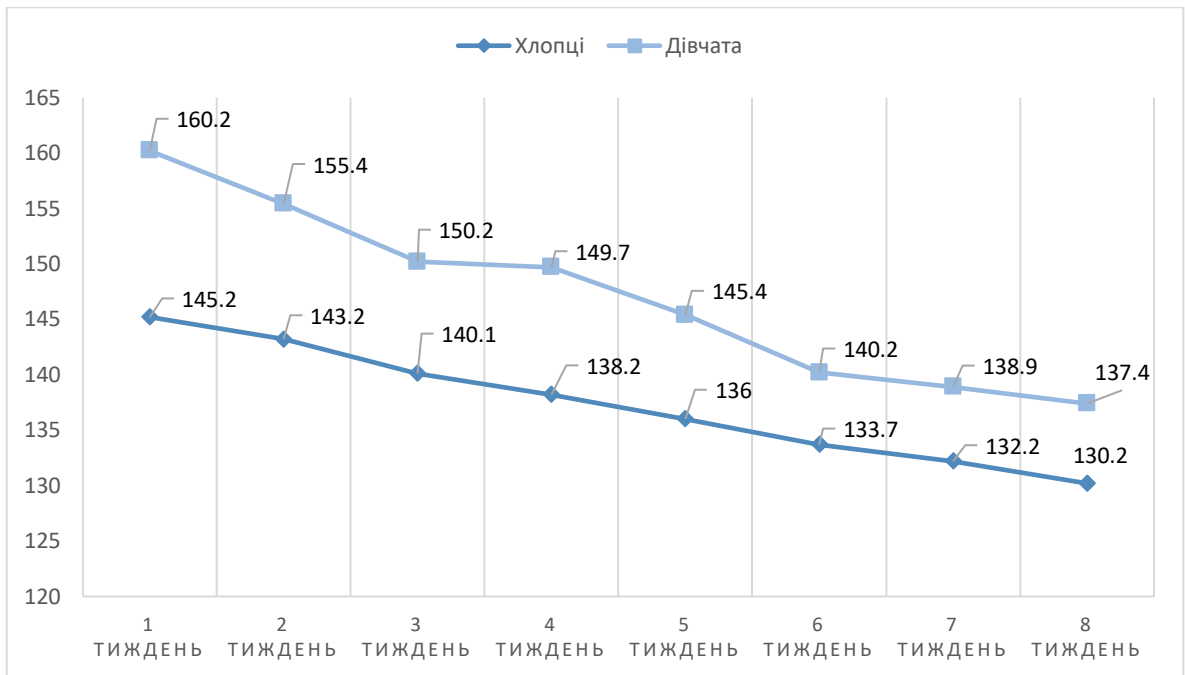


Рис. 3.16 Динаміка відновлення ЧСС студентів після присідань після експерименту

Завдяки 8-тижневому дослідженню, під час якого студенти під час вільного часу займалися оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, хлопці та дівчата змогли зміцнити свої фізичні показники, серед яких була витривалість. Адаптація на рухову, та фізичну активність була помітна й без розрахунків, адже впродовж циклу активного відпочинку було помітно, що студенти перестали отримувати дискомфорт від нових та незвичайних для них розваг, а змогли повністю віддати себе відпочинку.

Узагальнюючим етапом було розрахунок інтегрального показника здоров'я, який би підтвердив результати даного випробування, а також повторний розподіл за рівнями здоров'я студентів [24].

Підсумовуючи інтегральний показник рівня здоров'я було виявлено, що середні значення хлопців та дівчат з дуже низького рівня змінилися. У хлопців ці значення становили за експрес-методикою $11,4 \pm 0,4$, а у дівчат – $10,9 \pm 0,33$. Г.Л. Апанасенко визначав, що безпечний рівень соматичного (фізичного) здоров'я необхідний дорівнювати 12 балів, що є границею низького та вище середнього рівнів. Тому, можна стверджувати, що завдяки оздоровчо-рекреаційним

технологіям, що виконувались студентами впродовж двох місяців, рівень студентів покращився [11].

Підсумком буде графічний розподіл студентів за рівнями їх соматичного здоров'я після дослідження, Рис. 3.17.

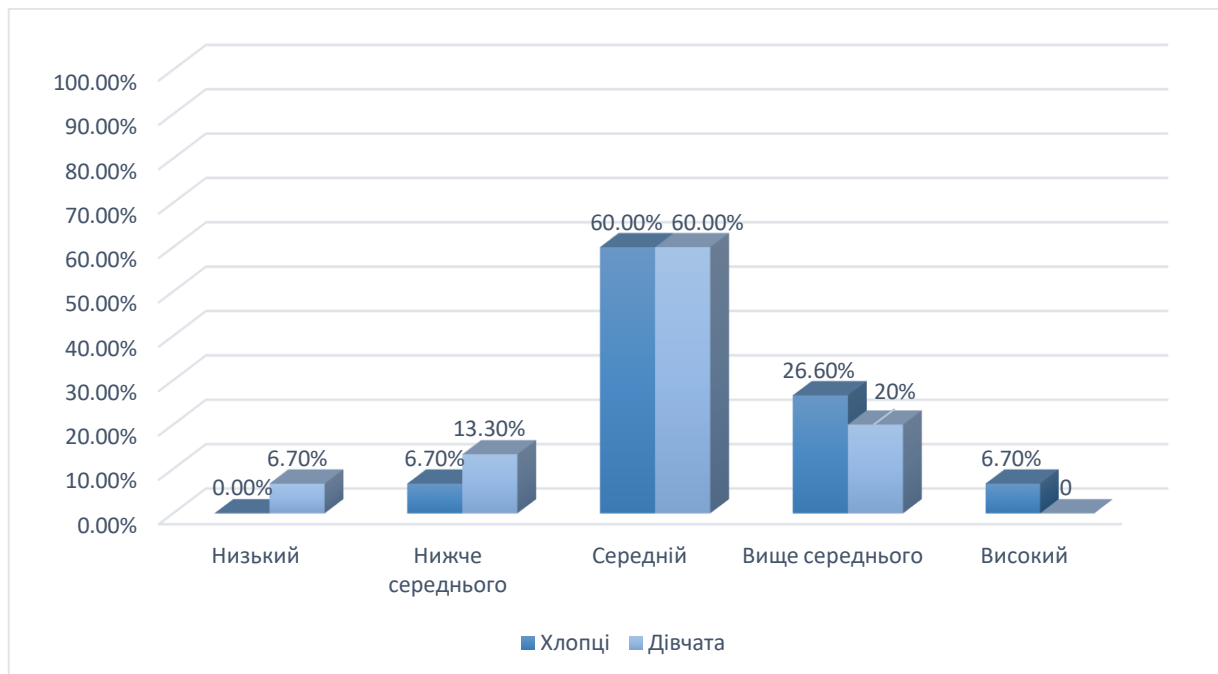


Рис. 3.17 Розподіл студентів за рівнями соматичного здоров'я до після дослідження

Низький рівень після дослідження мав лише 1 студент, який показав гірший результат, ніж інші. Однак, результат був й у нього, тому, продовжуючи виконувати рухову активність його показники будуть покращуватися. З всієї кількості студентів вже 26 студентів мають показники, що мають середній, вище середнього, та високий показник рівня здоров'я. Тому можна стверджувати, що дослідження допомогло студентам та задовольнило основні завдання та цілі, які були поставлені.

Висновки до розділу 3.

Таким чином, за результатом проведеного аналізу можна зробити висновок, що студенти мають правильне уявлення про оздоровчо-рекреаційну діяльність, однак більшість із них надають перевагу пасивному відпочинку. Хлопці, здебільшого, використовують пасивну форму відпочинку, або розваги, а дівчата –

саморозвиток. В основних мотивах до рухової активності виявлено як відмінні, так і схожі риси.

В процесі впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій під час дозвільного проведення часу студентами, що були відведені до спеціально сформованої експериментальної групи підвищили рівень свого фізичного здоров'я на основі інтеграції різних видів оздоровчо-рекреаційних занять та рухової активності.

У зв'язку з цим можна стверджувати, що застосування розробленої технології на основі інтеграції оздоровчо-рекреаційних технологій у навчальний процес студентів, або під час їхнього дозвілля сприятиме підвищенню фізичного рівня здоров'я студентської молоді.

ВИСНОВКИ

1. На основі системного аналізу вітчизняної та зарубіжної літератури було встановлено, що формування особистості майбутнього фахівця залежить від його здоров'я. За статистичними даними на даний момент істотною проблемою є погіршення здоров'я студентської молоді, тому можна з упевненістю стверджувати, що здоровий спосіб життя – це надійніший засіб збереження і зміцнення здоров'я, а його впровадження в життя населення – актуальне питання сьогодення. Будучи зумовленим соціально-економічними умовами, спосіб життя залежить від мотивів діяльності конкретної людини, особливостей її психіки, стану здоров'я і функціональних можливостей організму. Цим і пояснюється реальне різноманіття варіантів способу життя різних людей.

Аналізуючи літературні джерела було визначено, що для протидії погіршенню здоров'я студентської молоді доцільно використовувати оздоровчо-рекреаційну діяльність, адже впровадження такої форми заняття під час активного відпочинку протидіє зростаючій гіподинамії серед населення.

2. У результаті проведеного анкетування з метою визначення серед студентів обізнаності оздоровчо-рекреаційної рухової активності та їх ставлення до неї було визначено основні причини, через які студенти не можуть, чи не хочуть займатися, а також основні мотиви до таких занять.

В основних мотивах до рухової активності було виявлено як схожі, так і відмінні риси. Для хлопців та дівчат мотивом передусім є збільшення рухової активності, корекція фігури (85,2%), а для дівчат – (93,3%), а також самовдосконалення, покращення здоров'я та мода на здоровий спосіб життя. До основних причин, що заважають займатися, студенти обрали – нестачу вільного часу. Однак опитування підтвердило, що вони хотіли б, щоб оздоровчо-рекреаційна рухова активність поширювалась та підтримувалась на університетському рівні.

3. Результати фізичного рівня здоров'я студентської молоді на початку впровадження експерименту було на «низькому» та «нижче середнього» рівнях, а

аналіз отриманих показників показав, що обрані для дослідження студенти мали недостатню рухову та фізичну активність, тому багато з них мали ефект гіподинамії.

4. Під час аналізу теоретичних основ оздоровчо-рекреаційних технологій нами були обрані заняття, які змогли б надати конкретний позитивний вплив на рівень здоров'я студентської молоді для запобігання майбутніх негативних змін в організмі.

5. За результатами дослідження було підтверджено тенденцію погіршення стану здоров'я студентської молоді в результаті недостатньої рухової та фізичної активності. Встановлено, що рівень соматичного здоров'я обраних для дослідження студентів переважно знаходився на низькому та нижче середньому рівнях (73,4% хлопців та 80% дівчат). Із загальної кількості студентів середнього рівня досягли 20%, вище середнього 3,3%.

Для аналізу доцільності використання оздоровчо-рекреаційних технологій було обрано ефективні та цікаві, на думку студентів, технології оздоровчо-рекреаційної діяльності для активного відпочинку студентів. Впродовж двох місяців студенти займалися руховою активністю під час вільного часу, щоб відстежити позитивні чи негативні зміни.

За результатами було встановлено, що оздоровчо-рекреаційна рухова активність позитивно впливає на рівень соматичного здоров'я студентів. Впродовж кожного тижня зміна показників була позитивна, що в кінцевому результаті рівень соматичного здоров'я за експрес-оцінкою інтегрального показника був на «середньому» та «вище середнього» (60% та 26,3% відповідно). Лише 3% досліджуваних залишилися на низькому, та 9% на нижче середнього рівнях.

Зазначені результати вказують на дієвість та результативність запропонованих методів впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій. Перспективи подальших досліджень полягають у можливості використання розроблених методів до оздоровчо-рекреаційної діяльності студентів під час дозвілля.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О.В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення [автореферат]. Київ. 2014. 45 с.
2. Андрошук, Н. Фізична культура (теоретичні відомості) Т. : Підруч. і посіб. 2009. 160 с.
3. Анікєєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2012. 20 с.
4. Аксьонова О. П. Нова фізична культура: система методів навчання. Теорія та методика фізичного виховання. 2011. № 3. 25-32 с.
5. Актуальні проблеми валеологічної освіти, оздоровчої фізичної культури та фізичної реабілітації в навчальних закладах України. *Збірник наукових робіт КДПУ ім. Вінниченка*. 2000. 180 с.
6. Апанасенко Г.Л., Попова Л.О Медицинская валеология. *Здоров'я*. Київ. 1998. 248 с.
7. Барбашов С.В. Теоретико-методологические основы личностно-ориентировочной технологии физкультурнооздоровительной технологии физкультурного образования [автореферат]. ГАФК. Омск. 2000. 48 с.
8. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. Москва. 2008.
9. Биченко В., Онопрієнко О. Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного самовдосконалення. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Випуск 19 (Том 1). 2015. 30-35 с.
10. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебн. Пособие. М. : КНОРУС. 2013. 304 с.
11. Боднар І. Р. Методичні аспекти фізичного виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту : монографія. 1998 7–9 с.
12. Булатова М. М. Европейский опыт: уроки и приоритеты. Спортивная медицина. 2007. 3 – 10 с.

13. Верблюдов І. Б., Т. О. Лоза, С. В. Чередниченко. Організація і методика оздоровчої фізичної культури: навч. посібник Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2011. 244 с.
14. Верблюдов І.Б. Оптимізація індивідуальної тренувально-оздоровчої програми для студентів вищих педагогічних навчальних закладів : автореф. дис.. канд. наук. з фіз. вих. та спорту [автореферат]. Харків. 2007. 20 с.
15. Долженко Л.П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів з різним рівнем фізичного здоров'я [автореферат]. Київ: НУФВСУ. 2007. 21 с.
16. Долженко Л.П. Фізична працездатність і максимальне споживання кисню студентів з різним рівнем соматичного здоров'я. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2005; 1: 68-70 с.
17. Ендальцев Б. В. Физическая культура, здоровье и работоспособность человека в экстремальных экологических условиях: монография. 2008. 198 с.
18. Енциклопедія здоров'я. Київ., 2000.
19. Зайцев В.П., Н.А.Олейник, В.К. Гостищев. Физическая рекреация в условиях современной цивилизации. Том 1. Формирование рекреационной культуры здоровья. Харьков: ХГАФК. 2012. 512 с.
20. Захаріна ЄА. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів [автореферат]. Київ: НУФВСУ. 2008. 21 с.
21. Зубалій М., Мудрик В., Кубасов В., Леонов О., Мудрик І. Стан розвитку фізичного виховання у галузі освіти в Україні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2007. № 1. 8–10 с.
22. Ільницький В.І., Ясінський Є.А. Фізичне виховання у середніх медичних навчальних закладах: Посібник. Тернопіль, 2000.
23. Коврига Ю.І., Колос М.А. Роль оздоровчо-рекреаційної діяльності в житті студентів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. *Фізичне виховання та спорт*. 2016. № 136. 112-114 с.

24. Король, С. А. Оцінка стану соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів I курсу технічних спеціальностей. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. №11. 23–29 с.

25. Корж Н.Л. Формування ціннісного ставлення у студентів спеціальностей до фізичної культури в процесі самостійних занять : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту. Дніпро. 2016. 21 с.

26. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. К.: НУФВСУ «Олімпійська література». 2008. 155 -319 с.

27. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. 2011. 224 с.

28. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. 2010. 370 с.

29. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровчо робота зі студентською молоддю. Вінниця. 1995. 123-130 с.

30. Михалюк Є.Л., Черепок О.О., Малахова С.М. Біологічний вік та кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я людини: навчальний посібник.-ЗДМУ, 2013. 137 с.

31. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : монографія. НАПН України, Інститут проблем виховання. *Педагогічна думка*, 2010. 204 с.

32. Олексієнко Я.І. Формування здорового способу життя та ціннісного ставлення молоді до власного здоров'я: методичний посібник. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького. 2006. 208 с.

33. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького. 2018. 260 с.

34. Олексієнко Я.І., О.Е. Меньших, Шахматов В.А, Байда О.Г. Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів : навч. метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького. 2017. 108 с.
35. Павлова Ю.В. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини. Львів. 2016.
36. Пангелова Н.Є. Історія фізичної культури: навч. посібник «*Освіта України*». 2007. 288 с.
37. Пацялюк К. Мотиваційно – ціннісні орієнтації рекреаційної діяльності у фізкультурно – оздоровчих об'єднаннях. Молода спортивна наука України. 2010. №14. 142-146 с.
38. Приступа Є.П., Жданова О.М., Линець М.М. Фізична рекреація: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. ЛДУФК. 2010. 447 с.
39. Присяжук С.І. Фізичне виховання: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Центр учбової літератури. 2008. 504 с.
40. Садовський О., Кириченко В. Складові моделі рекреаційної культури студентської молоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016. №20. 154-158 с.
41. Самошкіна А. Стан фізичного здоров'я студентів ВНЗ. Молода спортивна наука України. 2012; 2: 184 с.
42. Скрипник Л.В., Чепурда Г.М. Фізична рекреація у сфері дозвілля української молоді. Природа Західного Полісся та прилеглих територій. Розділ III. Екологія. 2012. № 9. 370-374 с.
43. Салук І. А. Особливості індивідуалізації фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я та вплив на показники їхньої рухової підготовленості. Теорія та методика фізичного виховання: науково-методичний журнал. 2008. № 11. 48–52 с.
44. Сергієнко В. М. Здоров'я та фізичний розвиток студентської молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наук. праць. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки. 2009. № 2. 79–82 с.

45. Степанова І.В., Федоренко Є.О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів. Дніпро: *Інновація*. 2016. 188 с.

46. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посіб. Ужгород. Говерла. 2015. 88 с.

47. Товт В.А., Дуло О.А., Щерба М.Ю. Основи теорії та методики фізичного виховання: навчальний посібник. Ужгород: ПП "Графіка". 2010. 140 с.

48. Товт В.А., Дуло О.А., Маріонда І.І. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: навчальний посібник. Ужгород: ПП "Графіка", 2010. 76 с.

49. Федяй І.А., Манучарян С.В. Двигательная активность в жизни человека. Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях. Харьков. ХГАФК. 2012. 384-389 с.

50. Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції. Умань, 5-6 квітня 2013 р., ред. кол.: Ткачук Л.В. та інші. Умань : ВПЦ «Візаві». 2013. 186 с.

51. Фролов В.Д. Формування психофізичних і психічних якостей у студентів університету засобами естафет і рухливих ігор : метод. посіб. Черкаси : Видавництво ЧНУ ім. Б. Хмельницького. 2010. 191 с.

52. Хоули Э.Т., Френкс Д.Б. Оздоровительный фитнес. К.: Олимпийская литература. 2000. 367 с.

53. Шиян Б.М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : навч. посіб. Харків: "ОВС", 2009. 12 с.

54. Яременко О.О., Дубогай О.Д., Левін Р.Я., Буцька Л.В. Фізична культура як неодмінна складова формування здорового способу життя молоді. Формування здорового способу життя молоді. К.: Український ін-т соціальних досліджень. 2005. 124 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Анкета для студентів закладів вищої освіти

Шановний респонденте, просимо позначити Вас обраний варіант відповіді!

1. Ви студент?

- так
- ні

2. В якому закладі вищої освіти ви навчаєтесь?

Відповідь: _____

3. Стать:

- жіноча
- чоловіча

4. На якому курсі ви навчаєтесь?

Відповідь: _____

5. На якому факультеті та спеціальності ви навчаєтесь?

Відповідь: _____

6. Чи любляете ви рухову активність?

- так
- ні

7. Чи задоволені Ви змістом проведення вільного часу?

- задоволений(на)
- незадоволений(на)
- частково задоволений(на)

8. Визначте свій рівень активності:

- низький (низька активність, фізичні навантаження 0-1 на тиждень)
- помірний (любляете активність протягом дня, виконуєте норму в

10000 кроків протягом дня, 2-3 тренування протягом тижня)

- високий (активні кожен день, норма кроків перевищує 10000, 4-7 тренувань на тиждень)

9. Чи проявляєте ви інтерес до рекреаційних, та фізкультурно оздоровчих занять?

- так
- ні

10. Чи зустрічалися Ви раніше з терміном «гіподинамія?»

* гіподинамія – недостатня рухова активність

- так
- ні

11. Які, на вашу думку, причини, заважають вам займатися фізичною активністю у вільний час? (Одна основна причина червоним кольором, зеленим кольором другорядні, якщо потрібно)

- дефіцит часу
- відсутність цікавих форм
- відсутня можливість сплачувати заняття
- немає друзів, з якими можна відвідувати заняття
- недостатність знань для самостійних занять
- відсутність бажання
- відсутність спортивного одягу
- немає причини

12. Як Ви відносите до фізичної рекреації? (можливість декількох відповідей)

- форма відпочинку;
- процес відновлення сил, усунення наслідків втоми після професійної діяльності;
- емоційне відновлення;
- підвищення рухової активності;
- задоволення потреби у неформальному спілкуванні;
- культурно-освітнє забезпечення.

13. Вкажіть рівень мотивації до оздоровчо-рекреаційних занять:

- високий
- середній
- низький

14.Що мотивує Вас до оздоровчо-рекреаційних занять? (декілька відповідей)

- відпочинок, відновлення
- мода на здоровий спосіб життя
- поради батьків
- публікації в газетах, журналах, інформаційне забезпечення по телебаченню та в інтернеті
- корекція фігури
- спілкування з друзями
- отримання позитивних емоцій
- самовдосконалення
- емоційна розрядка
- покращення здоров'я
- збільшення рухової активності
- покращення самопочуття
- зняття стресу
- переключення уваги на інший вид діяльності

15.Які рекреаційно-оздоровчі заходи Ви хотіли б мати у вашому закладі вищої освіти?

- більше різновидів сучасних фізкультурно-оздоровчих систем та фітнес-програм
- туристичні походи
- екскурсії
- квести
- рухливі ігри на природі

- спортивно-оздоровчі табори
- спортивні свята
- заохочування на університетському рівні рекреаційно-оздоровчих програм

Дякуємо Вам за співпрацю!