

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет

**О. П. Петренко,
Н. В. Петренко,
Т. О. Лоза**

**ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ПЛАТЕСУ
В ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ
СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Монографія

Рекомендовано вченою радою Сумського державного університету



Суми

Сумський державний університет

2020

УДК 796.41.011.3:378-057.87

П 30

Рецензенти:

Л. П. Пилипей – доктор наук із фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету;

О. А. Томенко – доктор наук із фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка;

І. О. Салатенко – кандидат наук із фізичного виховання та спорту Сумського національного аграрного університету

*Рекомендовано до видання
вченою радою Сумського державного університету
(протокол № 11 від 16 квітня 2020 року)*

Петренко О. П.

П 30 Оздоровчі технології пілатесу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів вищої освіти : монографія / О. П. Петренко, Н. В. Петренко, Т. О. Лоза. – Суми : Сумський державний університет, 2020. – 176 с.

ISBN 978-966-657-832-0

У монографії розглянуті загальна характеристика сучасних фітнес-технологій, структура й зміст навчальних і самостійних занять на основі програм та принципів оздоровчого фітнесу. Висвітлені особливості застосування системи пілатесу в процесі фізичного виховання й професійно-прикладної фізичної підготовки.

Видання рекомендоване студентам закладів вищої освіти всіх напрямів підготовки, тренерам і фахівцям у галузі фізичного виховання та спорту.

УДК 796.41.011.3:378-057.87

© Петренко О. П., Петренко Н. В., Лоза Т. О.,
2020

ISBN 978-966-657-832-0

© Сумський державний університет, 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	С. 5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО–МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	8
1.1 Формування фізичної культури студентської молоді в умовах сьогодення	9
1.2 Аналіз сучасних підходів до організації й методики проведення занять із фізичного виховання та професійно- прикладної підготовки студентів закладів вищої освіти	14
1.2.1 Теоретичні основи навчання технологій оздоровчої спрямованості в системі фізичного виховання студентів	26
1.2.2 Умови формування професійно важливих якостей студентів як майбутніх фахівців за вибраним видом професійної діяльності	32
Висновки до розділу 1	53
Список літератури до розділу 1	54
РОЗДІЛ 2 ОБҐРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБЛЕННЯ МЕТОДИКИ ПІЛАТЕСУ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	70
2.1 Аналіз мотивів і рухових уподобань студенток до занять із фізичного виховання	70
2.2 Вивчення показників рівня соматичного здоров'я студенток	83
2.3 Аналіз функціонального стану студенток у процесі оздоровчо-тренувальних занять у різні фази оваріально- менструального циклу	90
2.4 Розроблення професійно орієнтованої методики занять, спрямованої на розвиток професійно важливих якостей студенток	100
Висновки до розділу 2	121
Список літератури до розділу 2	123

РОЗДІЛ 3 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ПІЛАТЕСУ	136
3.1 Результати ефективності розробленої методики занять із пілатесу для розвитку професійно важливих якостей студенток закладів вищої освіти	137
3.1.1 Динаміка показників соматичного здоров'я студенток у процесі педагогічного експерименту	137
3.1.2 Динаміка показників фізичної підготовленості студенток у процесі педагогічного експерименту	142
3.2 Динаміка рівня показників професійно важливих якостей студенток на прикладі економічних спеціальностей	157
Висновки до розділу 3	166
Список літератури до розділу 3	168
ВИСНОВКИ	172

ВСТУП

Економіка України, особливо на сучасному етапі розвитку, потребує здорових фахівців, здатних працювати активно, зацікавлено, з високою професійною майстерністю й гідним рівнем конкурентоспроможності.

У закладах вищої освіти (ЗВО) важливою та необхідною складовою навчального процесу є фізичне виховання студентів. Один із ключових напрямів дисципліни «Фізичне виховання» – розвиток і вдосконалення рухових якостей студентської молоді. Саме ЗВО є основним місцем, у якому студенти за допомогою викладачів можуть долучитися до занять із фізичного виховання, розвиваючи рухові якості для майбутньої професійної діяльності.

Проте, дослідження науковців (М. Доброрадних, О. Смирнова) свідчать про те, що фізкультурно-спортивна діяльність для студентів не є потребою, а здоров'я й висока фізична підготовка не належать до провідних цінностей значної частини молоді. Згідно з результатами стан здоров'я студентів погіршується з кожним роком, збільшується кількість звільнених від занять і представників спеціальної медичної групи. Водночас за всіма показниками рівень захворюваності дівчат істотно вищий, ніж хлопців (І. Медведєва, Т. Павленко).

До таких проблем, на думку науковців, належать зниження інтересу до традиційних форм занять із фізичного виховання, низька мотивація, відсутність можливості вибору форм занять і недосконалість програм із фізичного виховання (О. Дубогай, М. Носко, О. Тимошенко, А. Шевцов). Тому необхідно впроваджувати різні моделі, сучасні форми занять для покращання стану здоров'я студентської молоді, орієнтовані на особливості майбутньої професії.

Запорукою успішної професійної діяльності є спеціалізована професійно-прикладна фізична підготовка студентів, що забезпечує

формування саме тих якостей особистості, які мають істотне значення для майбутньої професійної діяльності (С. Гаркуша, Г. Грибан, О. Павленко, Л. Пилипей).

Упродовж останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблем удосконалення змісту фізичного виховання, впровадженню різноманітних педагогічних методів і засобів, що впливатимуть на фізичну підготовку студентів у різних закладах вищої освіти (С. Король, О. Старкова, О. Фоменко).

Перспективою вирішення вищезазначених проблем стане застосування в процесі фізичного виховання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів популярних видів рухової активності. Провідні позиції за рейтингом популярності в студентів посідають сучасні фітнес-технології (М. Булатова, О. Кібальник, К. Максимова, Н. Мартинова, О. Томенко, Е. Сайкіна). Проте в навчальному процесі з фізичного виховання, який проводять зі студентками економічних спеціальностей, до цього часу не набули широкого розповсюдження сучасні фітнес-технології (О. Смирнов).

Одним із перспективних видів рухової активності є система пілатес, якій віддають перевагу сучасні студентки. Завдяки всебічному впливу на організм, оздоровчій спрямованості занять ця система ефективна не лише для підвищення морфофункціональних показників організму людини, а й для покращання фізичної підготовленості та її психоемоційного стану (О. Буркова, О. Гаркава, Ю. Томіліна). Для студентів економічних спеціальностей, вищу освіту з яких здобувають переважно жінки, саме пілатес сприяє нормалізації ваги, розвитку гнучкості, координації, силової витривалості, а також є дієвим засобом профілактики порушень постави та захворювань хребта й суглобів (С. Савін).

У вітчизняних і зарубіжних наукових працях, присвячених темі пілатесу, висвітлено питання історії розвитку, техніки виконання

вправ, програмування навантажень для окремих груп населення (Ю. Томіліна, О. Буркова, L. Bradshaw, J. Pilates). Проте методики розвитку професійно важливих якостей, інтенсивності та дозування фізичних навантажень із пріоритетним застосуванням системи пілатесу на заняттях із фізичного виховання зі студентками економічних спеціальностей не були предметом окремого наукового дослідження.

Незважаючи на значну кількість праць вітчизняних і зарубіжних науковців про вдосконалення процесу фізичної та професійно-прикладної фізичної підготовки студентів економічних спеціальностей вагомого науково-практичного значення, ця проблема залишається недостатньо вивченою.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО–МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Одним з основних завдань процесу фізичного виховання студентської молоді є формування здорової, фізично вдосконаленої та підготовленої до майбутньої професійної діяльності особистості. Особливості сучасних умов життя, стрімкий технічний прогрес, модернізація навчальних і трудових процесів, різке зростання обсягів інформації, проблеми з екологією, перевага шкідливих звичок над здоровим способом життя – усе це негативно впливає на організми студентів [11, 40, 51, 74].

Реформування вищої школи характеризується наданням студентам більшої самостійності, що приводить до гуманізації освіти. Тому ключовим завданням для закладу вищої освіти повинна бути допомога студентам у виборі форм занять. Саме вони разом із традиційною спадщиною вітчизняного та зарубіжного фізичного виховання в результаті впливу соціокультурних чинників активно сприймаються фітнес-індустрією, творчо переробляються й становлять ідеологічну основу фітнес-технологій. Зовнішнім імпульсом для створення й застосування фітнес-технологій є соціокультурний запит, потреба суспільства в здоровому населенні, зміна аксіологічних орієнтацій самих членів суспільства та поява у відповідь на це інновацій у різних видах фізичного виховання.

Одна з важливих характеристик процесу фізичного виховання в закладах вищої освіти – його прикладний зміст. Підготовка до майбутньої трудової діяльності передусім повинна розвивати й удосконалювати якості, властиві майбутній професійній діяльності, в основу яких покладено такі цінності фізичного виховання, як здоров'я, фізична підготовленість, функціональний стан, розвиток психофізіологічних особливостей тощо [9, 79, 99, 101].

Удосконалення фізичної підготовленості студентів можливе завдяки впровадженню в навчальний процес фізкультурно-оздоровчих видів рухової активності, що, у свою чергу, сприятимуть розвитку позитивної мотивації до занять із фізичного виховання, формуючи основи самостійної оздоровчої діяльності.

1.1 Формування фізичної культури студентської молоді в умовах сьогодення

Відомо, що фізична культура є складовою загальної культури суспільства, а фізичне виховання – органічна частина загального процесу виховання, спрямованого на розвиток гармонійної особистості. Традиційні форми й методики виявляють зниження мотивації у студентів до занять, що призводить до зниження загальної фізичної активності молоді, а також погіршення їх стану здоров'я.

Навчання в сучасних закладах освіти – напружений процес, упродовж якого на студентів значно впливають різні фактори: інформаційні, психологічні й соціальні. Ця тенденція посилюється внаслідок збільшення як фізичних, так і розумових навантажень.

Такі питання, як збереження та зміцнення здоров'я людини, вивчення мотивації та чинників, що спонукають до занять фізичною культурою та спортом, а також особливостей застосування фізичної культури та засобів фізичного виховання у сфері освіти, актуальні й потребують досконалого вивчення. Тому формування фізичної культури студентської молоді є особливо важливим завданням в умовах сьогодення.

Фізичне виховання – органічна частина загального виховання, тому воно характеризується всіма загальними ознаками, властивими

педагогічному процесу, спрямованому на виконання поставлених завдань.

У Законі України «Про освіту» № 2145-VIII від 05 вересня 2017 р. зазначено, що «кожен має право на якісну та доступну освіту, яка є основою інтелектуального, духовного, фізичного і культурного розвитку особистості, її успішної соціалізації, економічного добробуту, запорукою розвитку суспільства, об'єднаного спільними цінностями і культурою, та держави» [1].

Актуальність вивчення проблем фізичного виховання в умовах закладу вищої освіти зумовлена потребами сучасного суспільства у фізичному й духовному вдосконаленні студентів, необхідністю залучення студентської молоді до різних видів фізкультурної діяльності: освітньої, спортивної, рекреаційної, реабілітаційної [2, 3].

За останні роки проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання. Науковці у своїх працях [4, 6] доводять, що досягнення позитивного результату з формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та вдосконалення особистої культури, зміцнення фізичного й психічного здоров'я студентської молоді можливе за умов, за яких у ЗВО функціонує схема орієнтування студента на здоровий спосіб життя. Недостатня рухова активність зумовлює функціональні розлади, які в подальшому можуть призводити до хронічних захворювань, що заважатиме плідній праці в різних галузях професійної діяльності.

Незважаючи на велику кількість науково-методичної літератури, присвяченої сучасним методикам формам організації занять із фізичного виховання студентської молоді, їх упровадження в навчальний процес залишається повільним. Це може бути пов'язано з низкою причин, зокрема недостатнім матеріально-технічним

забезпеченням і відсутністю фахівців. Оновлення змісту освіти й упровадження особистісно орієнтованої системи викладання навчальної дисципліни позитивно впливають на формування фізичної культури студентів.

Розвиток фізичної культури особистості є одним із пріоритетних напрямів у галузі фізичної культури та спорту. Науковці зазначають, що «включення фізичної культури в конструкцію особистості не може відбутися лише на основі «модернізації» фізичного виховання. Необхідно розробляти нові концепції, що базуватимуться на єдності біологічного, психічного й соціального розвитку людини. Орієнтація лише на положення предметної галузі (виховання та розвиток) є недостатньою для формування фізичної культури особистості» [5].

Наразі виділяють декілька визначень поняття «фізична культура», але ми за основу взяли формулювання Т. Ю. Круцевич, а саме: «фізична культура особистості – це процес опанування духовних і матеріальних цінностей фізичної культури суспільства (знань, умінь, навичок виховної, освітньої, оздоровчої, рекреаційної діяльності) для подальшого використання в процесі самовдосконалення та як результат – рівень фізичного й духовного здоров'я, що людина змогла покращити, вдосконалити для забезпечення повноцінної біологічної, соціальної і духовної життєдіяльності» [5].

Сучасне студентство не орієнтується на цінності фізичної культури, тому що не може їх повністю зрозуміти [8]. Питання можна вирішити за умови створення відповідних умов і наповнення, а саме: розроблення нових підходів до організації освітнього процесу, зміни методик та програм, застосування сучасних засобів і технологій.

Одним з основних завдань для закладу вищої освіти повинна бути допомога студентам у виборі форм занять. Для того щоб

реалізувати поставлені завдання, їх потрібно вважати пріоритетними у фізичному вихованні.

У формуванні особистості студента, зокрема як майбутнього фахівця, провідну роль відводять фізичному вихованню, що сприяє розвитку фізичних і психічних якостей, професійних умінь та навичок, структура й зміст якого обумовлені метою та завданнями навчальної дисципліни.

Основою такого процесу є засоби фізичної виховання, що підвищують можливості організму до результативної праці.

Науковець В. К. Бальсевич запропонував ідею спортизованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, підтримувану багатьма вченими-дослідниками й практиками. Цей напрям на сучасному етапі є одним із продуктивних способів покращання процесу фізичного виховання, тому що дає можливість застосовувати різні засоби та методи фізичної підготовки студентів.

Актуальною формою організації процесу фізичного виховання вважають секційну роботу. Різноманітність видів спорту можуть обмежувати лише за недостатності матеріально-технічного забезпечення, відсутності кваліфікованих фахівців, здатних адекватно проводити фізкультурну діяльність за вибраним напрямом [7].

Знані науковці встановили, що неналежне ставлення молоді до свого здоров'я, фізичного розвитку, способу життя пояснюється хибними поглядами на цінності фізичної культури, зниженням особистісних орієнтирів, недостатністю знань щодо ролі фізичної культури у формуванні особистості, соціальними чинниками. Усі ці питання потребують особливої уваги фахівців.

Згідно з науковими дослідженнями [2, 10, 95, 96] однією з важливих причин підвищеного інтересу до інноваційних технологій фізичного виховання є усвідомлення фахівцями закладів вищої освіти

значення фізичного виховання як обов'язкової дисципліни, здатної гармонізувати освітній процес, створити передумови для фізичного вдосконалення студентів. Поява нового програмного забезпечення дає можливість удосконалити розвиток фізичних якостей, інтегрувати наукові досягнення й знання. Упровадження інноваційних технологій орієнтує студентську молодь на самовдосконалення, зростання інтелектуальності та духовності, неможливе без підвищення рівня загальної фізичної культури.

Для того щоб фізичне виховання студентів стало дієвим методом зміцнення особистого здоров'я й підвищення рівня фізичного стану, фізичної працездатності, потрібно додержуватися загальних принципів, тобто регулярності занять і їх варіативності, індивідуального підходу, враховуючи інтереси та вподобання. Ефективність планування освітнього процесу з фізичного виховання в закладах загальної середньої та вищої освіти буде залежати від багатьох чинників, насамперед зміни застарілих методик і програм на інноваційні здоров'язберезувальні технології.

Інновації у фізичному вихованні не лише дають студентам можливість фізично розвиватися, а й формують їх фізичну культуру, світогляд, здатність скеровувати власну освітню траєкторію й програму життєдіяльності загалом.

Отже, перед системою освіти постає проблема переходу від традиційного виховання до виховання інноваційного виду. Остання повинна базуватися на турботі про здоров'я студентської молоді, яка є майбутнім країни та нації.

В Україні проблема формування фізичної культури студентів є актуальною, тому її досліджують багато науковців. Потрібно зауважити, що індивідуальна фізична культура молоді – предмет

вивчення наукової школи Т. Ю. Круцевич. За основу взяті такі чинники, як мотиви, потреби, інтереси та цінності [5].

Науковці наголошують: для того щоб студентська молодь почала орієнтуватися на цінності фізичної культури, потрібно зробити їх особистісною потребою, долучивши до відповідної системи.

Проведений аналіз спеціальної науково-методичної літератури переконливо доводить, що на сьогодні проблема формування фізичної культури студентської молоді є актуальним предметом вивчення.

Виконанню цього завдання сприятимуть такі чинники: висока кваліфікація науково-педагогічних працівників; заміна застарілих методик і програм на інноваційні здоров'язбережувальні технології; урахування мотивів, потреб та інтересів молодого покоління; формування цінностей індивідуального здоров'я й знань про здоровий спосіб життя та фізичну культуру особистості.

1.2 Аналіз сучасних підходів до організації й методики проведення занять із фізичного виховання та професійно-прикладної підготовки студентів закладів вищої освіти

На сьогодні забезпечення висококваліфікованості кадрів за різними видами професійної діяльності потребує істотного підвищення рівня професійної підготовки майбутніх фахівців. Останнє можливе завдяки створенню нових дієвих програм із професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. Виконання цього завдання покладене на колективи кафедр закладів вищої освіти, передусім професорсько-викладацький склад кафедр фізичного виховання. Програмою Міністерства освіти України передбачено курс фізичного виховання з елементами професійно

орієнтованої фізичної підготовки під час навчання студентів у закладах вищої освіти. Робочі програми з фізичного виховання повинні містити системи занять і спеціальні вправи з професійно орієнтованим спрямуванням, призначені для формування професійно важливих фізичних якостей, рухових умінь та навичок, удосконалення психофізіологічних якостей організму з обов'язковим урахуванням властивостей майбутньої професійної діяльності.

У своїх працях Т.Ю. Круцевич [66, 67] наголошувала на важливому значенні професійно орієнтованої фізичної підготовки під час вибору фаху. Науковець стверджує, що «неталановитих людей немає, але здібності, крім деяких винятків, не виявляються самі по собі. Їх потрібно зуміти виявити, розвинути».

Різні професії потребують високого рівня розвитку фізичних якостей та фізичної підготовленості людини. Проте відповідно до результатів досліджень [4, 20, 117] не кожний вид спорту сприяє опануванню фаху. Доведено, що бокс небажаний для професії пілота, тому що керування сучасними лайнерами несумісне з різкими рухами рук і ніг, а саме ці якості розвиваються в такому виді спорту. Стрільба з лука сприятиме вдосконаленню таких якостей, як витривалість і стресостійкість, необхідних для професії, пов'язаної з довготривалим статичним напруженням, наприклад хірурга.

На думку багатьох науковців [55, 63, 78, 81, 92], сенс професійно орієнтованої фізичної підготовки полягає в тому, що в основу таких занять покладено подібний руховий процес. За психофізіологічними характеристиками можна визначити безпосередню подібність кожного виду фізичних вправ із тією чи іншою професією. Заняття спеціально підібраними вправами цільового спрямування вдосконалюють певні функції організму, необхідні для набуття майбутніми фахівцями високого рівня кваліфікації.

Дослідник Б.І. Загорський [41] установив, що впровадження професійно орієнтованої фізичної підготовки в практику створює передумови для стійкої та високої працездатності, завдяки якій підвищується надійність людської ланки в системі «людина – техніка».

На сучасному етапі в системі фізичного виховання професійно орієнтована фізична підготовка набуває особливого значення як соціально-економічний фактор, завдяки чому забезпечується ринок висококваліфікованих фахівців. Також це сприяє активній адаптації молоді до складних умов праці, забезпечуючи спеціальну фізичну готовність, і становленню високопрофесійного фахівця.

Певні науковці у своїх дослідженнях стверджують, що в системі підготовки кадрів із різних спеціальностей професійно-прикладна фізична підготовка не є належно застосовуваною [77, 89]. Тому для забезпечення й підтримки оптимального рівня спеціальної фізичної та психофізіологічної підготовленості майбутніх фахівців науковці пропонують систематичні заняття з професійно орієнтованої фізичної підготовки [94].

Відомо, що результативність багатьох видів професійної роботи істотно залежить від спеціальної фізичної підготовки, набутої способом систематичних занять фізичними вправами, певною мірою узгодженими з вимогами цієї професійної діяльності та її умовами, функціональними можливостями організму. Цю залежність науково обґрунтовують відповідно до поглиблених уявлень про закономірності впливу різних сторін фізичного й загального розвитку індивіда в процесі життєдіяльності. Досвід практичного застосування цих закономірностей привів до становлення особливого різновиду фізичного виховання – професійно-прикладної фізичної підготовки.

Актуальною формою організації процесу фізичного виховання в сучасних умовах можна вважати заняття за вибором. Різноманітність видів спорту можуть обмежувати лише за недостатнього матеріально-технічного забезпечення, відсутності кваліфікованих спеціалістів, здатних адекватно проводити заняття з фізичного виховання за вибраним напрямом. Підвищенню рухової активності людини, збереженню оптимального фізичного й психофізіологічного здоров'я сприятиме впровадження в повсякденне життя сучасних оздоровчих технологій. Поява нового програмного забезпечення дає можливість удосконалити розвиток фізичних якостей, інтегрувати наукові досягнення та знання.

Дослідження В. Бальсевича [5], В. Кашуби [52] підтверджують, що впровадження сучасних технологій орієнтують студентську молодь на самовдосконалення, зростання інтелектуальності й духовності, неможливі без підвищення рівня загального фізичного виховання.

На думку вищезазначених науковців, самостійні заняття потребують від студентів інтенсивної розумової праці та вміння використовувати здобуті раніше знання. Застосування різних фітнес-технологій у процесі фізичного виховання у ЗВО повинне відповідати його основним принципам.

Набуття вмінь і навичок такої форми фізичного виховання є важливою умовою забезпечення його безперервності. Організація самостійної роботи студентів у вільний від навчання час потребує набору систематизованих знань.

Тенденції розвитку програм із фізичного виховання свідчать про те, що роль додаткових занять фізичними вправами постійно зростає й проявляється в умінні студентів раціонально використовувати вільний час, що, у свою чергу, сприяє загальному розвитку, успішній навчальній роботі, покращанню їх стану здоров'я та життєдіяльності.

Проблема вдосконалення процесу фізичного виховання на сьогодні є актуальною й потребує подальшого науково-практичного пошуку вчених і викладачів із фізичного виховання в напрямі покращання фізичної підготовленості особистості.

Для того щоб процес фізичного виховання забезпечував оптимальний результат, зокрема високий рівень здоров'я, необхідно раціонально поєднувати й визначати співвідношення засобів на оздоровчих заняттях. Невідповідне застосування різних засобів на заняттях із фізичного виховання не лише не сприяє оптимізації основних функціональних систем організму, а й може негативно впливати на загальний стан здоров'я студентів.

Успішна професійна діяльність представників розумових видів праці залежить від загальної витривалості. Якщо вона достатньо розвинена, людина може впродовж тривалого часу зберігати високий рівень професійної працездатності. Емоційна стійкість допомагає швидко оцінювати обстановку й вибирати найкращий спосіб вирішення проблеми [107].

У своїй праці В. Кабачков, С. Полієвський [48] посилаються на дані П. Лесгафта (1891 р.), наголошучи, що «під уведення фізичної освіти в професійну школу ми маємо на увазі досягнення мистецтва в ремеслі».

Згідно з результатами аналізу літератури ще в 1923 р. було вперше розроблено програму фізичного виховання, спрямовану на розвиток професійно-трудова (прикладних) навичок [48]. Це були методичні вказівки з проведення занять фізичними вправами на фабриках і заводах.

Наприклад, О. К. Смірнов [105] для практичного додержання принципу трудового фізичного виховання пропонував застосовувати систему фізичних вправ, названу ним «трудовою гімнастикою». Проте ця система не була досконалою для занять із фізичного виховання, тому що в ній фізичні вправи виконували на

недостатньому рівні, що супроводжувалося стандартними робочими позиціями та прийомами.

Згідно з дослідженнями науковців [18] вищий кірковий рівень управління довільними рухами забезпечує регуляцію та поточну корекцію робочих рухів, водночас не змінюючи зміст основних рухів. Вправи професійно-прикладної фізичної підготовки не лише сприяють формуванню професійно-значущих умінь, наближених до структури та змісту трудових операцій, а й створюють умови для їх термінової корекції способом вироблення центральних механізмів регуляції рухів, що відповідають за рухові навички.

У свою чергу, С. І. Кіріченко [53] визначає, що найбільш конкретно розвиток ідей ППФП у процесі фізичного виховання був висвітленим у 1976 р. в програмі для навчальних закладів професійно-технічної освіти. Одним із найважливіших аспектів цієї програми є спеціально виділений розділ ППФП із науково розробленими рекомендаціями з різних груп професій. У розділі зазначені завдання професійно-прикладної фізичної підготовки, виокремлені відповідно до специфічних вимог сучасного промислового виробництва.

Сутність професійно-прикладної фізичної підготовки, на думку В. І. Ільїніча [44], полягає в тому, що в основу спортивних занять і фізичної праці покладено подібні рухові процеси, тому за подібністю психофізіологічних характеристик можна визначити прямий зв'язок кожного виду вправ із тією чи іншою професією. Тобто необхідно враховувати специфічний принцип – конкретності. Цю систему пропонували виконувати як додаткові принципи й засоби загальнорухового виховання під час навчання за методикою Центрального інституту праці, тому її програма навчання була стислою. Автор зробив висновок, що необхідно об'єднати трудове

виховання з фізичним. Отже, запропоновані Центральним інститутом праці форми рухової культури є прообразом теперішньої виробничої гімнастики та професійно-прикладної фізичної підготовки.

На думку Б. І. Загорського [41], основне призначення професійно-прикладної фізичної підготовки – спрямований розвиток і підтримка на оптимальному рівні тих психофізіологічних та фізичних якостей людини, до яких висувають підвищені вимоги з конкретної професійної діяльності, а також тренування функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності. Формування прикладно-рухових умінь і навичок необхідне переважно з огляду на особливі зовнішні умови праці, саме через які фізична підготовленість більшої частини випускників не повністю відповідає вимогам сучасного виробництва.

Спеціалісти [41, 48] вважають, що високий рівень загальної фізичної підготовки дозволяє студентам швидко пристосовуватися до виробничих вимог, демонструвати високу працездатність та істотно впливає на формування рухових умінь і навичок.

У професійно-прикладній фізичній підготовці застосовують різні засоби оздоровчої спрямованості, а саме: циклічні різновиди вправ, розроблені для оптимізації фізичного розвитку, вдосконалення рухових здібностей, зміцнення й збереження здоров'я.

На думку В. К. Бальсевича [5], ППФП повинна бути невід'ємною частиною всього навчального процесу фізичного виховання, тому помилково протипоставляти загальну фізичну підготовку прикладній, ділити процес навчання й тренування на етапи загальної й прикладної фізичної підготовки, ніби налаштовуючи один на одного, вважаючи їх послідовними.

Професійно-прикладну фізичну підготовку здійснюють насамперед як один із розділів обов'язкового курсу фізичного виховання в професійно-технічних училищах, середніх спеціальних і закладах вищої освіти, а також системі наукової організації праці під час професійної діяльності «трудолюбивих», коли це необхідно за характером та умовами праці.

Професійно-прикладна фізична підготовка – спеціально спрямоване й вибіркоче використання засобів фізичного виховання для підготовки людини до певної професійної діяльності [115].

У процесі професійно-прикладної фізичної підготовки виконують такі завдання:

- забезпечення ефективної адаптації організму до складних факторів праці (покращання пристосування до мікрокліматичних умов виробництва, підвищення стійкості до професійних шкідливих дій, шуму, вібрації та ін.);

- розширення арсеналу прикладної рухової координації – активна участь у набутті та закріпленні навичок;

- підвищення діапазону функціональних можливостей організму (покращання професійно важливих якостей, насамперед необхідних у конкретній професійній діяльності).

На принцип оздоровчої спрямованості звертає увагу В. Е. Щедрина [124], яка вважає, що питання оптимальної організації фізичного виховання студентів розглядають у нерозривному зв'язку з питаннями здоров'я.

Основні тенденції сучасного розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки відображено в працях С. С. Коровіна [63], Л. П. Матвєєва [78], В. М. Менщикова [81], А. Я. Найна [81].

Науковець С. С. Коровін [63] у своєму дослідженні зазначає, що професійно-прикладна фізична підготовка й фізичне виховання не

пов'язані з особистістю та формуванням її специфічних культурологічних характеристик, найбільш значущих для підвищення якості навчання й становлення спеціаліста-професіонала.

У свою чергу, А. Я. Найна та В. М. Менщиков [81] вважають, що на сьогодні в умовах гуманізації настав час для найбільш глибокого вивчення питання про те, чим конкретно варто збагатити педагогічну освіту. Тобто йдеться про необхідність поглибленого розроблення й упровадження таких освітніх програм, що відповідатимуть профілю за типами професійної навчальної праці.

На думку Л. П. Матвєєва та В. П. Полянського [78], замість суворих структурованих програм потрібно впроваджувати більш гуманні програми на вибір з урахуванням психофізіологічного стану особистості, що мають розширене культурно-освітнє та життєво-прикладне значення.

Отже, аналіз проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів у теорії й методиці фізичного виховання дає підстави стверджувати, що:

- фізичне виховання завжди було одним із засобів підготовки людини до праці;
- професійно-прикладну фізичну підготовку студентів закладів вищої освіти потрібно здійснювати з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності;
- навчальна діяльність студентів і професійна діяльність учителя належать до розумових видів праці, що супроводжуються низьким рівнем рухової активності й високим нервово-психічним напруженням;
- професійно-прикладна фізична підготовка передбачає розвиток професійно важливих фізичних якостей, рухових умінь і

навичок, а також гарний стан здоров'я, необхідний для успішної професійної діяльності;

– успішна професійна діяльність представників розумових видів праці залежить від рівня загальної витривалості, що дозволяє довгий час зберігати високу працездатність;

– заняття фізичними вправами позитивно впливає на психоемоційний стан людини;

– сьогодні вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ЗВО з урахуванням психоемоційного стану особистості та можливості вибору програми заняття є необхідною умовою підготовки майбутніх спеціалістів економічного профілю до професійної діяльності.

Оздоровча спрямованість репрезентована гуманістичним напрямом професійно-прикладної фізичної підготовки.

Фізичне виховання є важливим чинником здоров'я й працездатності спеціалістів, а також сприяє опануванню професії. Проте найбільш корисними фізичні вправи будуть за умови, за якої разом із виконанням основного завдання – усебічного фізичного розвитку – здійснюватимуть спеціальну фізичну підготовку, спрямовану на підвищення продуктивності праці.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури [7, 24, 27] свідчить про те, що в більшості студентів зовсім немає бажання до занять фізичним вихованням. Основна причина – відсутність диференційованого підходу до характерних вправ і навантажень, що стимулюють студента до занять [72, 79]. Зокрема, Н. Завидівська та І. Ополонець [40] запропонували методику підвищення ППФП способом упровадження моделі професійно-прикладних основ формування здорового способу життя для студентів ЗВО економічного профілю, основною функцією якої є оптимізація процесу формування здорового способу життя.

Здоров'я здебільшого обумовлене рівнем розвитку якісних показників рухової діяльності, а саме: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності. Удосконалення кожного з них сприяє його зміцненню та покращанню самопочуття загалом [80].

Різні напрями підготовки спеціалістів згідно зі стандартами вищої освіти необхідно проаналізувати на подібність і відмінність їх професійних вимог; систематизувати й згрупувати спеціальності; розробити програми відповідно до напрямів підготовки спеціалістів у ЗВО.

Дослідивши професійно-прикладну фізичну підготовку можна впевнено стверджувати, що вона ефективно інтегрована в закладах вищої освіти та стала невід'ємною частиною загального процесу фізичного виховання.

На думку науковців [51, 99], сьогодні процес ППФП повинен виконувати такі завдання:

- 1) зберігати високу працездатність за умови тривалого перебування в умовах гіпокінезії та гіподинамії;
- 2) підвищувати стійкість організму до одноманітних рухів і дій;
- 3) формувати правильну поставу;
- 4) сприяти вдосконаленню професійних навичок: співрозмірних і дозованих рухів руками, кистями, пальцями в різних площинах із різною амплітудою, різноманітних рухів тулуба;
- 5) покращати діяльність серцево-судинної й дихальної систем, попереджувати застійні явища крові в органах малого таза й кінцівках.

Дослідження, проведені впродовж останніх років, свідчать про те, що для організації комплексного процесу професійної підготовки фахівців необхідно інтегрувати й поєднати мінімум шість видів підготовки:

- теоретичну, що формує науковий та евристичний рівні знань;

- фізичну, що забезпечує динамічне здоров'я, стійкість до гіподинамії й гіпокінезії;
- тренажерну (спеціальну), що моделює професійну діяльність та її окремі фрагменти у звичних та екстремальних умовах діяльності;
- реальну професійну діяльність у різних умовах;
- психологічну, що забезпечує психоемоційну готовність до професійної діяльності загалом та її складових;
- психофізіологічну, що виробляє стійкість психічного й фізіологічного рівнів людського фактора до екстремальних умов, матеріалізуючи таким способом професійні знання, навички й уміння в надійніших параметрах [75].

Професійно-прикладна фізична підготовка не лише спрямовано збільшує фізичні можливості людини, а й покращає загальний функціональний стан організму, тобто готовність виконувати будь-яку фізичну або розумову роботу, знімає втому, підвищує працездатність організму [78].

Незважаючи на наукові дослідження попередників, якість ППФП фахівців різного профілю потребує вдосконалення, що неможливо без проведення ґрунтовних наукових досліджень.

У наш час професійно орієнтовану фізичну підготовку студентів за різними напрямками спеціальностей потрібно здійснювати з урахуванням таких чинників:

- акцентованого впливу вибраних засобів фізичного виховання на розвиток окремих фізичних і спеціальних психофізіологічних якостей, необхідних для високопродуктивної праці фахівців певного виду діяльності;
- здобуття теоретичних знань та способів їх застосування в умовах праці, відпочинку, побуту.

Професійно орієнтоване фізичне виховання студентської молоді потребує використання сучасних засобів фізичного виховання для професійної підготовки майбутніх фахівців різних галузей.

1.2.1 Теоретичні основи навчання технологій оздоровчої спрямованості в системі фізичного виховання студентів

Проблема формування здоров'я є важливою складовою майже всіх сучасних педагогічних технологій. Актуальним на сьогодні залишається питання підвищення ефективності оздоровчого впливу фізичних вправ різними засобами фізичного виховання [73].

Здоров'я – це здатність людини до адаптації, тобто адекватної зміни функціональних параметрів, що забезпечує збереження працездатності в нових умовах.

Зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості учнівської й студентської молоді та дорослого населення – одне з першочергових завдань сьогоденної системи фізичного виховання [26, 39].

Соціально-економічні зміни, що відбуваються в усіх сферах життя нашого суспільства, не оминули вищої професійної освіти. Особливе місце в цілісному процесі формування майбутнього фахівця належить збереженню та зміцненню здоров'я студентів, створенню умов для ведення здорового способу життя. Міцне здоров'я студентської молоді необхідне для виконання великого обсягу навчальних завдань, подолання напруженого характеру майбутньої професійної діяльності, створення сім'ї, народження й виховання дітей [36, 50].

Основу фізичного виховання становить раціональне виконання людиною рухової діяльності як чинника фізичної підготовки до життєвої практики, оптимізації свого фізичного розвитку.

Актуальними залишаються питання культурної, духовно багатої, фізично досконалої особистості [55].

Фізичні вправи відіграють особливу роль у підтриманні здоров'я через декілька причин. Одна з них полягає в регульованості позитивного впливу фізичних вправ на організм. Водночас необхідно наголосити, що заняття позитивно впливатимуть на стан здоров'я лише в разі вибору засобів фізичного виховання, рухового режиму й фізичного навантаження, адекватних фізіологічним і психофункціональним можливостям [57].

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання необхідно конкретизувати в сучасних фізкультурно-оздоровчих технологіях, що інтенсивно розвиваються [34].

Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання з оздоровчою метою та навчальну дисципліну, що розвиває й удосконалює основи методики планування фізкультурно-оздоровчого процесу [60].

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різноманітні фітнес-програми, що становлять основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп, створюваних на базі фізкультурно-спортивних організацій, а також персональних фітнес-занять. Одним з основних засобів виховання, що сприяють фізичному, духовному й естетичному розвитку особистості, є різноманітні види фітнесу [70].

Ґрунтуючись на результатах досліджень вітчизняних і зарубіжних науковців [47, 49, 127] та власному практичному досвіді, ми систематизували теоретичні й методичні матеріали викладання занять за системою пілатес. Програму «Пілатес» саму по собі не можна вважати єдиним засобом досягнення гармонійно розвиненої особистості, але в поєднанні з іншими видами фізичної активності,

правильним способом життя вона дозволяє досягти ефективних і стабільних результатів у функціональному стані.

Необхідно зазначити, що система пілатесу виникла не безпідставно. На початку минулого століття розробляли й упроваджували багато інших методів фізичного вдосконалення, відомих Джозефові Пілатес. Наприклад, методики Александера [12] і М. Фельденкрайза [114].

Метод Александера базується на єдності фізичного, емоційного й ментального станів людини. Він дозволяє усувати зайву м'язову напруженість, успішно боротися зі стресом, відновлювати здоров'я.

Вправи системи М. Фельденкрайза призначені для відновлення природної грації та свободи рухів, усунення м'язового напруження. Їх основоположник учив здатності рухатися з мінімальними зусиллями й максимальною ефективністю, розуміючи, як функціонує тіло. Наголошував, що необхідно навчитися розслаблятися та знаходити власний ритм, надаючи великого значення свідомості під час виконання вправ. Тонке, довершене управління рухами й координацією можливе лише в результаті вдосконалення чутливості.

Дослідження, проведені в багатьох країнах світу, зокрема групою російських учених [44, 63], дозволили обґрунтовано стверджувати, що фізична активність викликає в організмі людини фізіологічні ефекти, що впливають на серцево-судинну систему. Зокрема, запобігає інфаркту та атеросклерозу; покращає серцеву функцію; підвищує частоту серцевих скорочень під час виконання будь-якого фізичного навантаження; забезпечує менш виражене збільшення систолічного й діастолічного кров'яного тиску під час навантаження; підвищує загальне поглинання кисню з циркулюючої крові; розвиває аеробну здатність у результаті істотнішого постачання тканин киснем і здатність до виштовхування великого об'єму крові серцевим м'язом під час його скорочення. Фізична активність впливає на обмін речовин, руховий апарат, покращаючи

гнучкість та опорну функцію завдяки створенню міцного м'язового корсета, а також психолого-соціальні компоненти, підвищуючи впевненість у собі й почуття власної гідності [69].

Дослідниця О. В. Буркова [14] розглядає вплив системи пілатесу на розвиток фізичних якостей, корекцію статури та психоемоційного стану жінок середнього віку. У такому разі пілатес використовують як багаторівневу систему фізичної підготовки, що має комплексний вплив на психофізіологічні властивості індивідуума.

Науковиця С. К. Рукавишникова [102] пропонує застосовувати засоби пілатесу для корекції функціональних порушень хребта в студенток ЗВО з огляду на те, що в програмі пілатесу велику кількість вправ спрямовано на відновлення й збереження рухливості та гнучкості хребта.

На думку низки авторів [14, 102, 106 та ін.], заняття за програмою пілатесу істотно покращають психоемоційний стан жінок.

Розроблення системи пілатесу зумовлене значним погіршенням стану здоров'я населення розвинених країн унаслідок гіподинамії. Зокрема, в Україні значно погіршився стан здоров'я молоді, тому пілатес як оздоровчий напрям фізичного виховання стає все актуальнішим у суспільстві, особливо серед студентів. Серед набутих якостей у такому разі домінують сила й гнучкість з обов'язковим підтриманням оптимальної ваги. Такі основні риси пілатесу [100, 111].

Метод пілатесу – це взаємодія розуму та тіла під час виконання вправ, що супроводжується концентрацією на дихальному ритмі й правильності рухів, усвідомленням дії кожної вправи на ту чи іншу групу м'язів.

Пілатес зміцнює прес, покращає баланс і координацію, а також знижує емоційне напруження (стрес). Вправи зазначеного виду активності безпечні та оптимальні для широкого вікового спектра.

Пілатес має такі переваги: розвиває фізичні показники (силу, витривалість, гнучкість, координацію, спритність і швидкість); підвищує усвідомлення фізичної форми тіла та покращає контроль над ним; учить правильній активізації м'язів; коригує поставу; стимулює роботу внутрішніх органів; посилює обмінні процеси в організмі; сприяє фокусуванню на правильному диханні й розслабленню, тому корисний жінкам під час вагітності; допомагає досягати внутрішньої гармонії завдяки здоровому тілу [88].

Певні автори [43, 45, 54, 71, 108] зазначають, що вправи оздоровчого фітнесу мають потужний оздоровчий ефект: регулюють мозковий і периферійний кровообіг, удосконалюють дихання, розвивають та зміцнюють м'язову систему, покращають рухливість суглобів, хребетного стовпа тощо. Одним зі специфічних завдань фітнесу є оптимізація фізичного розвитку, зокрема рухових здібностей, зміцнення й збереження здоров'я.

За даними Т. Ю. Круцевич, особливість системи пілатес – свідоме виконання вправ, що позитивно впливає на опорно-руховий апарат, сприяє підвищенню гнучкості, стимулює розвиток функцій зовнішнього дихання [67].

Американські спеціалісти Едвард Т. Хоулі та Д. Дон Френке [119] виділяють загальний і фізичний фітнес. Перший пов'язаний із прагненням до найвищого рівня життя, неможливого без відповідних інтелектуальних, соціальних, духовних та фізичних якостей. Здоровий спосіб життя, на думку авторів, – це динамічний, багатогранний стан, пов'язаний з умовами довкілля й індивідуальними інтересами. Другий охоплює оздоровчий фітнес, спрямований на досягнення та підтримку фізичного благополуччя й зниження ризику виникнення захворювань, а також розвиток рухових якостей для досягнення високого рівня професійної діяльності.

Пілатес – не просто комплекс спеціально підібраних вправ, це методика тренування, що базується на гармонії розуму та тіла [130]. В основі зазначеної системи лежить плавне й кероване виконання певних рухів, що включають у роботу всі, навіть найдрібніші м'язи. У результаті можна досягнути поєднання високої еластичності та тонусу всіх груп м'язів і підвищити рухливість суглобів.

Методику пілатес було створено Джозефом Пілатесом (Joseph Pilates) більше ніж 100 років тому. Фізично слабкий та хворобливий від народження, він знайшов у собі сили кинути виклик природі й старанно тренувався (займався греко-римською боротьбою, плаванням, боксом, катанням на лижах, гімнастикою), у результаті чого вже до 14 років мав міцне здоров'я та атлетичну фігуру, які зумів зберегти до самої старості. Усе життя Пілатеса було пов'язаним зі спортом, він вважав, що тіло створює розум [13, 106, 108, 128]. Джозеф Пілатес постійно вдосконалював свої знання зі східних єдиноборств, йоги, основ медитації [14, 28, 65], розглядав тіло як цілісну систему, частини якої повинні оптимально взаємодіяти. Досягнення результату, на його думку, можливе лише в разі підпорядкування фізичних, розумових і духовних сил одній загальній меті [16, 17, 29]. Методику пілатес було створено для здорового тіла, здорового духу й здорового способу життя.

Традиційні методи тренувань базувалися на розробленні певних фізичних комплексів, що впливали на окремі групи м'язів та ізольовані зони тіла. Джозеф Пілатес вважав, що, якщо мета занять – збалансований розвиток тіла, стимулювання процесів обміну, зняття стресу, підвищення витривалості, покращання зовнішнього вигляду й стану здоров'я, логічно застосовувати один метод, який дозволяє досягти необхідного результату [9, 109, 121], підвищити продуктивність як розумової, так і фізичної діяльності. Він назвав

свій метод «мистецтвом контрології», або «м'язовим контролем» [125, 129, 131].

Усі вправи методики пілетес ґрунтуються на вісьмох ключових принципах [131]: розслабленні, усвідомленому диханні, концентрації, контролі й точності, центруванні, плавності рухів, вирівнюванні, порядку та регулярності. Дуже важливо зрозуміти їх.

Під час виконання вправ пілатесу ваші рухи повинні бути поступовими та контрольованими. У разі додержання цих правил вправи є абсолютно безпечними та не мають протипоказань. Займатися пілатесом можуть охочі будь-якого віку, статі й рівня фізичної підготовленості.

Рухова активність є природною потребою гармонійного розвитку організму, збереження та зміцнення здоров'я. Якщо людина є обмеженою в руховій діяльності, то її природні розумові й фізичні задатки не можуть належно розвиватися. Обмеження рухової активності поступово призводить до появи негативних функціональних і морфологічних змін в організмі.

1.2.2 Умови формування професійно важливих якостей студентів як майбутніх фахівців за вибраним видом професійної діяльності

Сучасний процес фізичного виховання студентів охоплює такі напрями його організації: загально-підготовчий, спортивний, професійно-прикладний, гігієнічний, оздоровчо-рекреативний, лікувальний [6, 8].

Загально-підготовчий напрям передбачає всебічну фізичну підготовку студентів на рівні вимог державної програми з фізичного виховання. На заняттях застосовують такі засоби:

загальнорозвивальні вправи, гімнастику, спортивні ігри, легку атлетику, плавання та ін.

Спортивний напрям – спеціалізовані заняття студентів за вибраним видом спорту у відділеннях спортивного вдосконалення, що в подальшому проявляється в спортивному вдосконаленні та одержанні спортивних розрядів.

Професійно-прикладний напрям сприяє використанню засобів фізичного виховання в системі професійної організації праці. Це стосується спеціальностей, із яких майбутня професійна діяльність потребує специфічної фізичної підготовленості.

Гігієнічний напрям передбачає використання засобів фізичного виховання для відновлення працездатності, збереження й зміцнення здоров'я.

Оздоровчо-рекреаційний напрям спрямовано на використання засобів фізичного виховання для організації відпочинку та культурного дозвілля у вихідні й період канікул для зміцнення здоров'я. Застосовують засоби оздоровчо-рекреаційних технологій.

Лікувальний напрям забезпечує відновлення стану здоров'я або окремих функцій організму.

Відповідно до державних вимог у закладах вищої освіти для проведення занять із фізичного виховання студентів розподіляють за навчальними відділеннями: основним, спеціальним і спортивним. Розподіл проводять після проходження медичного огляду, згідно з результатом якого кожен студент потрапляє в одне з трьох відділень для проходження обов'язкового курсу фізичного виховання. Кожне відділення має цільову спрямованість занять і відповідний зміст [34, 97, 113].

Проведений нами аналіз програми з фізичного виховання студентів Сумського державного університету дав можливість стверджувати, що вона має загальнометодичний характер і потребує вдосконалення за такими напрямками, як

- розроблення робочої програми із застосуванням сучасних фітнес-технологій для студентів 1–3-го курсів по 36 годин на кожний курс;

- розроблення лекційного курсу занять, що сприятиме підвищенню рівня знань із дисципліни, а також мотивації студентів до занять фізичними вправами й ведення здорового способу життя;

- додержання логічної послідовності та наукової обґрунтованості у виборі засобів і методів фізичного виховання;

- здобування знань про засоби медико-біологічного контролю й самоконтролю в процесі занять фізичними вправами, а також вміння застосовувати їх на практиці.

Згідно з результатами детального аналізу змісту програми заняття пілатесом матимуть оздоровчу спрямованість, а саме:

- покращатимуть роботу функціональних систем організму;
- корегуватимуть порушення постави;
- регулюватимуть вагу тіла;
- попереджатимуть і зменшуватимуть плоскостопість.

Для проведення подальших досліджень, пов'язаних із розробленням та впровадженням цілеспрямованої навчальної програми з фізичного виховання засобами пілатесу, ми кількісно охарактеризували навчальні відділення студентів із фізичного виховання Сумського державного університету (СумДУ).

Студентів розподіляють способом проходження медичного огляду. Його проводять на кожному курсі на початку навчального

року. У результаті нього здобувачі освіти отримують відповідні довідки про стан здоров'я.

Після проходження медичного огляду всіх студентів розподіляють за медичними групами, а саме: основною, підготовчою, спеціальною. Одним з основних критеріїв розподілу є рівень їх фізичної підготовленості. Для цього на перших заняттях відповідно до нормативних вимог програми з фізичного виховання студенти виконують контрольні й тестові вправи. Здобувачів освіти без відхилень у стані здоров'я та фізичному розвитку, але з недостатнім рівнем фізичної підготовленості розподіляють до підготовчого відділення. Заняття в ньому спрямовано на розвиток і вдосконалення їх фізичної підготовленості, а також підвищення мотивації до фізичної активності.

Зміст занять у підготовчому відділенні необхідно розробляти згідно з програмним матеріалом, обов'язковим для всіх навчальних відділень відповідно до спрямованості професійно-прикладної фізичної підготовки, а також виховання стійкої мотивації до занять фізичними вправами.

Структура й зміст занять у спеціальному навчальному відділенні обумовлені оздоровчо-реабілітаційною спрямованістю. Обов'язковою умовою розроблення занять у цьому відділенні є врахування фізичних можливостей студентів, стану здоров'я та їх уподобань (в індивідуальному порядку). До спеціальної медичної групи також належать студенти, які мають дефекти опорно-рухового апарату й не можуть займатися за загальною програмою (табл. 1.1).

Студентам спеціального відділення рекомендовано проходити лікарсько-педагогічний контроль двічі на рік.

На основі медичного обстеження на початку навчального року студентів зараховують до спеціальних медичних груп або звільняють від практичних занять.

За призначенням лікаря до спеціальної медичної групи тимчасово на період реабілітації можуть зараховувати студентів після оперативного втручання чи травмування, перенесених гострих або загострення хронічних захворювань. Оцінювання в цей період проводять згідно з програмами спеціальних медичних груп. Термін відновлення занять після реабілітації визначають індивідуально з наданням медичної довідки. Студенти, тимчасово звільнені від занять фізичним вихованням, після закінчення терміну звільнення повинні повторно пройти медичний огляд для одержання допуску до занять із визначенням медичної групи (з якого числа, місяця, року) (табл. 1.2). Переведення можуть ініціювати викладач із фізичного виховання, медичний працівник чи батьки [8, 97].

Таблиця 1.1 – Показник для визначення медичної групи при певних відхиленнях у стані здоров'я учнів довготривалого або тимчасового характеру (Р. Є. Мотилянська) [79]

Найменування, форма й стадія захворювання	Медичні групи	Заняття лікувальною фізкультурою
1	2	3
<p>Ураження міокарда: а) реконвалесценція внаслідок перенесеного ревматичного міокардиту</p>	<p>Основна: при гарному загальному стані здоров'я за 2 роки після перенесеного захворювання. Підготовча: не раніше ніж через 1 рік після перенесеного захворювання в разі відсутності клінічних ознак ураження серця й суглобів. Спеціальна: не раніше ніж за 8–10 місяців після перенесеного захворювання в разі відсутності явищ, що свідчать про активність процесу чи недостатність кровообігу</p>	<p>У гострому періоді й перші місяці після перенесеного захворювання</p>

Теоретико-методичні основи програмування занять
із застосуванням сучасних технологій
у фізичному вихованні студентської молоді

Продовження таблиці 1.1

1	2	3
б) інфекційно - алергійні міокарди	<p>Основна: при гарному загальному стані за 12 місяців після закінчення гострого періоду ураження серця.</p> <p>Підготовча: не раніше ніж за 6 місяців у разі відсутності клінічних ознак.</p> <p>Спеціальна: за 2 місяці після перенесеного захворювання</p>	За індивідуальними показниками в період захворювання та перші два місяці після нього
Ураження клапанів серця, зокрема недостатність мітрального клапана	<p>Підготовча: не раніше ніж за 2 місяці після стихання активного ревматичного процесу в разі гарної реакції на фізичне навантаження, після успішних занять фізичними вправами в спеціальній групі.</p> <p>Спеціальна: не раніше ніж за 10–12 місяців після закінчення гострого й підгострого ендокардиту в разі відсутності явищ активності ревматичного процесу й недостатності кровообігу</p>	У перші місяці після гострого періоду, а при недостатності кровообігу чи ознаках активності ревматичного процесу постійно
Післяопераційний період після хірургічних втручань із приводу пороку серця	Спеціальна: суворо індивідуально за умови попередніх успішних занять лікувальною фізкультурою не менше ніж 1 рік	До й після операційного періоду впродовж 1 року після операції
Неревматичні кардіоміопатії	<p>Основна: після зняття з диспансерного обліку.</p> <p>Підготовча: після закінчення 1 року після загострень хворобливого процесу.</p> <p>Спеціальна: за 1–2 місяці після нормалізації температури</p>	За індивідуальними показниками нормалізації температури впродовж 1–2 місяців, після чого учня переводять до спеціальної групи

Продовження таблиці 1.1

1	2	3
Хронічна пневмонія (I, II, III стадій)	<p>Основна: I стадія – у разі тривалої ремісії, не меншої ніж 1 рік.</p> <p>Підготовча: I стадія – за 1–2 місяці після загострення в разі відсутності залишкових явищ загострення.</p> <p>Спеціальна: II стадія – у разі залишкових явищ загострення; II стадія – за 1–2 місяці після загострення; III стадія – у разі відсутності явищ дихальної та серцево-судинної недостатності, нормальній температурі не раніше ніж за 1–2 місяці після загострення за умови попередніх занять лікувальною фізкультурою</p>	При III стадії, а також при всіх стадіях захворювання впродовж 1–2 місяців після загострення
Бронхіальна астма	<p>Основна: за 2 роки після останнього приступу в разі гарного стану здоров'я.</p> <p>Підготовча: не раніше ніж за 1 рік після останнього приступу в разі відсутності вторинних змін у легенях і явищ дихальної недостатності в спокої й під час фізичних навантажень.</p> <p>Спеціальна: у разі відсутності явищ дихальної недостатності в спокої, якщо приступи протікають неважко й бувають не частіше 1–2 рази на рік. Заняття планувати з урахуванням методики лікувальної фізкультури при цьому захворюванні</p>	При вторинних змінах у легенях, явищах дихальної чи серцевої недостатності
Хронічні хвороби дихальних шляхів	<p>Основна: у разі відсутності істотних порушень носового дихання.</p> <p>Підготовча: у разі помірних порушень носового дихання.</p> <p>Спеціальна: у разі частих загострень хронічних хвороб</p>	Призначають ЛФК
Хронічний гастрит, ентерит, коліт	<p>Основна: за 1 рік після останнього загострення в разі гарного стану здоров'я.</p> <p>Підготовча: за 6 місяців після загострення в разі відсутності вторинних змін.</p> <p>Спеціальна: у разі задовільного загального стану, відсутності загострень упродовж 2 місяців</p>	При не різко виражених ознаках виснаження чи інтоксикації

Теоретико-методичні основи програмування занять
із застосуванням сучасних технологій
у фізичному вихованні студентської молоді

Продовження таблиці 1.1

1	2	3
Виразкова хвороба шлунка й дванадцятипалої кишки	Підготовча: за 1 рік після лікування в разі гарного загального стану. Спеціальна: за 6 місяців після лікування	За відсутності кровоточивості та різкого болю, що потребує систематичного лікування
Хронічний пієлонефрит	Підготовча: не призначають. Спеціальна: у разі компенсованої ниркової функції за 1 рік після періоду загострення та відсутності істотних змін у стані серцево-судинної системи	На період лікування тимчасове припинення занять. Призначають при компенсованій нирковій функції поза періодом загострення чи помірному підвищенні артеріального тиску або недостатності кровообігу I ступеня
Сколіоз і порушення постави	Основна: у разі порушень постави, спричинених недоліками організації шкільного й домашнього режимів, бажані додаткові заняття корегувальною гімнастикою. Спеціальна: при сколіозах I та II ступенів рекомендовані додаткові заняття в кабінеті лікувальної фізкультури й виконання домашніх завдань із корегувальних вправ	При сколіозах III ступеня (після рахіту та ін.), юнацькому кіфозі й певних інших порушеннях постави – за призначенням ортопеда
Ендокринні захворювання	Основна: індивідуально в разі легких і незначних порушень, гарного фізичного розвитку й високої працездатності (через півроку після занять у підготовчій групі). Підготовча: у разі легких і незначних порушень, якщо фізичний розвиток та працездатність відповідають віку. Спеціальна: у разі помірно виражених порушень, що зумовлюють відставання у фізичному розвитку, з недостатньою чи надмірною масою тіла порівняно з віковими стандартами за відсутності інших ендокринних порушень	При різких порушеннях

Продовження таблиці 1.1

1	2	3
Відставання у фізичному розвитку (за відсутності ендокринних порушень)	<p>Підготовча: за показників зросту й маси тіла, нижчих від вікових стандартів (від 3-го до 10-го центиля).</p> <p>Спеціальна: за показників зросту та маси тіла, значно нижчих від вікових стандартів (нижчих ніж 3-й центиль)</p>	

Сучасне українське суспільство вважає пріоритетним особистий підхід до професійного становлення майбутніх спеціалістів різних спеціальностей. Заходи передбачають розвиток особистісних професійно важливих умінь і формування стратегії професійної поведінки, а саме: здобування практичного професійного досвіду, набуття фахових навичок, самовдосконалення, професійне мислення [116]. Отже, процес професійного розвитку майбутнього фахівця варто розглядати як поступове набуття професійно важливих умінь, здобуття фахових знань.

Відомо, що професійне становлення є важливим етапом у розвитку особистості, що характеризується поступовим формуванням професійно важливих якостей та особистим розвитком суб'єкта майбутньої професійної діяльності. Сучасне життя потребує високого рівня професіоналізму зі значною активізацією внутрішніх ресурсів, свідомої діяльності й гармонійного розвитку [62].

Таблиця 1.2 – Певні обмеження та протипоказання до фізичних вправ студентів, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи

Перелік захворювань	Обмеження й протипоказання	Методичні вказівки до проведення занять
Захворювання органів кровообігу		
Хронічні міокарди, міокардіодистрофія	Значні фізичні навантаження	Виконувати вправи без зусиль, стежачи за рівнем втоми. Не допускати перевтомлення.
Кардіосклероз без аритмії серця		Вправи нескладні, виконувати ритмічно, у повільному темпі, тренуючи різні групи м'язів
Недостатність мітрального клапана		
Хронічний тромбофлебіт	Заняття в групі протипоказані	Під наглядом лікаря ЛФК
Гіпертонічна хвороба I стадії без особливих скарг	Уникаючи нахилів тулуба, різких рухів і значних фізичних навантажень	Легкі вправи без статичного зусилля та підвищення грудного тиску
Захворювання органів дихання		
Емфізема легенів, хронічні бронхіти, пневмосклероз, бронхіальна астма	Систематичне навантаження, натужування, загальне переохолодження. Різка зміна температури	Вивчити дихальні вправи, глибоке дихання, подовжений видих
Захворювання органів травлення		
Хронічні шлунково-кишкові захворювання. Гастроїтоз, виразкова хвороба (у стадії ремісії)	Систематичне навантаження й натужування, різка зміна температури довкілля	Рекомендовані вправи загальнорозвивального характеру, здебільшого спрямовані на зміцнення м'язів преса та активізацію кровообігу в черевній порожнині
Порушення обміну речовин		
Ожиріння	Значні фізичні навантаження. Різке виконання вправ	Повільно збільшувати амплітуду виконання вправ. Застосувати вправи з палками, набивними м'ячами, на гімнастичній стінці

Продовження таблиці 1.2

Перелік захворювань	Обмеження й протипоказання	Методичні вказівки до проведення занять
Цукровий діабет	Значні фізичні та нервово-емоційні навантаження	Виконувати вправи без втоми й переохолодження. У групі індивідуально стежити за самопочуттям
Хвороби нервової системи		
Функціональні захворювання нервової системи	Високоемоційні заняття з елементами змагань (спортивні ігри, естафети)	Виконувати прості вправи без складних координаційних рухів у повільному темпі
За захворювання м'язів, кісток і суглобів		
За захворювання суглобів, кісток і м'язів без зниження їх функцій	Підвищене навантаження, стрибки на значному емоційному фоні	Уникати різких рухів і підвищених навантажень на суглоби
Хронічні артрити, міозити, фіброміозити без різких порушень функцій		Уникати переохолодження, різких температурних змін. Індивідуальні підхід та завдання
За захворювання органів зору		
Зниження гостроти зору	Різкі вправи, перенавантаження. Уникати струсів тіла (стрибків, підскоків, зіскоків)	Виконувати вправи в середньому темпі. Під час відпочинку доцільні вправи на зоровому тренажері

Аналіз наукових джерел свідчить про те, що професійне вдосконалення відіграє особливу роль у процесі розвитку особистості майбутнього фахівця, його професійного самоусвідомлення й успіху майбутньої професійної діяльності. Орієнтація системи освіти на особисті якості спеціаліста з високим рівнем професійних знань є основною метою студентської вищої освіти для майбутньої професійної діяльності [53, 82, 90].

Професіоналізм індивіда передбачає сукупність психофізіологічних, психічних та особистих змін, що відбуваються в результаті здобуття знань, для успішного вирішення складних професійних проблем. У дослідженнях науковців зазначено, що процес професійного розвитку – це формування студента як предмета освітньої діяльності та

його здатність організувати незалежні, професійні й особистісно значущі заходи.

Дослідниця К. В. Максимова [76] вважає, що сутність професійного розвитку полягає в тому, що особа, почавши професійну діяльність, лише починає опановувати її функціональний зміст.

Певні вимоги до підготовки фахівців окреслює Л. Орбан-Лембрік [83]. Наприклад, переосмислення цілей і завдань навчального процесу для оптимального формування професійних якостей майбутнього спеціаліста, співвідношення індивідуальних та групових форм навчання. Отже, професійний розвиток особистості безпосередньо пов'язаний із проблемою її становлення до професії та фаховим зростанням.

Крім того, процес професійного розвитку нерівномірний і гетерохронний, що пов'язано зі станом нестабільності й нерівновагою. Аналіз питання про готовність до навчання у ЗВО дозволив виділити п'ять компонентів [42]:

1) мотиваційний – бажання навчатися в університеті, виконувати обов'язки відповідно до нового статусу;

2) інтелектуальний – наявність середнього рівня інтелектуального розвитку та необхідних знань і навичок;

3) вольовий – навички самоорганізації, вміння слухати, прихильність, внутрішня пізнавальна діяльність тощо;

4) організаційний – висока швидкість читання й письма, вміння працювати з текстом, розподіл і швидке перемикавання уваги;

5) професійний – наявність знань про професії, незалежність вибору та обізнаність, бажання вчитися за вибраним видом професії.

Науковець Е. Ф. Юліус Зеєр [42] у своїх дослідженнях наголошує на наявності певних протиріч у професійній освіті майбутнього фахівця. Зокрема, на етапі професійної адаптації професійний розвиток обумовлений низкою суперечностей між вимогами до нової

соціально-професійної ситуації для людини та рівнем соціальної й професійної кваліфікації та компетенцій.

Фактор, що мотивує до професійного розвитку, – особисте вдосконалення майбутнього фахівця. Отже, на початковому етапі професійного розвитку встановлюються лише загальні передумови для опанування професії, необхідні для заключної стадії навчання й подальшого професійного розвитку та зростання [92].

Основним джерелом професійного розвитку на початкових етапах є рівень особистісного вдосконалення студента.

Професійно-прикладну фізичну підготовку розглядають як одну з галузей фізичного виховання, що повинна формувати прикладні знання, фізичні, розумові, особистісні якості, навички відповідно до майбутньої професійної діяльності.

Завдання ППФП такі [90]:

- збільшити індивідуальний запас рухових умінь, що сприяють опануванню професійної діяльності;
- розвинути професійно важливі якості, що забезпечують високий рівень працездатності;
- підвищити ступінь стійкості організму до несприятливих наслідків виробничої діяльності;
- оптимізувати й покращити рівень особистого здоров'я;
- посприяти реалізації завдань, що розглядають у процесі професійної підготовки.

Особливістю системи вищої освіти є не лише підготовка фахівців із глибокими професійними знаннями, а і їх фізичне виховання як важлива складова гармонійно розвиненої особистості. Під час формування цих якостей кафедри фізичного виховання та спорту повинні допомагати студентам, застосовуючи найновітніші технології оздоровлення й сучасні засоби фізичного виховання [18, 64, 85].

Згідно з результатами аналізу останніх досліджень і публікацій [23, 30, 56] із фізичного виховання в цьому напрямі працювало багато відомих вітчизняних та зарубіжних фахівців. Автори розглядають вплив сучасних технологій на організацію фізичного виховання в закладах вищої освіти, а також рухової активності на психоемоційний стан в умовах навчання, праці й побуту. Результати аналізу свідчать про те, що дослідження, спрямовані на профілювання фізичного виховання молоді відповідно до особливостей професійної роботи, актуальні сьогодні [64, 104].

Різні напрями підготовки майбутніх фахівців характеризуються професійними вимогами, що варто враховувати під час створення професійно орієнтованих програм із фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Кожна з галузей підготовки фахівців відповідає їх психофізіологічним якостям, що обумовлюватимуть успіх майбутньої професійної діяльності. Отже, під час розроблення програм фізичного виховання для студентів ЗВО доцільно враховувати такі чинники: майбутні умови праці; режим роботи й відпочинку; специфічність професійної втоми та хвороби; набуті навички, здобутті знання; особисті психофізіологічні якості, необхідні для подальшої успішної професійної діяльності.

За даними досліджень Л. П. Пилипея [67, 90, 91], економічна група спеціальностей охоплює фахівців із банківської справи, бухгалтерського обліку, аудиторів, фінансистів, економістів і менеджерів. Автор вважає, що для цієї групи спеціальностей доцільні такі інформаційні технології: аналіз; координація; виявлення можливостей та застосування розроблених алгоритмів завдань; робота з інформацією, числами, текстами, умовними знаками, формулами. Водночас варто зазначити, що до цієї групи професій необхідно додати таку юридичну спеціальність, як юрист-економіст,

тому що згідно з аналізом основних параметрів професіограми адвоката, економіста й менеджера ці спеціальності мають спільні характеристики.

Науковець А. І. Шаров [122] стверджує, що збіг характеристик юриста принаймні з однією з двох професій економіста та менеджера спостерігається на всіх компонентах класифікаційної карти професії – 7 із 9 здібностей і 9 із 13 особистих якостей, інтересів та схильностей. Це свідчить про подібність більшості загальних компетенцій (інструментальних, міжособистісних, системних) цих професій, що приводить до досить високого ступеня перетину між компетенціями фахівців в економічній і правовій сферах.

Для налагодження процесів фізичної та професійної фізичної підготовки студентів, а також правильної організації навчального процесу з фізичного виховання й професійно-прикладної фізичної підготовки проаналізовані особливості профільних спеціальностей та ретельно вивчені їх кваліфікаційні характеристики як основа для розроблення програм і послідовного формування необхідних професійних якостей майбутніх фахівців [66]. Згідно з результатами аналізу економічним спеціальностям властиві:

- праця в закритих приміщеннях;
- праця в умовах нестачі кисню;
- недостатнє освітлення;
- надмірна концентрація уваги;
- напруження зорового аналізатора;
- різкі переходи від сприйняття зоровим аналізатором інформації від монітора комп'ютера до складання звітів, збирання матеріалів, їх групування, зведення в таблиці тощо;
- оперування природними й штучними мовами з різним ступенем розумового напруження;

- одноманітне робоче положення «сидячи», що характеризується нахилом голови та верхньої частини тіла вперед, поверхневе дихання, напруження м'язів шиї, плечового пояса й спини;
- обмежена рухова активність, вимушене статичне положення;
- переважна робота наодинці.

Характеристики економічних груп спеціальностей:

– банківська справа: організаційно-управлінська діяльність. Напружена розумова праця, одноманітне робоче положення, статичне навантаження м'язів тулуба, рук, рухливість суглобів та пальців, емоційна стійкість, розподіл, перемикання й концентрація уваги, стійкість до гіподинамії;

– економічна кібернетика: збирання, оброблення, аналіз економічних даних із застосуванням комп'ютерних та інформаційних технологій, економіко-математичне моделювання діяльності підприємства. Сила, врівноваженість, швидка регуляція нервових процесів, гострота зору, концентрація й обсяг уваги, пам'ять, функції мислення (аналіз, синтез);

– міжнародна економіка та менеджмент професійної діяльності: збирання, оброблення, аналіз економічних даних із застосуванням комп'ютерних та інформаційних технологій. Економіко-математичне моделювання діяльності підприємства, зміна кліматичних умов. Швидке реагування на зміни ситуацій, підвищений інтерес до самоосвіти, високий рівень самодисципліни, керування колективом працівників, лідерські якості;

– облік та аудит: уміння вести бухгалтерський облік. Знання комп'ютерних технологій. Емоційна психічна стійкість, аналіз, синтез, узагальнення зібраної інформації, концентрація, стійкість і перемикання уваги, пам'ять, здатність тривалий час виконувати одноманітну монотонну роботу;

– юрист-економіст: збирання, оброблення, аналіз економічних даних із застосуванням комп'ютерних та інформаційних технологій, швидке реагування на зміни ситуацій, підвищений інтерес до самоосвіти, високий рівень самодисципліни, керування колективом, лідерські якості, логічне й аналітичне мислення, врівноваженість, швидка регуляція нервових процесів, гострота зору, концентрація та обсяг уваги, пам'ять, функції мислення (аналіз, синтез).

Ґрунтовне вивчення специфіки й характеру праці фахівців економічних спеціальностей дозволило встановити, що така діяльність потребує особливих професійних вимог і якостей [22, 93, 116, 123]. До таких якостей належать: загальна витривалість; статична витривалість; спеціальна витривалість; психофізіологічні якості (координація рухів кистей і пальців рук; робота слухового й зорового аналізаторів; концентрація уваги). Отже, під час розроблення програм із професійно орієнтованого фізичного виховання необхідно враховувати особисті риси та якості, потрібні для майбутньої успішної роботи [37, 58, 126]. Такі якості охоплюють спеціальні професійні знання, уміння й навички, а саме:

- розумові (швидке запам'ятовування, відтворення та виконання операційних завдань);
- сенсорні (відчуття й сприйняття різних кольорів, дистанції, швидкість тактильної сенсації та сприйняття);
- контроль дихання (затримка дихання, довільне розслаблення м'язів);
- вольові навички саморегуляції психофізіологічного стану, мобілізація вольових зусиль;
- наукова організація праці (використання в режимі роботи та відпочинку засобів фізичного виховання: фізичних пауз, різних форм вправ).

Професійно важливі якості покращаються в робочому процесі самі по собі, але ефективність цього процесу значно підвищується, якщо цілеспрямовано розвивати їх у період, що збігається з професійною підготовкою [11, 15, 19, 25].

Основою для успішної майбутньої роботи є такі риси та якості особистості, що можуть бути реалізованими в процесі фізичного виховання [112, 120]:

- фізичні (високий рівень загальної та статичної витривалості; сила м'язів шиї; плечового пояса й м'язів стовбура);

- особливі фізичні якості (високий рівень координації рухів м'язів рук; статична витривалість м'язів тулуба; високий рівень розвитку спеціальної витривалості, семи м'язів зорового аналізатора);

- психофізіологічні (відчуття часу, простору, форми, об'єму; розподіл, перемикання, концентрація й стійкість уваги; оперативне мислення, оперативна та довгострокова пам'ять; емоційна стійкість; цілеспрямованість; дисциплінованість; ініціативність; незалежність; наполегливість; самоконтроль);

- інтегральні (здатність підтримувати високу продуктивність; витривалість м'язів тулуба; тривала концентрація уваги й погляду на абстрактний матеріал; ефективне виконання виробничих операцій у найкоротші терміни; баланс; активність; уміння працювати, здійснювати виробничі операції наодинці, співпрацювати з іншими);

- моральні (широкий світогляд; глибокий інтерес до професії; особлива активність і сумлінність у роботі; кар'єризм; колективна робота та товариська взаємодопомога; толерантні відносини й повага до людей; чесність та справедливість; витривалість; доброзичливість; точність, педантизм у роботі; організованість і терпіння).

Необхідність вирішення стану досліджуваної проблеми – професійно-прикладної фізичної підготовки у ЗВО – робить винятково актуальними розроблення й упровадження дієвих способів забезпечення фізичної надійності, готовності до високопродуктивної праці за вибраним видом діяльності [87, 92].

Упродовж останніх років у вищій освіті активно впроваджують нові форми й методи підвищення якості фізичного виховання майбутніх фахівців. Застосування нових форм і методів для підвищення якості фізичного виховання вважають необхідним Г. В. Коробейніков [61], Н. В. Петренко [86], І. О. Салатенко [103], О. А. Томенко [110], С. М. Футорний [118] та інші.

Разом із тим аналіз спеціальної літератури [38, 46, 59] свідчить про те, що чинна система професійно орієнтованого фізичного виховання в закладах вищої освіти недостатньо ефективна й потребує пошуку нових, науково обґрунтованих способів удосконалення організації навчального процесу через певні зміни в ньому. Інтенсифікація навчального процесу, малорухливий спосіб життя, розумові й емоційні перевантаження є причинами різних захворювань у студентів, втому, зокрема зниження загальної працездатності.

Узагальнюючи результати попередніх досліджень, можна дійти висновку, що зміст професійно орієнтованих програм із фізичного виховання студентів має більш відновлювальний або релаксаційний характер. Залучення студентської молоді до постійних занять фізичними вправами й спортом передбачає спільну активну діяльність викладачів і студентів. З огляду на це для вдосконалення програм із фізичного виховання студентів потрібно обов'язково враховувати низку факторів, обумовлених розвитком сучасного виробництва, вимогами до особистості спеціаліста, його фізичної й психофізіологічної підготовленості, тісно пов'язаних зі специфікою майбутньої професійної діяльності.

У процесі професійно орієнтованого фізичного виховання застосовують фізичне навантаження, спрямоване на розвиток різноманітних загальних фізичних якостей, загальної витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості, а також спеціальних якостей, необхідних для професії [31, 32, 33].

Науковиця Н. Ю. Волянчук [21] розглядає професійне становлення як динамічний багаторівневий процес формування комплексу професійно важливих якостей, а дії спеціаліста – як відтворення умінь та засобів виконання діяльності в певних ситуаціях.

На думку В. Ф. Орлова [84], професійний розвиток – це:

- процес перетворення наявних професійних якостей;
- етап розвитку професійного виховання, на якому професійні якості вже сформовані, але професійну діяльність не було завершено;
- форма відображення у свідомості особистості її власного об'єктивно реального розвитку особистих професійних якостей;
- рух для вирішення суперечності між рефлексивними ідеями, способами мислення, знаннями, здібностями й навичками професійної діяльності та відсутністю досвіду їх упровадження на практиці; минулим досвідом особистого розвитку та майбутнім розвитком професійних навичок, культури праці; двома етапами реалізації самосвідомості – я-студент (майстер професії) і я-експерт.

Сьогодні особливо гостро стоїть питання про посилення вимог до підвищення якості підготовки фахівців у закладах вищої освіти до окремих видів професійної діяльності.

Відповідно до цього виникає потреба в профілізації фізичного виховання з урахуванням вимог до вибраної професії. У процесі виробничої діяльності студенти будуть розвивати й удосконалювати ті якості, навички та вміння, що характеризують рівень професійної майстерності.

В умовах ЗВО відповідальність пов'язана з рівнем професійної орієнтації особистості, що на різних етапах навчання має свою специфіку. Водночас на розвиток відповідальності впливають труднощі адаптації до навчання, невизначеність умов навчального середовища й критичне ставлення до нього, соціально-психологічні ризики тощо. Відсутність відповідальності призводить до виникнення внутрішньо-особистісних конфліктів, браку творчості в професійній діяльності, зниження інтересу до її соціально значущого результату, зацікавленості в її покращанні.

Репрезентовані результати дослідження науково-методичної літератури, пов'язаної з проблематикою нашого дослідження, дозволяють обґрунтувати зміст професійно орієнтованого фізичного виховання, що повинно базуватися на реалізації певних концептуальних положень, сутність яких така:

- професійно орієнтоване фізичне виховання повинно бути обумовленим системою структурованих цілей формування конкурентоспроможного компетентного спеціаліста відповідно до потреб ринку праці та сучасних соціально-економічних умов розвитку країни;

- процес формування ціннісних компетенцій за допомогою професійно орієнтованого фізичного виховання повинен бути реалізованим через комплекс організаційно-педагогічних умов, що забезпечують його оптимальне функціонування в навчально-освітньому процесі ЗВО;

- упровадження сучасних технологій, спрямованих на формування здатності встановлювати якісні зв'язки між результатами навчально-виховної діяльності (самооцінка, самоконтроль, толерантність, самореалізація, самоосвіта, самосвідомість).

Отже, формування особистості майбутнього фахівця під час навчання в закладах вищої освіти є надзвичайно актуальним завданням, тому що відповідальність є особистою характеристикою, безпосередньо пов'язаною з вирішенням професійних і життєвих проблем.

Висновки до розділу 1

Аналіз науково-методичної літератури за темою нашого дослідження дав можливість з'ясувати, що на сучасному етапі в системі фізичного виховання професійно орієнтована фізична підготовка набуває особливого значення, завдяки чому може забезпечуватися ринок висококваліфікованих фахівців.

Професійно орієнтоване фізичне виховання сприятиме активній адаптації молоді до складних умов трудової діяльності, забезпечуючи спеціальну фізичну готовність, і становленню високопрофесійного фахівця загалом.

Аналіз підходів до планування занять із фізичного виховання й професійно-прикладної підготовки студентів потребує вдосконалення.

Незважаючи на наукові дослідження вітчизняних і закордонних науковців, проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки можна вирішити лише за умови проведення ґрунтовних наукових досліджень.

Виявлено, що, для того щоб фізичне виховання студентів стало дієвим методом зміцнення особистого здоров'я та підвищення рівня фізичного стану, зокрема працездатності, потрібно дотримуватися загальних принципів, тобто обов'язковою умовою є регулярність занять, їх варіативність, індивідуальний підхід, урахування інтересів і вподобань молоді.

Згідно з результатами аналізу програм сучасних фітнес-технологій вправи пілатесу мають потужний оздоровчий ефект: регулюють мозковий і периферійний кровообіг; удосконалюють дихання, розвивають та зміцнюють м'язову систему; покращають рухливість суглобів, хребетного стовпа тощо.

Проаналізувавши літературу, ми визначили, що методика пілатесу за своєю дією є доцільною для застосування в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, яка позитивно впливатиме на опорно-руховий апарат, сприятиме підвищенню гнучкості, стимулюватиме розвиток функцій зовнішнього дихання, впливатиме на розвиток професійно важливих якостей майбутніх спеціалістів.

Формування професійно важливих якостей студентів можливе за умови впровадження в навчальний процес нових оздоровчих технологій, що, у свою чергу, сприятиме формуванню позитивної мотивації до занять із фізичного виховання, основ самостійної оздоровчої діяльності, здобуванню професійних знань.

Список літератури до розділу 1

1. Ажиппо О. Ю., Криворучко Н. В. Фізичний розвиток студентів ВНЗ I–II рівнів акредитації. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення* : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції. Харків : ХДАФК, 2015. С. 5–8.

2. Андрєєва О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : дис. ... д-ра наук із фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ : НУФВСУ, 2014. 317 с.

3. Артюшина М. В. Психолого-педагогічні засади підготовки студентів економічних спеціальностей до інноваційної діяльності : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук : 13.00.04. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. 44 с.

4. Бала Т. М., Масляк І. П. Динаміка показників рівня розвитку швидкості під впливом вправ чирлідінгу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів : ЧНПУ, 2014. Вип. 118. С. 12–18.

5. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И., Прогонюк Л. Н. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе. *Теория и практика физической культуры*. 2003. № 4. С. 56–59.

6. Банах В., Довгань О., Дмитрук К. Загальна характеристика стану здоров'я студентів I–II курсів. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*. 2015. № 3 (31). С. 113–117.

7. Безверхня Г. В., Маєвський М. І. Формування ціннісних орієнтацій в процесі фізичного виховання студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 1. С. 10–12.

8. Блавт О. З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 11. С. 14–18.

9. Болдирєва О. О., Васильєва Н. О. Використання пілатесу з метою фізичного виховання та реабілітації населення. *Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації* : матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції. Херсон : Вид-во В. С. Вишемирського, 2013. С. 14–18.

10. Бондаренко С. В., Дарзинська Н. О., Сиділо Л. В. Стан та особливості функціональної підготовленості студентів до фізичних

навантажень на етапі адаптації до навчального процесу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 3. С. 85–89.

11. Борейко Н. Ю. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих технічних навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Харків, 2008. 20 с.

12. Бреннан Р. Метод Александера. Киев : София, 1997. 109 с.

13. Буркова О., Лисицкая Т. «Пилатес» – фитнес высшего класса. Москва : Центр полиграфических услуг «Радуга», 2005. 208 с.

14. Буркова О. В. Влияние системы пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 2008. 24 с.

15. Бутин И. М., Егорычев А. О. Модель обеспечения психофизической готовности студентов к будущей профессиональной деятельности. *Ярославский педагогический вестник*. 2012. № 2. С. 148–150.

16. Вейдер С. Йога + Пилатес = Йогалатес. Модный фитнес для души и тела. Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. 224 с.

17. Вейдер С. Пилатес от А до Я. Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. 320 с.

18. Інноваційні підходи у фізичному вихованні студентської молоді / І. Випасняк, В. Сарабай, Г. Шевченко, А. Шпильчак. *Обрії*. № 2 (35). 2012. С. 88–92.

19. Волков В. Л. Основы професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. Київ : Знання України, 2004. 82 с.

20. Волненко Н. Г. Методика развития физических качеств у студенток нефизкультурного вуза с учетом гемодинамики : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Белгород, 2011. 20 с.

21. Волянюк Н. Ю., Кузьмина И. П. Интуитивная модель профессиональной идентичности будущих специалистов

технического профиля. *Психологическое сопровождение образования: теория и практика*. 2014. Т. 1. С. 161–164.

22. Григорьева С. А. Экспертная оценка координационных способностей, профессионально-значимых для бакалавров экономического профиля. *Учёные записки*. 2011. № 5 (75). С. 47–50.

23. Грушевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 3. С. 19–24.

24. Грушевський В. О. Технологія формування мотиваційних потреб до занять фізичною культурою студентів 1-го курсу з урахуванням регіональних особливостей проживання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2007. № 10. С. 28–30.

25. Гуменний В. Особливості фізичного виховання студентів політехнічного вузу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. № 4. С. 37–40.

26. Гуменний В. С. Вплив занять з фізичного виховання на розумову працездатність та психоемоційну стійкість студентів залежно від специфіки професійної діяльності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 1. С. 45–47.

27. Гунько П. М. Ставлення студентської молоді до фізичної культури. *Молода спортивна наука України : зб. наук. праць у галузі фіз. культури і спорту*. Львів, 2006. Вип. 8, т. 3. С. 83–87.

28. Дан О. Пилатес – гимнастика звезд. Питер, 2007. 192 с.

29. Джуган Л. М., Бабанін О. О. Методичні рекомендації «Пилатес – гимнастика для всіх. Комплекси вправ». Закарпатський державний університет, 2013. 26 с.

30. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2004. 352 с.

31. Добровольская С. В. Индивидуальный подход к нормированию нагрузок различной направленности на занятиях оздоровительной аэробикой со студентами (на примере технического вуза) : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Минск, 2005. 20 с.

32. Доброрадних М. Б. Формування цінності здоров'я у студентів в процесі їх професійної освіти : дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2003. 166 с.

33. Дубинська О. Я., Салатенко І. О. Прикладні проблеми фізичного виховання студентів економічних спеціальностей. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 5. С. 19–23.

34. Дубогай О. Д., Цьось А. В., Євтушок М. В. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. Луцьк, 2012. 276 с. *Серія «Педагогіка, соціальна робота»*.

35. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посіб. Київ : УБС НБУ, 2012. 271 с.

36. Дух Т., Лесько О., Рачук Н. Фізична підготовленість як один із критеріїв ефективності фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Молода спортивна наука України*. 2015. Т. 2. С. 81–85.

37. Ежков В. С. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов машиностроительных специальностей : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 2003. 23 с.

38. Єфімова В. М. Здоров'язберезувальні технології у контексті педагогічних досліджень. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 1. С. 57–60.

39. Жамардій В. О. Зміст і структура навчальних занять із фізичного виховання студентів засобами фітнес-технологій. *Вісник*

Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів : ЧНПУ, 2016. Вип. 139, т. 2. С. 59–62. Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт».

40. Завидівська Н., Ополонець І. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць. 2010. № 2 (10). С. 50–54.

41. Загорский Б. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка в советской системе физического воспитания : методические разработки. Москва, 1981. 31 с.

42. Зеер Э. Ф. Психология профессионального образования : учебное пособие. Воронеж : МОДЭК, 2003. 480 с.

43. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Киев : Научный мир, 2008. 198 с.

44. Ильинич В. И. Физическая культура студента : учебник. Гардарики, 1999. 447 с.

45. Іваночко В. В., Завійська В. М., Дмитренко Л. В. Застосування сучасних фітнес-технологій у навчально-виховному процесі фізичного виховання : метод. посіб. Львів : Львівська комерційна академія, 2015. 160 с.

46. Івчатова Т. В. Інформаційні технології у фізичному вихованні студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 9. С. 30–32.

47. Ісаєва А. В., Соболев Д. С. Метод пілатесу як засіб зміцнення та відновлення фізичної активності. *Фізичне виховання у вищій школі. За здоровий спосіб життя*. Запоріжжя : ЗНТУ, 2009. С. 37–39.

48. Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. Москва : Советский спорт, 2010. 296 с.

49. Казанцева А. Ю. Пилатес: авторская программа физических упражнений для будущих мам. Москва : Изд-во АСТ, 2008. 64 с.

50. Казначеев С. В., Страхова И. Б., Лопатина О. В. Физическая культура и её роль в воспитании студентов нефизкультурного вуза. *Образование и наука*. 2015. № 3. С. 156–164.

51. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у вузах України / С. М. Канішевський, Р. Т. Раєвський, В. П. Краснов, А. Г. Рибковський. *Теорія і практика фізичного виховання*. Донецьк, 2008. № 1. С. 139–145.

52. Кашуба В., Хмельницька І., Насралла З. Біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2007. № 2. С. 77.

53. Кириченко С. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета : дисс. ... канд. пед. наук. Майкоп, 1998. 123 с.

54. Кібальник О. Я., Томенко О. А. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання : навч.-метод. посіб. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 24 с.

55. Киосева О. В. Психопатологическая характеристика эмоциональной сферы у студентов младших курсов. *Український вісник психоневрології*. 2016. Вип. 1 (86), т. 24. С. 60–63.

56. Кіяшко О. О. Інноваційні педагогічні технології підготовки молодших спеціалістів у вищих навчальних закладах I–II рівнів акредитації : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Луганськ, 2001. 20 с.

57. Клімакова С. М. Аналіз стану фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 8. С. 36–39.

58. Кондрашов А. А. Профессиональная физическая подготовка студентов технических вузов на основе игрового метода обучения : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Волжский, 2003. 21 с.

59. Конох А. П., Притула О. Л. Використання сучасних інноваційних технологій в процесі фізичного виховання студентів на основі поглибленого курсу професійно-прикладної фізичної підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 10. С. 49–51.

60. Копилов О. М., М'ясоєденков К. О., Черепов О. В. Сучасні проблеми розвитку оздоровчо-рекреаційної фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. Київ, 2011. Вип. 13, т. 15. С. 411–417.

61. Коробейніков Г. В., Петров Г. С., Улізько В. М. Розумова працездатність студентів вищого навчального закладу : зб. наук. праць. Харків, 2010. № 4. С. 68–72.

62. Коровин С. С. Теоретико-методологические основания концепции профессиональной физической культуры. *Теория и практика физической культуры*. 2012. № 2. С. 23–27.

63. Коровин С. С. Профессиональная физическая культура: опыт системного рассмотрения и реализации. *Материалы международной научно-практической конференции «Здоровье и физические упражнения»*. Тюмень : ТюмГУ, 2000. С. 98–102.

64. Кошечко Н. В. Методика викладання у вищій школі : навч. посіб. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2013. 115 с.

65. Крис Дж. Пилатес. Москва : АСТ, 2005. 235 с.

66. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : у 2 т. Т. 1. : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін. ; за ред. Т. Ю. Круцевич. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ. : Олімпійська література, 2017. 384 с.

67. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : у 2 т. Т. 2. : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін. ; за ред. Т. Ю. Круцевич. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ. : Олімпійська література, 2017. – 448 с.

68. Личностно ориентированная система укрепления физического, психического и социально-нравственного здоровья студентов / М. Д. Кудрявцев, Ю. А. Копылов, В. А. Кузьмин, Е. Н. Ионова, Т. С. Ермакова. *Физическое воспитание студентов*. 2016. № 3. С. 58–64.

69. Курепина М. М., Ожигова А. П., Никитина А. А. *Анатомия человека*. Москва : Владос, 2002. 384 с.

70. Лазоренко С., Чхайло М. Заходи фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу Сумської області. *Науковий напрям*. 2014. № 18 (1). С. 157–163.

71. Лисицкая Т. С., Буркова О. В. Влияние занятий по системе пилатеса на физическое развитие и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста. *Теория и практика физической культуры*. 2008. № 9. С. 71–77.

72. Лисяк В. М. Розвиток інтересу до занять фізичною культурою і спортом студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2004. № 1. С. 172–178.

73. Лоза Т. О. Пошук шляхів підвищення рівня здоров'я студентів: теоретичний аспект. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 2. С. 34.

74. Лоза Т. О., Хоменко О. С. Мотивація студентів аграрних ВНЗ до занять фізичною культурою та спортом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 115–118.

75. Макаренко М. В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методика вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми. Київ, 2006. 365 с.

76. Максимова К. В., Мулик К. В. Актуальні питання збереження та зміцнення здоров'я студенток 17–21 років вищих навчальних закладів за рахунок фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини* : вісник Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка. 2017. Вип. 10. С. 301–311.

77. Маляр Е. І., Будний В. Є. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у системі вищої професійної освіти. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 12. С. 120–122.

78. Матвеев Л. П., Полянский В. П. Прикладность физической культуры: понятийные основы и их конкретизация в современных условиях. *Теория и практика физической культуры*. 1996. № 7. С. 42–47.

79. Мотылянская Р. Е., Ерусалимский Л. А. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе. *Физкультура и спорт*. Москва, 1980. 96 с.

80. Медведєва І. М., Радзієвський В. П. Сучасні і традиційні засоби аеробної спрямованості в системі фізичного виховання студентів медичних ВНЗ. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів : ЧНПУ, 2017. Вип. 112, т. 1. С. 211–215.

81. Найна А. Я., Менщиков В. М. Профессионально-прикладная физическая культура: проблемы, содержание, опыт решения. *Материалы международной научно-практической конференции «Здоровье и физические упражнения»*. Тюмень : ТюмГУ, 2000. С. 65.

82. Наумова Н. И. Динамика показателей физической подготовленности студентов под влиянием занятий различной направленности на основе компьютерных технологий. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2002. № 1. С. 79–88.

83. Орбан-Лембрик Л. Б. Активність особистості як форма вияву її індивідуальності та професіоналізму. *Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології*. Київ, 2002. С. 140–143.

84. Орлов В. Ф. Професійне становлення педагога: теорія і методологія проблеми : зб. наук. праць / за ред. Л. Л. ТОВАЖНЯНСЬКОГО, О. Г. РОМАНОВСЬКОГО. Харків : ХПІ, 2002. Вип. 4. С. 56–64.

85. Павленко Т. В. Визначення рівня мотивації та ставлення студентів до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 10. С. 50–53.

86. Петренко Н. В., Лоза Т. А. Модель оздоровительно-тренировочных занятий на основе использования средств аквафитнеса в профессионально-прикладной подготовке студентов экономических специальностей. *Физическое воспитание студентов*. Харьков, 2014. № 4. С. 32–36.

87. Петренко Н. В. Оптимізація фізичної та розумової працездатності студентів економічних спеціальностей засобами аквафітнесу : дис. ... канд. наук із фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ : НУФВСУ, 2015. 236 с.

88. Петренко О. П. «Пілатес» у системі фізичного виховання студентів. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту* : тези доповідей IV Міжнар. наук.-метод. конф. Суми, 2017. С. 132–135.

89. Петришин О. В. Обґрунтування методики професійно-прикладної фізичної підготовки студентів медичних закладів. *Збірник наукових праць*. Вип. 18 (1–2015). С. 304–308.

90. Пилипей Л. П. Моделювання ППФП студентів ВНЗ. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2009. № 4. С. 26–31.

91. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія. Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 312 с.

92. Пилипей Л. П. Фізичне виховання студентів ВНЗ (програмування, моделювання, технології) : підручник. Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2015. 135 с.

93. Пичурин В. В. Жизнестойкость студентов и психологическая готовность к профессиональной деятельности. *Физическое воспитание студентов*. 2015. № 3. С. 38–43.

94. Пічурін В. В. Психологічна і психофізична підготовка як складова фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 11. С. 44–48.

95. Основи фізичного виховання студентської молоді : навч. посіб. / П. Д. Плахтій, О. Г. Коваль, С. П. Рябцев, В. М. Марчук. Кам'янець-Подільський : Рута, 2012. 312 с.

96. Подлесний О., Круцевич Т. Потребово-мотиваційний підхід до керування фізичним вихованням студентів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2008. № 2. С. 69–73.

97. Понікарова В. Г. Шляхи формування фізичної культури особистості студентів вищих навчальних закладів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 2. С. 14–17.

98. Салатенко І. О. Вплив спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання на рівень соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студенток економічних спеціальностей. *Науковий*

часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. Вип. 11 (52), т. 14. С. 99–103.

99. Фізичне виховання : навч. посіб. / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 117 с.

100. Пятницька Д. В. Розвиток фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Харків, 2017. 22 с.

101. Ребрина А. Проблема виховання у студентів вищого технічного закладу освіти позитивного ставлення до фізичного виховання. *Молода спортивна наука*. Львів, 2003. Вип. 7, т. 2. С. 205–207.

102. Рукавишникова С. К. Методика коррекции функциональных нарушений позвоночника у студенток с использованием средств пилатеса. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2010. № 11 (69). С. 79–83.

103. Салатенко І. О. Вплив спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання на рівень соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студенток економічних спеціальностей. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. Вип. 11 (52), № 14. С. 99–103. *Серія «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури»*.

104. Селуянов В. Н. Научные и методические основы разработки инновационных спортивных педагогических технологий. *Теория и практика физической культуры*. 2003. № 5. С. 9–12.

105. Смирнов О. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. Москва : АРКТИ, 2003. 272 с.

106. Сосіна В., Наконечна А. Сучасні проблеми розвитку системи Дж. Пілатеса у світі. *Молода спортивна наука України*. 2011. Т. 2. С. 237–242.

107. Старкова Е. В. Структура и содержание модульной технологии развития двигательных-координационных качеств у студенток педагогических вузов. *Теория и практика физической культуры*. 2009. № 5. С. 31–36.

108. Теорія та методика фізичного виховання. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 320–325.

109. Толкачова О. В. Ефективність використання засобів пілатесу для корекції функціонального стану дівчат 18-20 років в умовах спортивно-оздоровчого закладу. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2014. № 1. С. 161–167.

110. Томенко О. А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді : автореф. дис. ... д-ра наук із фізичного виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2012. 39 с.

111. Томіліна Ю. І. Програмування занять пілатесом з жінками першого зрілого віку : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Київ, 2017. 23 с.

112. Троценко В. В. Вплив рухової активності на формування стійких навичок здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 8. С. 93–95.

113. Улізько В. М. фізичне виховання для студентів спеціальної медичної групи : методичні вказівки. Івано-Франківськ : ІФНТУНГ, 2009. 40 с.

114. Фельденкрайз М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков. Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2000. 160 с.

115. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. Москва : Гардарики, 2001. 448 с.

116. Впровадження оздоровчих технологій у процес занять із фізичного виховання учнівської та студентської молоді / О. В. Фоменко,

А. В. Бойченко, В. Х. Фоменко, Д. В. Сичов. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2018. № 64. С. 200–203.

117. Фотинюк В. Г. Визначення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів першого курсу. *Физическое воспитание студентов*. 2017. № 3. С. 116–121.

118. Футорный С. М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи. *Физическое воспитание студентов*. 2013. № 3. С. 75–79.

119. Хоули Э. Т., Френкс Б. Д. Оздоровительный фитнес. Киев : Олимпийская литература, 2000. 368 с.

120. Церковна О. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вищих навчальних закладів на основі факторної структури їх рухової та психофізіологічної підготовленості : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. вих. і сп. : 24.00.02. Харків, 2007. 23 с.

121. Черненко Е. Е. Влияние занятий по системе пилатеса на уровень физической подготовленности студенток. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2013. Вип. 112 (2). С. 341–344.

122. Шаров О. І. Підстави розроблення освітнього проекту компетентнісно-кваліфікаційного навчання студентів. *Управління проектами та розвиток виробництва*. Луганськ : СНУ ім. В. Даля, 2011. № 3 (39). С. 18–25.

123. Шкретій Ю. М. Стан та напрями удосконалення системи фізичного виховання молоді. *Спортивний вісник*. 2005. № 1. С. 13–16.

124. Щедрина Е. В. Физиологическая оценка влияния физических тренировок и обонятельных воздействий на функциональное состояние организма студенток : автореф. дисс. ... канд. биол. наук : 03.03.01. Астрахань : 2015. 23 с.

125. Bradshaw L., Gardner N. *The Pilates Bible: the most comprehensive and accessible guide to Pilates ever*. Kyle Cathie, 2010. 135 p.

126. Efficiency of professionally applied physical preparation program and its influence on the psychophysiological function level of students studying «microand nanoelectronics» / T. Liudovyk, L. Kozibroda, S. Romanchuk, A. Dunets, O. Lesko. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. № 16 (3). P. 927–931.

127. Effects of Pilates Exercises on Shoulder Range of Motion, Pain, Mood, and Upper Extremity Function in Women Living With Breast Cancer / K. S. Keays, S. R. Harris, J. M. Lucyshyn, D. L. MacIntyre. *A Pilot Study. Phys Ther*. 2008. № 88. P. 494–510.

128. Latey P. The Pilates method: history and philosophy. *A Bodywork Mov Ther*. 2001. № 5. P. 275–282.

129. Pilates J. H., Robbins J., Heuit-Robbins L. A. Pilates' primer: the millennium edition: includes the complete works of Joseph Pilates. Incline Village : Presentation Dynamics, 2010. 267 p.

130. <http://www.ptica-nn.ru/>.

131. <http://kompleksu.narod.ru/>.

РОЗДІЛ 2

ОБҐРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБЛЕННЯ МЕТОДИКИ ПІЛАТЕСУ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1 Аналіз мотивів і рухових уподобань студенток до занять із фізичного виховання

Метою закладу вищої освіти є підготовка якомога кращих, усебічно розвинених спеціалістів за вибраним напрямом професійної діяльності. Сучасні тенденції обумовлюють ситуацію, за якої студентська молодь повинна більшість часу проводити за навчанням, сидячи за комп'ютером, опрацьовуючи необхідний матеріал, щоб у подальшому влаштуватися на престижну, бажано високооплачувану роботу. Це становище призводить до зниження рухової активності молоді, погіршення стану здоров'я, фізичної та розумової працездатності, унаслідок яких зменшується загальна працездатність майбутніх спеціалістів.

У закладах вищої освіти важливою й необхідною складовою освітнього процесу є фізичне виховання. Відомо, що одне з важливих завдань фізичного виховання у ЗВО – забезпечення формування високого рівня фізичної підготовленості студентів, покращання здоров'я молоді, її фізичної й соціальної дієздатності, тому заняття з фізичного виховання повинні бути спрямованими на розвиток професійно важливих якостей, необхідних для майбутньої професійної діяльності [46, 47, 71].

Для стимулювання зацікавленості студентів до занять різними видами фізичної активності застосовують різноманітні сучасні методики та технології, від яких очікують і які спрямовані на формування інтересу до занять фізичними вправами. Необхідно

зазначити, що особливо важливо в роботі зі студентами враховувати їх індивідуальні й фізичні здібності, що сприятиме зростанню зацікавленості та позитивного ставлення молоді до занять фізичними вправами під час навчання [77].

Перед фахівцями цієї галузі виникає необхідність пошуку, розроблення й упровадження оздоровчих методик, що, у свою чергу, найбільш позитивно впливатимуть на стан здоров'я студентської молоді, фізичну підготовленість, фізичну та розумову працездатність, сприятимуть зростанню мотивації й формуванню звички до постійних занять фізичними вправами, а також ведення здорового способу життя. Усе це в результаті подальшої продуктивної праці на вибраному підприємстві надасть упевненості й почуття самореалізації, тому проблема вдосконалення фізичного виховання студентів та пошук способів покращання їх стану здоров'я є актуальною.

Специфіка занять із фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування способу життя, що сприяє досягненню як особистих, так і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу повинен бути рівень здоров'я молоді, фізичної працездатності й соціальної дієздатності [38].

Доведено, що необхідною умовою формування інтересу до навчальної діяльності стає надання студентам можливості проявляти самостійність та ініціативу. Науковці звертають увагу на той факт, що проблема мотивації до занять із фізичного виховання в студентській молоді є актуальною й сьогодні [29, 52].

Автори [55, 88] зазначають: якщо заняття проходять в активній та цікавій формі із застосуванням нетрадиційних методів, це є

фактором, що сприяє зацікавленості студентської молоді до занять. Водночас їх увагу привертає та робота, що потребує великої концентрації й постійного напруження. Але величину концентрації та напруження потрібно корегувати, тому що вони можуть призводити до швидкого стомлення й зниження інтересу до виконання завдань.

У найзагальнішому розумінні мотив – це те, що визначає, стимулює, мотивує людину до здійснення певної дії [40]. Тому, на наш погляд, мотив насамперед є спонукальною причиною, він надає поведінці певного напрямку та змушує діяти в конкретному руслі. У повсякденному житті людина постійно стикається з проблемою мотиву, хоча не завжди усвідомлює її. Проте від мотиву значно залежить результат діяльності.

Мотивація є однією з фундаментальних проблем як вітчизняної [18], так і зарубіжної педагогіки та психології. Виділяють внутрішні й зовнішні фактори, у яких є певні розходження, що впливають на мотивацію до систематичного виконання фізичних вправ як засобу самовдосконалення студентів. Такі зовнішні фактори, як відвідування змагань, поради викладачів, друзів, телебачення й преси, є порівняно рівноцінними. У свою чергу, внутрішніми факторами можна вважати знання, переконання, бажання та пошук причин, що заважають реалізувати свою мету.

Низька мотивація студентів пов'язана з певними факторами, що залежить від умов проживання молоді, довкілля, сімейного виховання. Коли мова йде про спеціально організовану рухову активність, необхідно з'ясувати зміст, особисту значущість такої діяльності, щоб студенти усвідомлювали мету своїх дій і порівнювали її з мотивами фізичного виховання та самовдосконалення.

Особливий статус навчальної дисципліни «Фізичне виховання» обумовлений тим, що її програма передбачає безпосереднє залучення кожного студента до занять фізичними вправами – сучасними засобами зміцнення здоров'я та підвищення працездатності майбутніх фахівців [61].

Із досліджень Л. К. Кожевникова [30] відомо, що студентське життя – це унікальний етап становлення людини, пов'язаний із періодом розвитку його фізичних і духовних можливостей, тому що в цьому віці особистість інтенсивно соціалізується й розуміє важливість особистого інтелектуального та фізичного розвитку як передумови успішної професійної підготовки до майбутньої трудової діяльності. З огляду на це вивчення мотивів і рухових уподобань студенток до занять із фізичного виховання допоможе визначити засоби фізичного вдосконалення, що сприятимуть зацікавленості й зростанню стійкої потреби до занять фізичними вправами в студентській молоді.

Для визначення мотивів, інтересів і ставлення студенток до занять із фізичного виховання нами було використано та модифіковано анкету [58], що охоплювала запитання щодо мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять у сфері фізичного виховання. В анкетуванні взяли участь 315 студенток 1–2-го курсів Сумського державного університету.

Дані соціологічного дослідження показали, що 45,2 % студенток вважають основним мотивом до занять фізичним вихованням розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, спритності, гнучкості, швидкості та ін.) (рис. 2.1).

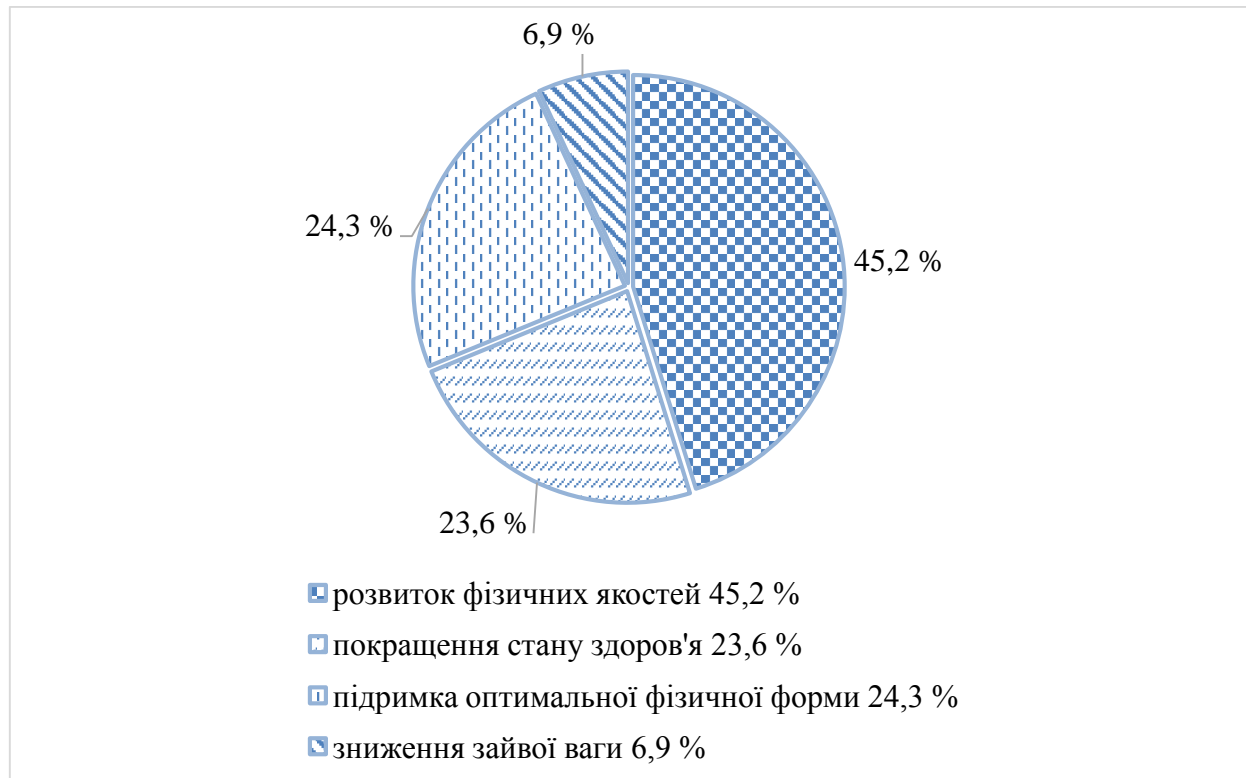


Рисунок 2.1 – Мотиви студенток до занять фізичними вправами

Одним з основних мотивів для 23,6 % студенток є «покращення стану здоров'я». Варто зазначити, що він пріоритетний для контингенту з вадами здоров'я. Для 24,3 % студенток визначальним чинником є підтримання оптимальної фізичної форми, тобто гарної фігури. Лише 6,9 % становили відповіді студенток, які вважають основним мотивом до занять фізичним вихованням зниження зайвої ваги.

У процесі соціологічного дослідження ми з'ясували, які форми занять із фізичного виховання найбільш цікаві й подобаються студенткам.

Для визначення рухових уподобань і форм проведення занять в анкеті на запитання «Яка форма проведення занять фізичною активністю Вам подобається?» 72,0 % студенток відповіли, що найкращою формою для них є заняття за вибором спортивної секції (рис. 2.2).

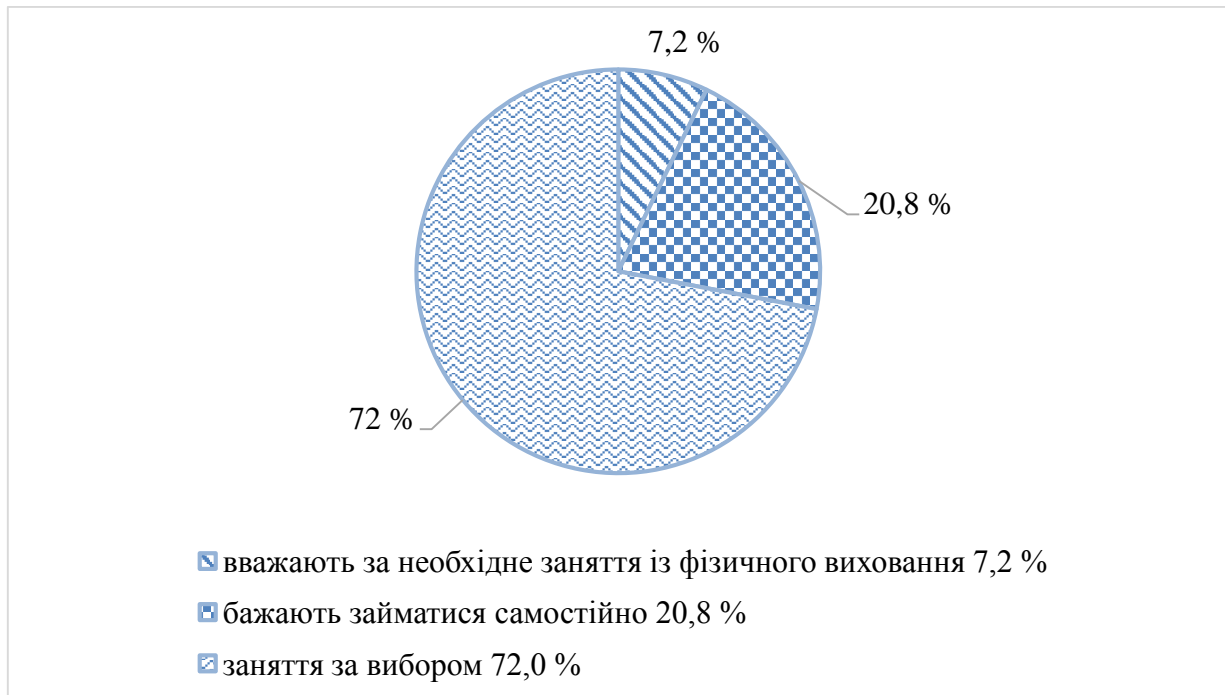


Рисунок 2.2 – Визначення пріоритетних форм проведення занять

Можливість вільно вибрати форму занять із фізичного виховання свідчить про наявність у респондентів усвідомленого активного інтересу до фізичного самовдосконалення [21].

Крім того, результати проведеного анкетування показали, що 7,2 % студенток вважають необхідними заняття з фізичного виховання у ЗВО, а 20,8 % опитаних свідомо бажають займатися самостійно.

Із досліджень [18, 37, 60] відомо, що мотивація – це прагнення людини робити щось. Немотивованість студентів до занять фізичним вихованням є наслідком загальних проблем розвитку суспільства.

Потрібно зазначити, що будь-яке навчальне заняття буде ефективним, лише якщо людина проявлятиме фізичну активність. Саме реалізація принципу усвідомлення забезпечить розуміння молоддю значення й важливості занять із фізичного виховання та насамперед активну поведінку студентів на таких заняттях.

Визначаючи потребу до занять фізичними вправами, в анкеті ми поставили таке запитання: Ви займаєтеся спортом у вільний час?

Згідно з результатами опитування 56,6 % «займаються фізичними вправами час від часу»; 18 % зазначили, що не займаються взагалі, а 25,4 % постійно займаються фізичними вправами. Можемо припустити, що це пов'язано з низкою причин: низьким рівнем фізичного виховання, відсутністю знань, низькою мотивацією, способом життя та іншими.

У результаті визначення рухових уподобань студентів до занять фізичним вихованням було виявлено (рис. 2.3), що найбільш популярні ігрові види спорту (34,3 %) і заняття на тренажерних пристроях (12,6 %). Такі види тренування забезпечують високий емоційний фон та гарну фізичну форму.

Хочуть займатися за різними фітнес-програмами, тому що вони сприяють зменшенню зайвої ваги тіла й покращають фігуру, 43,8 % студенток. Лише 9,4 % респонденток вибрали іншу фізичну активність, зокрема плавання, різні види рекреації, прогулянки на велосипеді та ін.



Рисунок 2.3 – Рухові вподобання студенток

Відомо, що інтерес є одним із найсильніших мотивів, проте викликати його до занять із фізичного вихованням непросто. Для цього необхідна планомірна праця впродовж усього навчання із застосуванням відповідних прийомів, методів і засобів.

У результаті анкетування нами було встановлено, що основними факторами, які визначають інтерес до занять із фізичного виховання, є сучасні програми й методики (табл. 2.1).

Відповідно до результатів дослідження мотиваційних інтересів та рухових уподобань студенток програми занять із сучасними видами рухової активності є пріоритетними серед молоді.

Таблиця 2.1 – Фактори, що визначають інтерес студентів до занять із фізичного виховання (n = 315)

№ пор.	Варіант відповіді	Кількість відповідей, %
1	Застосування сучасних інноваційних програм і методик	38,2 %
2	Різноманітність занять	29,3 %
3	Індивідуальний підхід	18,2 %
4	Організація занять	14,3 %

Результати анкетування показали, що причини, які заважають займатися фізичними вправами (рис. 2.4), такі: 65,4 % студенток відповіли, що їм не вистачає часу, тому що його потребує основне навчання; 28,3 % опитаних зазначили, що займатися фізичними вправами їм заважають інші причини (сім'я, спілкування з друзями та ін.); 6,3 % респонденток узагалі не займалися й не хочуть займатися фізичними вправами.

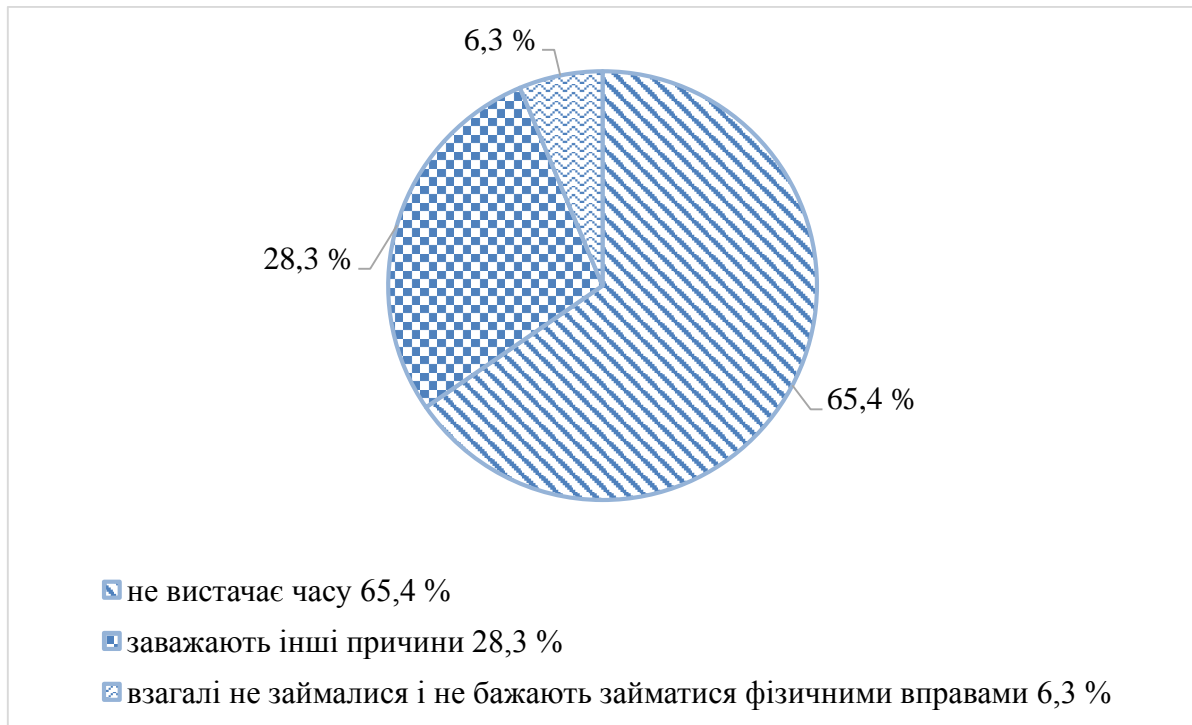


Рисунок 2.4 – Причини, що заважають студенткам займатися фізичними вправами й спортом

На запитання «Чи потрібні заняття фізичним вихованням у ЗВО?» 62 % студенток відповіли, що вважають їх необхідними, уточнюючи вищезазначене.

На жаль, є 38 % відповідей, що свідчать про негативне ставлення до фізичного виховання, спонукаючи до ретельного аналізу програм із фізичного виховання.

Недостатній рівень організації занять із фізичного виховання у ЗВО – додержання загальноприйнятих програм і невикористання сучасних методик та фітнес-технологій – є факторами, що знижують інтерес молоді до занять із фізичного виховання.

Організація фізичного виховання у ЗВО є недостатньо ефективною для підвищення мотивації більшості студентів до занять фізичними вправами.

Вивчення мотивів студентів дає можливість виявити суб'єктивний погляд, а отже, значущість фізкультурно-оздоровчої діяльності та особливості орієнтації студентської молоді на неї.

Отже, відповідно до результатів анкетування можна виокремити чинники, що сприяють формуванню мотивації студентів до занять фізичним вихованням:

- урахування індивідуальних особливостей;
- пошук нових, нетрадиційних методів і методик проведення занять;
- зміну підходів до їх організації.

Для планування занять із фізичного виховання в оздоровчих цілях нами було визначено сучасні фітнес-технології та програми, що викликають інтерес у студентів, а саме: пілатес, аквафітнес, різні види аеробіки, йогу, стретчинг та інші.

Згідно з результатами анкетування 43 % студенток зацікавили заняття за методикою пілатесу; 27 % бажають займатися аквафітнесом, 9 % – плаванням, а 21 % – іншими видами (йогою, стретчингом, ігровими видами спорту та ін.).

Рухова активність є природною потребою для гармонійного розвитку організму, збереження й зміцнення здоров'я. Якщо людина є обмеженою в руховій діяльності, то її природні розумові та фізичні здібності не можуть належно розвиватися. Обмеження рухової активності поступово призводить до появи негативних функціональних і морфологічних змін в організмі, зниження розумової й фізичної працездатності [22, 82, 90].

Проблема формування здоров'я є важливою складовою майже всіх сучасних педагогічних технологій. Актуальним на сьогодні залишається питання підвищення ефективності оздоровчого впливу фізичних вправ різними засобами фізичного виховання [12, 33, 54].

Рівень здоров'я здебільшого обумовлений рівнем розвитку якісних сторін рухової діяльності: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, кожна з яких сприяє зміцненню здоров'я та підвищенню самопочуття загалом [47, 87]. Ця залежність стає науково обґрунтованою завдяки поглибленню уявлень про

закономірності впливу різних сторін фізичного й загального розвитку індивіда в процесі життєдіяльності. Досвід практичного застосування цих закономірностей привів до становлення особливого різновиду фізичного виховання – професійно-прикладної фізичної підготовки [81].

Детально дослідивши професійно-прикладну фізичну підготовку, можна впевнено стверджувати, що вона міцно посіла своє місце в закладах вищої освіти та є невід'ємною частиною загального процесу фізичного виховання. Особливої актуальності набуває розроблення програм занять з оздоровчої фізичної діяльності із застосуванням її найбільш раціональних і доступних засобів та методів. Один із напрямів оздоровчої спрямованості, популярний і поширений у наш час в оздоровчих програмах, – «фітнес», що особливо має попит серед жіночого контингенту.

Фітнес – широке поняття, що поєднує в собі більшість видів рухової діяльності. Це не спорт вищих досягнень, а доступне й необхідне фізичне виховання, тому що біг, катання на роликах, плавання, прогулянки на велосипеді, усі види аеробіки, атлетична гімнастика – усе це його різновиди [28].

Також, у свою чергу, фітнес має оздоровче спрямування й стає все більш поширеним в оздоровчому фітнесі. Засоби оздоровчого фітнесу розроблені для покращання самопочуття, психоемоційного стану, підтримки тіла в гарній фізичній формі.

Практичним проявом таких технологій повинен бути всебічний розвиток організму як необхідна умова міцного імунітету та гарного самопочуття [28, 43, 75]. Одним із його специфічних завдань є оптимізація фізичних показників, удосконалення рухових здібностей, зміцнення й збереження здоров'я.

Популярна дуже велика кількість різновидів оздоровчого фітнесу, один із яких – пілатес, що не лише зміцнює м'язи, а й учить

керувати тілом, відчувати його, жити та рухатися в гармонії із самим собою [6, 70, 83].

Систему пілатес спрямовано на правильне поєднання вправ із диханням. Компонуючи ці складові, що гармонують між собою й позитивно впливають на самопочуття загалом, фізичні вправи дають можливість зміцнення організму та опорно-рухового апарату, а правильне дихання, у свою чергу, виконує функцію загального кровопостачання кисню до всіх органів.

Займатися пілатесом можуть люди будь-якого віку й статі та з різним рівнем фізичної підготовки [43]. Усі вправи зазначеної методики ґрунтуються на вісьмох ключових принципах [43]: розслаблення, усвідомленого дихання, концентрації, контролю й точності, центрування, плавності рухів, вирівнювання, порядку та регулярності.

Розслаблення. Кожне заняття необхідно починати з розслаблення або релаксації. Навчитися виявляти зони небажаного напруження й позбавлятися їх, щоб забезпечити правильну роботу потрібних м'язів.

Усвідомлене дихання. Навчитися контролювати правильне дихання впродовж усього тренування, застосовувати техніки грудного та реберного дихання.

Концентрація. Забезпечити взаємодію й спільну роботу фізичних і розумових процесів для встановлення зв'язку між тілом та свідомістю.

Контроль і точність. Усі рухи повинні бути точними, тому пілатес учить виконувати вправи, використовуючи силу м'язів, не залучаючи додаткових резервів організму.

Центрування. Під час виконання будь-якої вправи завжди потрібно пам'ятати про «центр», названий Джозефом Пілатесом «каркасом міцності».

Плавність рухів. Усі вправи необхідно виконувати в повільному темпі, але без зупинки та фіксації, постійно зберігаючи м'язове напруження.

Вирівнювання. Стежити за правильним взаємним положенням різних частин тіла, особливо суглобів, а також поставою.

Порядок та регулярність. Необхідно виконувати вправи в певному порядку й тренуватися не менше ніж тричі на тиждень. Оптимальна тривалість заняття – від 45 хвилин до однієї години.

Ці принципи допоможуть визначити методику занять із фізичного виховання засобами оздоровчого фітнесу для вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки студенток.

Згідно з результатами дослідження, поєднуючи професійно-прикладну фізичну підготовку з оздоровчими видами фітнесу, насамперед пілатесом, можна покращити здоров'я студентів.

Отже, стимулюванню молоді до занять фізичними вправами сприятиме вдосконалення фізичного виховання в закладі вищої освіти способом упровадження сучасних видів рухової активності, забезпечуючи цим гарну фізичну підготовку майбутніх фахівців. Зважаючи на це, метою фізичного виховання повинне стати формування позитивного ставлення та виховання стійкої потреби в студентів до постійних занять фізичними вправами, сприяння усвідомленню необхідності ведення здорового способу життя. Один з основних факторів, що обумовлюють стан здоров'я сучасної людини, – рухова активність, тому різні фітнес-технології покращують фізичні показники й підвищують успішність студентів.

2.2 Вивчення показників рівня соматичного здоров'я студенток

Сучасні умови життя характеризуються істотним погіршенням стану здоров'я різних груп населення, особливо молоді, тому що вона є резервом трудових ресурсів країни. Саме тому стан здоров'я студентів необхідно розглядати як показник їх готовності до праці.

Від того, який спосіб життя вибирає людина, залежить стан її здоров'я в майбутньому. У свою чергу, пріоритетом повинен стати здоровий спосіб життя, але наразі він ще не є усвідомленим в українському суспільстві [51].

Аналізуючи стан здоров'я студентів, ми зазначаємо, що рівень системи формування здорового способу життя є низьким. Немає реальних соціальних та економічних методик впливу на причини несприятливих зрушень здоров'я кожної людини й усієї нації загалом. Це є однією з причин нераціонального ставлення студентів до своїх фізичних показників, а також здорового способу життя, що в подальшому матиме негативні наслідки.

Основними сферами життєдіяльності молоді є професійне навчання, особистісне зростання, розвиток інтелектуального потенціалу, духовне збагачення, а також моральне, естетичне та фізичне самовдосконалення. У цьому віковому періоді організм зберігає порівняно високу працездатність і рівень функціональної активності. Це свідчить про необхідність враховувати певний віковий діапазон для формування уявлення про стан здоров'я й можливості свого організму.

Стан здоров'я студентів безпосередньо впливає на працездатність і продуктивність праці, економіку країни, моральний клімат у суспільстві, а також відображає образ та якість життя. Увага до власного здоров'я, здатність забезпечувати індивідуальну профілактику його порушень, свідома орієнтація на раціональність

різних форм життєдіяльності – усе це показники загальної культури людини.

Найбільш активними факторами здоров'я є спадковість, раціональне харчування, рухова активність, спосіб життя, загартування, особиста гігієна та ін., тому на сьогодні актуальне зміщення акценту на оздоровчу спрямованість з урахуванням стану здоров'я студентів.

Заклади вищої освіти висувають завищені вимоги до навчання, що призводять до погіршення здоров'я майбутніх фахівців. Напружений навчальний графік, емоційні перенавантаження в період сесій, низька рухова активність та шкідливий спосіб життя – причини зниження особистого здоров'я студентів. На сьогодні майже кожна четверта працездатна особа має захворювання серцево-судинної системи [92].

Вегето-судинна дистонія є одним із найпоширеніших захворювань серцево-судинної системи серед молодого покоління. Водночас у жінок його діагностують у 2–3 рази частіше, ніж у чоловіків [91].

Дослідження багатьох учених свідчать про те, що за період навчання в закладах вищої освіти здоров'я студентів погіршується: з першого до п'ятого курсу зростає кількість студентів із порушеннями та хронічними захворюваннями [36, 51, 66, 67, 93].

Відомо, що фізичне здоров'я – це рівень розвитку й функціональних можливостей органів і систем організму. Основу фізичного здоров'я становлять морфологічні й функціональні резерви клітин, тканин, органів і їх систем, що забезпечують пристосування до впливу різних факторів.

Згідно з результатами останніх наукових досліджень [48] активні заняття фізичними вправами, зокрема засоби фізичного виховання й сучасних оздоровчих фітнес-технологій, відіграють значущу роль у відновленні та покращанні здоров'я.

Постійне збільшення обсягів програмного матеріалу навчальних дисциплін призводить до зниження адаптаційних можливостей молоді до умов навчання. Різні види фізичної активності прискорюють процеси адаптації студентів, сприяючи збереженню та зміцненню їх імунітету. Пошук нових методів і підходів до вдосконалення змісту навчальних програм із фізичного виховання також необхідний для підвищення рівня особистого здоров'я молоді.

Науковці [45, 48, 66] стверджують, що проміжним критерієм якості здоров'яформувальної освіти є готовність тих, хто навчається, до покращання своїх фізичних показників, глибина мотивації до здорового способу життя, а також зниження захворюваності.

У дослідженні С. А. Король [36] зазначено, що рівень соматичного здоров'я студентів технічних спеціальностей I курсу переважно низький і нижчий від середнього (78,8 % юнаків та 81,8 % дівчат).

Результати дослідження, проведеного І. О. Салатенком [67], свідчать про те, що рівень соматичного здоров'я молоді загалом дуже низький. Низький і нижчий за середній рівні мають 98,6 % студенток Української академії банківської справи (УАБС). Їх індекс соматичного здоров'я становить 0,3 бали. Отже, представниці студентської молоді, які брали участь у дослідженні, мали погані фізіологічні показники.

Показники рівня соматичного здоров'я студентів ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Григорія Сковороди» такі: у 1,14 % досліджуваних високий рівень соматичного здоров'я, а в 10,23 % – вищий за середній. У більшості визначені середній (39,77 %) і нижчий за середній (25 %) рівні. Ці результати підтверджують тенденцію до погіршення стану здоров'я студентів.

Проаналізувавши дослідження вищезазначених науковців, ми зробили висновок, що, незважаючи на спеціальність, яку вибирає

молоде покоління, стан його здоров'я критичний і з кожним роком погіршується, тому особливу увагу доцільно приділяти вивченню фізіологічних показників студенток, від яких залежить майбутнє нашої нації.

Рівні стану здоров'я студенток економічних спеціальностей першого й другого курсів оцінювали окремо. Показники студенток СумДУ тестували за системою оцінювання фізичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка [38]. У стані спокою вимірювали такі показники: ЖЄЛ, ЧСС, АТ, масу тіла та зріст, динамометрію кисті. Проводили тестування в пробі Мартіне. Вимірювали ЧСС обстежуваного в положенні сидячи після 5 хв відпочинку (ЧСС₁); виконання 30 глибоких присідань, викидаючи руки вперед; за 45 с і відразу після сидання стілець. Підраховували ЧСС за перші 15 с після навантаження (ЧСС₂), потім за останні 15 с із першої хвилини після навантаження (ЧСС₃).

Усі обчислення виконували за формулами, показники оцінювали в балах за п'ятьма рівнями фізичного здоров'я: низьким, нижчим від середнього, середнім, вищим за середній, високим [26, 35].

Згідно з результатами досліджень констатувального експерименту з визначення стану здоров'я студенток економічних спеціальностей першого та другого курсів (n = 315) Сумського державного університету (рис. 2.5) 30,8 % із них мають середній рівень, а більша частина (39,4 %) – нижчий за середній.

Для визначення функціональних можливостей апарату зовнішнього дихання вивчали показники життєвої ємкості легень (ЖЄЛ) методом спірометрії. Порівняно з належними величинами, розрахованими для кожного окремо, одержані нами дані свідчать про те, що дихальна функція грудної клітини обстежуваних становить $3,401 \pm 0,30$ мл/кг, що відповідає середньому функціональному рівню.

Середній показник ЧСС студенток – від $74,20 \pm 0,29$ уд.·хв⁻¹, що дещо перевищує норму та означає напружену роботу серцево-

судинної системи. Між пульсом і фізичними навантаженнями простежується пряма залежність [3, 85, 94]. Після них він частішає: чим більша ЧСС, тим частіше скорочується серце. Згідно з результатами аналізу показників функціонування серцево-судинної системи після завершення дослідження середній показник ЧСС студенток у стані спокою становить від $66,23 \pm 5,01$ уд.·хв⁻¹ до $68,26 \pm 2,27$ уд.·хв⁻¹, а отже, відповідає нормі.

Установлено, що в групі безпечного рівня здоров'я студентки першого курсу (n = 161) мають: високий рівень – 0,6 %; вищий за середній – 3,1 %; інші (96,3 %) перебувають за межами безпечного рівня: середній – 32,9 %; нижчий за середній – 36,7 %; низький – 26,7 % (рис. 2.5).

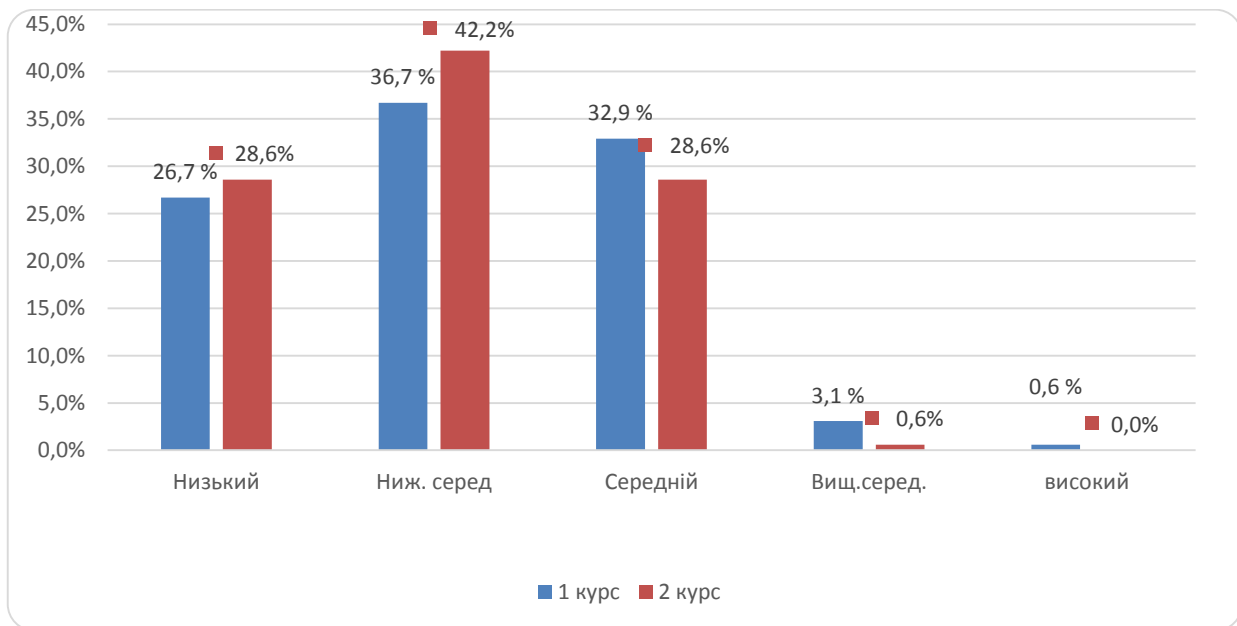


Рисунок 2.5 – Результати дослідження показників рівня стану здоров'я студенток 1-го та 2-го курсів економічних спеціальностей

За результатами дослідження студенток другого курсу (n = 154) можна зробити висновок, що з кожним роком стан їх здоров'я погіршується. Зокрема, до групи безпечного рівня здоров'я належать 0,6 % студенток, із яких жодна не має високого рівня. Вищий за середній рівень у 0,6 % досліджуваних, що на 3,1 % відрізняється від

першого курсу. Водночас 99,4 % перебувають за межами безпечного рівня: середній – 28,6 %; нижчий за середній – 42,2 %; низький – 28,6 %, що на 3,1 % відрізняється від першого курсу.

Рівень соматичного здоров'я оцінювали за такими показниками: індексом маси тіла, життєвим і силовим індексами, індексом Робінсона й пробою Мартіне. Зокрема, обчислили середній індекс соматичного здоров'я досліджуваного контингенту.

Для порівняння показників першокурсниць та другокурсниць (табл. 2.2.) ми визначили, що індекс маси тіла перших становить $23,45 \pm 0,19$ кг/м², життєвий індекс – $52,69 \pm 0,58$ мл/кг⁻¹, силовий індекс – $45,73 \pm 1,03$ %, індекс Робінсона – $87,05 \pm 0,41$ ум. од, проба Мартіне – $9,71 \pm 0,26$ ум. од.

Результати дослідження показників студенток другого курсу такі: індекс маси тіла – $23,52 \pm 0,2$ кг/м², що на $0,08 \pm 0,01$ відрізняється від показників першокурсниць; життєвий індекс – $53,08 \pm 0,53$ мл/кг⁻¹, різниця між першим і другим курсами – $0,39 \pm 0,05$ мл/кг⁻¹; силовий індекс – $43,43 \pm 0,99$ %, різниця – $2,3 \pm 0,05$ %; індекс Робінсона – $86,03 \pm 0,31$ ум. од., різниця – $1,03 \pm 0,09$ ум. од.; проба Мартіне – $10,39 \pm 0,25$ ум. од., різниця – $0,69 \pm 0,01$ ум. од.

У результаті вивчення індексу соматичного здоров'я (ІСЗ) студенток економічних спеціальностей Сумського державного університету ми одержали такі показники: перший курс – $4,61 \pm 0,26$ бали, другий курс – $4,16 \pm 0,22$ бали, різниця становить $0,46 \pm 0,46$ бали. Вони свідчать про те, що індекс соматичного здоров'я студенток погіршується з кожним роком. Рівень соматичного здоров'я (РСЗ) нижчий за середні показники.

Таблиця 2.2 – Рівень соматичного здоров'я студенток економічних спеціальностей Сумського державного університету (n = 315)

	1-й курс		2-й курс		Різниця	
	Показник	Бал	Показник	Бал	Показник	Бал
Індекс маси тіла	23,45 ± 0,19	0,52 ± 0,06	23,52 ± 0,2	0,52 ± 0,05	0,08 ± 0,01	0 ± 0
Життєвий індекс	52,69 ± 0,58	1,47 ± 0,08	53,08 ± 0,53	1,57 ± 0,07	0,39 ± 0,05	0,11 ± 0,01
Силовий індекс	45,73 ± 1,03	1,41 ± 0,15	43,43 ± 0,99	1,1 ± 0,15	2,3 ± 0,05	0,31 ± 0
Індекс Робінсона	87,05 ± 0,41	1,39 ± 0,05	86,03 ± 0,31	1,52 ± 0,04	1,03 ± 0,09	0,13 ± 0,01
Проба Мартіне	9,71 ± 0,26	0,86 ± 0,17	10,39 ± 0,25	0,48 ± 0,15	0,69 ± 0,01	0,38 ± 0,02
ІСЗ	4,61 ± 0,26		4,16 ± 0,22		0,46 ± 0,46	
Рівень СЗ	Нижчий за середній		Нижчий за середній			

Результати оцінювання соматичного здоров'я студенток підтверджують висновки інших авторів [1, 45] щодо його незадовільного рівня. Також доречно зазначити, що з кожним роком навчання воно погіршується, зокрема знижується стресостійкість до нервових напружень, необхідна для майбутньої професійної діяльності.

Результати констатувального експерименту дали можливість виявити найбільш ефективні засоби сучасного фітнесу для їх подальшого використання під час розроблення професійно орієнтованої програми занять для студенток економічних спеціальностей.

2.3 Аналіз функціонального стану студенток у процесі оздоровчо-тренувальних занять у різні фази оваріально-менструального циклу

Фізичне виховання студентської молоді привертає до себе увагу багатьох фахівців у сфері фізичної культури та спорту. За останні роки значно змінилися як програми з дисципліни фізичне виховання, так і методика їх викладання [14, 27, 48]. На особливу увагу, на нашу думку, заслуговує фізичне виховання студенток. Для корекції їх функціонального стану розроблено велику кількість авторських методик із застосуванням різних засобів оздоровчої фізичної культури [19, 27, 31].

Підходи до організації навчально-тренувального процесу жінок, що базуються на диференціації обсягу, інтенсивності й спрямованості тренувальних навантажень відповідно до функціональних можливостей організму в різних фазах оваріально-менструального циклу (ОМЦ), розглянуті в [23]. Авторську програму реабілітації студенток з ожирінням і низьким рівнем фізичної підготовленості із застосуванням диференційованих занять оздоровчою аеробікою та врахуванням фаз ОМЦ розроблено в [19]. У ряді наукових досліджень проаналізовані особливості планування тренувального процесу спортсменок на основі врахування працездатності в різні періоди (фази) специфічного біологічного циклу. Основоположними вважають праці [85], у яких досліджений функціональний стан спортсменок упродовж специфічного біологічного циклу.

Авторами [86] розглянуто зв'язок психофізіологічного стану й прояву швидкісних здібностей спортсменок-ватерполісток високого класу з врахуванням біологічної циклічності гормональних змін їх організму. У своїх дослідженнях автор [84] вивчав вплив раціонально спланованого тренувального процесу спортсменок високої

кваліфікації, які спеціалізуються на дзюдо, на їх психофізіологічний стан у різні фази ОМЦ.

Інші відомі науковці [63, 79] також підтверджують необхідність урахування біологічного циклу жінок під час тренувань кваліфікованих спортсменок [50] і наголошують, що ця проблема є актуальною сьогодні.

Результати фундаментального аналізу наукових праць свідчать про те, що більшість досліджень присвячено впливу різних навантажень на організм спортсменок високої кваліфікації.

Менше досліджено планування оздоровчо-тренувального процесу студенток, особливо під час специфічного біологічного циклу. На відміну від спортсменок у процесі виконання будь-яких фізичних навантажень у несприятливі періоди оваріально-менструального циклу, студентки, які не займаються спортом, відчують більш значне функціональне та психофізіологічне напруження, що впливає на їх розумову й фізичну працездатність [27, 34, 48].

Згідно з результатами багатьох досліджень гормональні зміни впродовж ОМЦ впливають на психічний і функціональний стани жінок, а також рівні їх спеціальної працездатності [69, 73].

Незважаючи на значну кількість досліджень вагомого науково-практичного значення [79, 89, 94], не завжди під час проведення занять, насамперед із жіночим контингентом, фахівці враховують особливості біологічного функціонування жіночого організму.

Передбачено, що врахування зазначених вище особливостей, зокрема фаз оваріально-менструального циклу в процесі оздоровчо-тренувальних занять за запропонованими методиками, сприятиме підвищенню функціонального стану студенток і їх працездатності.

Метою нашої праці є наукове обґрунтування застосування раціональної програми оздоровчо-тренувальних занять, упроваджені в навчальний процес із фізичного виховання студенток

для покращання їх функціонального стану в різні фази оваріально-менструального циклу.

У дослідженні взяли участь 127 студенток Сумського державного університету віком 17–19 років. Усі вони належали до основної медичної групи (не мали відхилень у здоров'ї) та були розподіленими на експериментальну й контрольну групи. На початку дослідження було проаналізовано функціональний стан студенток, а також визначено рівень їх фізичної працездатності. Під час тестування ми додержувалися рекомендацій провідних фахівців у галузі фізичного виховання [38]. Результати заносили до загального протоколу із подальшим статистичним обробленням.

Із показників функціонування серцево-судинної системи визначали частоту серцевих скорочень (ЧСС, уд. · хв⁻¹); артеріальний тиск крові – систолічний (АТС, мм рт. ст.) і діастолічний (АТД, мм рт. ст.) методом Короткова. Життєву ємність легень (ЖЄЛ, мл) обчислювали за допомогою спірометра комп'ютерного комплексу НС-психотест. Студенти виконували три спроби, найкращу з яких брали для заліку. Для визначення фізичної працездатності ми застосовували Гарвардський степ-тест [38].

За фазами ОМЦ стежили календарним методом. Для цього визначали наступну стадію овуляції способом вимірювання базальної температури тіла в порожнині рота під язиком із закритим ротом (під'язикової, або оральної, температури – T_{or}) для максимального зменшення коливань через вдихуване носом повітря. Вимірювання проводили в один і той самий час доби з використанням одного й того самого типу термометра. Для стану порівняного спокою комфортною вважали оральну температуру $36,6 \pm 0,10^\circ$. Останню реєстрували в динаміці всіх експериментів за допомогою цифрового термометра фірми «Microlife» (Швейцарія), що дозволяє робити це за 1–3 хв (за звуковим сигналом термометра).

Точність вимірювання приладу становить $\pm 0,10^\circ$. За підсумками спостережень будували графік, оцінюваний згідно з відомими закономірностями. За добу до овуляції температура незначно знижується, а під час неї підвищується на $0,3-0,6^\circ$ і тримається на цьому рівні до закінчення циклу [85]. Упродовж дослідження фіксували терміни настання менструації та її тривалість.

Для оброблення результатів оцінювання функціонального стану, стану серцево-судинної та дихальної систем, фізичної підготовленості й працездатності студенток застосовували такі методи математичної статистики: описову статистику, вибірковий метод, критерій узгодженості Шапіро – Уїлкі, критерій Стюдента та параметричний дисперсійний аналіз [10].

Визначали основні статистичні характеристики вибірки: середнє арифметичне значення (\bar{x}), стандартне відхилення (S), помилку репрезентативності (m). Для обчислення статистично значущої різниці між показниками функціонального стану, фізичної підготовленості й працездатності студенток задавали рівень надійності $P = 0,95$ (рівень значущості $p = 0,05$). Певні результати одержані на більш високих рівнях значущості ($p = 0,01$ і $p = 0,001$). Під час проведення комплексних педагогічних та біологічних досліджень за участі студентів додержувалися законодавства України про охорону здоров'я, Гельсінкської декларації 2000 р., директиви №86/609 Європейського суспільства щодо участі людей у медико-біологічних дослідженнях.

Вивчаючи особливості біологічного функціонування жіночого організму, ми визначили, що становлення й перебіг менструального циклу в більшості обстежених перебуває в межах фізіологічної норми. Регулярність циклу тривалістю 21–27 днів зазначили 69 % опитаних, у 18 % він не регулярний, а 14 % не контролюють його тривалості.

Відповідно до результатів оцінювання тривалості менструального циклу більш високу питому вагу вкорочених, затяжних і надмірно затяжних типів менструальних циклів мають 57 % студенток. Водночас у 43 % досліджених структура тривалості менструального циклу була більш сприятливою.

Важливим інформативним показником для комплексного оцінювання функціонального стану репродуктивної системи загалом є наявність та інтенсивність больового відчуття до початку й під час менструації [9, 23, 50 та ін.].

Результати аналізу опитування студенток на наявність болю в середині менструального циклу такі: його відчують 47 % дівчат, у 37 % він виникає періодично, а в 15,2 % – регулярно. Водночас опитані зазначили обмеження фізичних навантажень у цей період або повне уникнення занять фізичними вправами.

Досліджуючи самопочуття студенток перед настанням менструації, виявлено, що на головний біль у цей час страждають 23 % обстежених, у 44 % підвищується втомлюваність, 33 % відзначають появу дратівливості. Овуляторні, а також передменструальні й менструальні дні вважають періодом біологічного стресу [85, 89].

Одержані дані свідчать про те, що під час планування практичних занять із фізичного виховання студенток обов'язково необхідно брати до уваги фази ОМЦ. З огляду на це одним із перспективних напрямів у інноваціях фізичного виховання є розроблення та впровадження методик оздоровчого фітнесу з фізичними навантаженнями, регульованими відповідно до періодів оздоровчо-тренувального процесу.

Під час проведення занять ми обов'язково враховували фази оваріально-менструального циклу. У найменш сприятливі з них (передменструальну, овуляторну, менструальну) зменшували обсяг та інтенсивність навантаження. Заняття за запропонованими

методиками відповідали періодам річного циклу тренувань [50, 58, 70, 73].

Такий підхід до планування оздоровчо-тренувальних занять сприяв більш раціональному розподілу навантажень різної спрямованості й кращій адаптації організму студенток до тренувань.

Для визначення функціонального рівня студенток вивчали стан серцево-судинної та дихальної систем. Одержані дані є одними з основних показників функціональних можливостей та адаптації організму до фізичних навантажень.

Обчислені показники дають можливість цілеспрямовано застосовувати вибрані засоби й методи для підвищення загального рівня фізичного стану й функціональних показників організму студенток.

Зниження рівня загальної фізичної працездатності спостерігається впродовж навчання в більшості молоді [4, 41, 57, 95]. Необхідно зазначити, що працездатність змінюється в різні фази біологічного циклу [3, 7]. На початку дослідження фізичної працездатності (ФП) студенток встановлено, що вона відповідає низькому рівню.

Результати дослідження ФП у студенток експериментальної групи змінилися з $53,2 \pm 0,15$ ум. од. до $68,04 \pm 2,48$ ум. од. ($p < 0,001$). Показник ІГСТ у контрольній групі покращився з низького рівня $51,06 \pm 0,18$ ум. од. до $58,18 \pm 2,30$ ум. од. ($p < 0,05$). Дані t-критерію Стьюдента достовірно ($p < 0,001$) підтверджують значний приріст результатів у студенток експериментальної групи, водночас зростання цих показників у контрольній групі менше.

Найменші значення ІГСТ зареєстровані в овуляторній (III) і менструальній (I) фазах, найбільші – у постменструальній (II) та постовуляторній (IV). Виявлено, що ФП студенток обох груп змінювалася хвилеподібно впродовж усього менструального циклу.

Проведення оздоровчо-тренувального процесу згідно з менструальним циклом необхідне для забезпечення правильного чергування навантаження з відпочинком.

Основні навантаження на організм студенток ми планували відповідно до фаз ОМЦ. Це сприяло раціональному використанню внутрішніх можливостей організму для досягнення оптимального ефекту в перенесенні навантажень і забезпечувало необхідну відповідність між процесами стомлення й відновлення [58, 79, 86].

На початку педагогічного дослідження студенткам пропонували навчитися визначати та фіксувати фази ОМЦ. Дівчата вчилися оцінювати свій стан і реакції організму на різні навантаження, вели «щоденник самопочуття».

Студентки експериментальної групи займалися за комплексами індивідуально призначених оздоровчо-тренувальних вправ, що відповідали фазі ОМЦ. Представниці контрольної групи виконували запропоновані програми оздоровчо-тренувальних занять без урахування фаз ОМЦ. Навантаження вибирали з огляду на функціональний стан студенток.

Диференційовано використовували й дозували фізичні вправи з основних засобів оздоровчого фітнесу, таких як фітбол-аеробіка, пілатес, стетчинг, body-art, mind-body. На основі одержаних даних впливу занять за оздоровчо-тренувальними програмами на функціональний стан, фізичну працездатність студенток у різні фази ОМЦ ми розробили таблицю, в якій надано характеристики фаз ОМЦ, рекомендовані тренувальні навантаження за річним мезоциклом (табл. 2.3).

Ураховуючи індивідуальний функціональний стан, зміни самопочуття та працездатності через ОМЦ, з'являється можливість розподілення навантажень у навчально-тренувальному процесі, коригування їх обсягу та інтенсивності.

Таблиця 2.3 – Загальна структура навантажень за періодами річного циклу відповідно до фаз оваріально-менструального циклу

<i>Фаза циклу</i>	<i>Тривалість (дні від початку циклу)</i>	<i>Тренувальні навантаження (період річного циклу)</i>	<i>Характеристика фізичної й розумової працездатності, доцільний розвиток фізичних якостей</i>
Менструальна (I)	3–5 (від 1 до 5)	Середні (відновлювальний період)	Середній рівень фізичної працездатності: рекомендовано вправи на розвиток гнучкості, помірної сили (пілатес, mind-body). Низькі показники РП
Постменструальна (II)	7–9 (від 6 до 12)	Великі (основний період)	Високий рівень фізичної працездатності: розвиток загальної витривалості, сили, швидко-силових здібностей, гнучкості (body-art, фітболи, стретчинг). Високі показники РП
Овуляторна (III)	2–4 (від 13 до 15)	Середні (відновлювальний період)	Низький рівень фізичної й розумової працездатності: рекомендовано зниження об'єму та інтенсивності навантажень. Розвиток витривалості (пілатес, mind-body)
Постовуляторна (IV)	7–9 (від 16 до 24)	Великі (основний період)	Поступове збільшення фізичної працездатності; розвиток аеробної працездатності, сили, швидкості (швидкісної сили) (пілатес). Середні показники РП
Передменструальна (V)	3–5 (від 25 до 28)	Малі (підтримувальний період)	Середній рівень працездатності: розвиток аеробної працездатності, гнучкості, сили, координаційні здібності (пілатес, body-art)

Навантаження під час виконання комплексів вправ на заняттях за нашою програмою ми рекомендуємо планувати так: у менструальну фазу – розвиток гнучкості (помірні навантаження);

у постменструальній фазі – робота над координацією, загальною витривалістю; в овуляторній – удосконалення швидкості; у постовуляторній – покращання спеціальної витривалості; у передменструальній – вправи на силу й гнучкість.

Потрібно зауважити, що функціональний стан студенток експериментальної групи достовірно змінювався впродовж ОМЦ ($p < 0,05$). Високий рівень фізичної працездатності, функціонального стану кардіореспіраторної системи зареєстрований у постменструальну й постовуляційну фази, що також сприятливо впливає на корекцію маси тіла в студенток у ці періоди.

Застосування вибраної форми проведення занять із диференційованим використанням засобів оздоровчого фітнесу в експериментальній групі, врахування біологічної циклічності функціонування жіночого організму ефективно вплинули на функціональні показники студенток, зокрема їх фізичну працездатність, а також на функціональний стан.

Результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність запропонованої програми оздоровчо-тренувальних занять у більшості досліджуваних показників.

Розроблення й наукове обґрунтування програм занять із фізичного виховання зі студентками потребує виконання низки завдань. Зокрема, необхідні відповідні організація та методичне забезпечення. Студенткам варто формувати знання про здоровий спосіб життя й особисту гігієну, тому що згідно з результатами аналізу певні з них не контролюють свого циклу та не стежать за самопочуттям під час його фаз.

Цю проблему можна вирішити, якщо застосовувати організаційно-діяльнісний підхід до процесу занять, а саме: створювати певний взаємозв'язок викладача й студенток, змінювати форми проведення занять та їх послідовність.

Під час аналізу досліджень ми виявили праці про вплив навчальних занять із різними елементами фітнес-аеробіки на репродуктивну систему студенток [63, 69], у яких зазначена необхідність урахування й регуляції інтенсивності фізичних навантажень у різні фази ОМЦ. Зокрема, зазначеної проблеми стосується дослідження Н. В. Сизової [69]. Авторка наводить результати вимірювання показників серцево-судинної та дихальної систем студенток, які займаються оздоровчими видами аеробіки. У цій праці зроблений висновок про обов'язковість обліку інтенсивності фізичних навантажень у різні фази циклу.

Отже, аналіз літератури дозволяє стверджувати, що в наш час певні джерела висвітлюють особливості проведення занять за різними оздоровчими фітнес-програмами зі студентками. Але такі дослідження є фрагментарними й потребують подальшого вивчення. На сьогодні серед дівчат та жінок популярний здебільшого м'який фітнес – такі програми, як пілатес, mind-body, body-art.

Урахувавши всі дані, ми застосовували запропоновані методики в процесі оздоровчо-тренувальних занять зі студентками. Нашою метою було покращання їх функціонального стану, фізичної та розумової працездатності в різні фази ОМЦ. Навантаження планували відповідно до річного циклу занять, або мезоциклу.

Проведений нами аналіз особливостей побудови навчального процесу з фізичного виховання студенток, особисті спостереження дають можливість рекомендувати обов'язкове планування оздоровчо-тренувальних занять в усіх мезоциклах, тобто впродовж навчального року.

Заняття потрібно проводити з урахуванням мікроциклів відповідно до фаз ОМЦ: у сприятливих фазах (постменструальній і постовуляторній) доцільні навантаження основного періоду; в несприятливих (менструальній, овуляторній) – відновлювального; у передменструальній – підтримувального.

Відповідно до цих фаз на заняттях застосовували різні види «м'якого» фітнесу. За сприятливих умов – фітбол-аеробіку, степ-аеробіку, поєднання різних аеробних видів, а за несприятливих – пілатес, стретчин, mind-body й body-art.

Одержані нами дані підтверджують та доповнюють результати досліджень як українських, так і зарубіжних науковців щодо врахування біологічного функціонування жіночого організму під час розроблення програм занять із фізичного виховання [34, 48, 69].

Комплексні обстеження студенток фізіологічними й педагогічними методами свідчать про високу ефективність розроблених організаційно-методичних підходів, тобто занять за фітнес-програмами пілатесу, mind-body, body-art з урахуванням фаз ОМЦ і періодів річного циклу оздоровчо-тренувальних занять.

2.4 Розроблення професійно орієнтованої методики занять, спрямованої на розвиток професійно важливих якостей студенток

Різні напрями підготовки майбутніх фахівців характеризуються професійними вимогами. У професійному навчанні загальнокультурний рівень студента, детермінований у майбутній професійній діяльності, є однією з провідних характеристик майбутніх представників відповідних галузей [16, 56]. Ці чинники потрібно враховувати під час розроблення й створення програм із фізичного виховання та професійно-прикладної фізичної підготовки молоді.

У системі фізичної підготовки студентів простежуються певні протиріччя між вимогами до підготовки сучасних конкурентоспроможних фахівців і недостатнім рівнем їх професійної компетентності [17, 53, 62, 77].

Дослідження зазначеної проблеми підтверджують важливість значення змісту професійно-прикладної фізичної підготовки

майбутніх фахівців економічних спеціальностей [7, 24, 42, 64]. Зокрема, їх автори наголошують на необхідності:

- розвитку фізичних якостей, важливих для статичного положення;
- формування професійних функціональних компетенцій;
- покращання психофізіологічних якостей;
- набуття професійно важливих якостей і виявлення потенціалу для їх реалізації;
- обґрунтування критеріїв ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки молоді до діяльності за фахом;
- збільшення ефективності занять фізичними вправами, а також посилення мотивації студентів економічного профілю для зміцнення й збереження здоров'я;
- підвищення рівня загальної працездатності [2, 11, 25, 32].

Покращання ефективності та якості процесу фізичного виховання студентської молоді пов'язане з пошуком сучасних науково обґрунтованих форм, засобів і методів фізичного виховання, що, у свою чергу, сприятимуть вирішенню зазначеної проблеми.

На сьогодні проблемі професійно-прикладної фізичної підготовки не приділяють достатньої уваги. Ці аспекти потребують систематизації та уточнення через підвищення вимог до сучасних фахівців.

Програми ЗВО з дисципліни «Фізичне виховання» передбачають практичні заняття лише на 1–2-му курсах по 2 години на тиждень, що повинні мати цільове спрямування. З огляду на це на заняттях потрібно застосовувати спеціальні вправи для формування таких якостей: загальної, й спеціальної статичної витривалості, координації рухів, психофізіологічних якостей (стресостійкості та концентрації уваги).

Численні публікації науковців [7, 16, 72] свідчать про те, що за такої організації занять зберегти й покращити здоров'я, фізичну

підготовленість молоді неможливо. Наслідком цього є стійке зниження інтересу студентів до таких занять, а отже, зменшення рухової активності, що призводить до погіршення здоров'я.

Методологічна основа цієї проблеми охоплює такі складові: професійно-прикладну підготовку студенток економічних спеціальностей як науково-педагогічну проблему; прикладний характер змісту фізичної підготовки майбутніх економісток; організаційно-методичні особливості проведення занять із професійно-прикладної фізичної підготовки.

Згідно з висновками відомих науковців упродовж останніх років значно погіршився рівень здоров'я [49, 68, 76, 80], зокрема фізичної підготовленості, учнівської та студентської молоді [13, 49, 78]. Наслідком чого є низька працездатність, а отже, незадовільний стан професійної діяльності майбутніх фахівців [5, 8, 65].

Така ситуація насамперед пов'язана з кризою в системі фізичного виховання загалом, що не відповідає міжнародним стандартам і вимогам. Вона спонукає до пошуку здоров'язбережних форм та заходів для покращання самопочуття, заохочення студентів до постійних занять фізичними вправами, підвищення їх мотивації й формування звички до ведення оптимального способу життя.

Розвинені професійно важливі якості фахівців різних галузей незамінні на ринку праці в умовах сьогодення. Підготовка висококваліфікованих спеціалістів починається із закладу вищої освіти, зокрема занять із фізичного виховання та професійно-прикладної фізичної підготовки. Зважаючи на це, розроблення сучасних програм професійно-прикладної фізично підготовки є актуальним питанням.

Аналіз чинної програми ЗВО доводить необхідність удосконалення процесу професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей. Зазначене завдання

потрібно виконувати способом розроблення та впровадження в навчальний процес спеціальних засобів і методик, що відповідатимуть структурі професійної підготовки.

Аналіз процесу фізичного виховання та професійно-прикладної фізичної підготовки студентів дозволив виявити, що традиційна програма занять із фізичного виховання в закладі вищої освіти має істотний, на наш погляд, недолік – нормативний підхід до організації навчального процесу. Традиційні програми занять недостатньо повно враховують вплив засобів фізичного виховання з професійно цільовим спрямуванням.

Під час розроблення професійно орієнтованої програми занять нами було виділено й у подальшому враховано критерії її ефективного застосування (табл. 2.4).

У дослідженнях у результаті вивчення проблем програмування занять із професійно-орієнтованим спрямуванням для студентів закладів вищої освіти було встановлено, що програми потребують удосконалення відповідно до вимог сучасного фахівця.

Характерними умовами праці фахівців економічних спеціальностей, як уже зазначали, є робота в закритих приміщеннях; недостатнє освітлення; надмірна концентрація уваги; напруження зорового аналізатора; різкі переходи від сприймання зоровим аналізатором інформації з монітора комп'ютера до складання звітів, збирання матеріалів, їх групування, зведення в таблиці тощо; оперування природними й штучними мовами з різним ступенем розумового напруження; одноманітна робоча поза «сидячи», що характеризується нахилом голови та верхньої частини тулуба вперед, водночас дихання поперехове, м'язи шиї, плечового пояса й спини напружені; обмежена рухова активність; статичне напруження у вимушеній позі; переважна праця наодинці. Вони призводять до значного розумового та фізичного навантаження. Зважаючи на це,

важливою складовою розробленої професійно орієнтованої програми занять є врахування вищезазначених професійно значущих якостей майбутніх фахівців-економістів у процесі фізичної підготовки. Визначення основних завдань і їх реалізація на практичних заняттях забезпечать успішну майбутню діяльність спеціалістів економічного профілю. Комплекс найважливіших завдань та функцій економіста дозволяє репрезентувати його діяльність та є підґрунтям для розроблення програми фізичної підготовки студентів.

Таблиця 2.4 – Критерії ефективності застосування професійно орієнтованої програми занять із фізичного виховання для студенток економічних спеціальностей

<i>Критерій</i>	<i>Характеристика</i>
Мотиваційний	Спрямована мотиваційна діяльність, орієнтована на майбутню професійну діяльність
Теоретичний, або пізнавальний	Формування знань із професійно-прикладної фізичної підготовки з урахуванням майбутньої професійної діяльності
Практичний	Уміння самостійно застосовувати набуті знання з професійно-прикладної фізичної підготовки на практиці, а також корегувати процес професійно-прикладної фізичної підготовки; навички контролю й самоконтролю

Важливим компонентом нашого дослідження є організація навчального процесу. Необхідно враховувати особистісні характеристики: вікові й індивідуальні особливості, якості, цінності орієнтації, потреби.

Соціологічне дослідження, проведене на етапі констатувального експерименту, – опитування працівників банківської сфери – також виявило доцільність упровадження спеціально розроблених професійно орієнтованих програм з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності.

Більшість опитаних працівників вважають, що застосування нетрадиційних методик сприятиме кращому набуттю потрібних якостей порівняно з традиційними програмами.

Отже, дослідження проблеми програмування занять професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей передбачає актуальність особистісного підходу.

Високий рівень фізичної підготовленості студентів сприятиме ефективному набуттю професійних рухових умінь і навичок, властивих вибраній професії. Це, у свою чергу, оптимізуватиме працездатність, зберігатиме й зміцнюватиме здоров'я, стабілізуватиме психофізіологічний стан, формуючи гармонійно розвинену особистість.

Розрізняють дві інтерпретації праці Джозефа Пілатеса – класичний і сучасний пілатес. Аналіз напрямів та програм зазначеного виду фізичної активності дозволив нам систематизувати їх за групами. Кожна з них дає можливість виконувати основні завдання, враховуючи інтереси й мотивацію студенток:

- перша група: оздоровча спрямованість занять (класичний пілатес);
- друга група: прикладного спрямування (професійно орієнтовані програми занять за системою пілатесу).

Кожен вид специфічно впливає на організм. Заняття із застосуванням класичного пілатесу (початкового рівня вправ) передбачені для оздоровлення. Мета занять професійного спрямування – розвиток і вдосконалення професійно важливих якостей майбутніх фахівців-економістів.

Сучасний пілатес оновлює свої методики, що охоплюють ширший діапазон варіантів їх застосування й нові модифіковані вправи. Останнім часом з'явилося безліч нових різновидів методу Джозефа Пілатеса: dance pilates (пілатес із танцювальними елементами та рухами); pilates – body bar (використання обтяжень);

пілатес із гумовим амортизатором; пілатес у воді; пілатес із балансувальною півсферою «BOSU» та інші.

Класичний пілатес – початковий варіант вчення, що охоплює вправи для тренування витривалості. Заняття за методикою Джозефа Пілатеса проводять за трьома основними напрямками [44, 74]:

- pilates matwork – робота з власним тілом, використання сил гравітації. За рівнем складності виконуваних вправ розрізняють початковий, середній і високий рівні;

- пілатес із малим обладнанням (робота з гнучким ізотонічним кільцем, спеціальним маленьким м'ячем, фітболом, роллером;

- пілатес із великим обладнанням (використання реформерів «Allegro» та «Cadillac», стільців «Combo» й «Wunda»).

Удосконалення методик і вправ значно збільшить переваги занять пілатесом, насамперед покращуючи здоров'я, гнучкість суглобів та хребта завдяки розширенню асортименту рухів.

На основі результатів констатувального експерименту ми розробили професійно орієнтовану програму занять із фізичного виховання із застосуванням методики розвитку професійно важливих якостей на заняттях із пілатесу для студенток економічних спеціальностей. Вона передбачає оптимальний підбір комплексів спеціалізованих вправ; урахування інтенсивності та обсягу навантажень; контроль показників функціонального стану організму.

Зміст занять за запропонованою програмою спрямований на розвиток професійно значущих якостей, а саме: простої й складної зорово-моторних реакцій; довготривалої оперативної пам'яті; перемикання, розподілення, концентрації уваги; оперативного мислення; емоційної врівноваженості; ініціативності; морально-вольових якостей.

Професійно орієнтовану програму розроблено відповідно до семестрового плану навчального року. Згідно з нею заняття проводили так:

– на першому етапі, що відповідав першому семестру (тривалість – 4 місяці), адаптували студенток до фізичних навантажень, визначали рівень фізичної підготовленості. Основною метою етапу було укріплення глибоких м'язів і зв'язок хребта. Особливу увагу приділяли диханню, концентрації. Застосовували метод візуалізації;

– другий етап, що відповідав другому семестру (тривалість – 5 місяців), передбачав дворазовий контроль динаміки розвитку фізичних якостей. Метою цього етапу занять було підвищення рівня фізичної підготовленості, розвиток і вдосконалення фізичних показників (гнучкості; координації та статичної витривалості м'язів верхнього плечового пояса, спини, шиї, рук) і психофізіологічних якостей (швидкості опрацювання зорової інформації, концентрації уваги, емоційної стійкості, довготривалої оперативної пам'яті та ін.), покращання опорно-рухової функції хребта. Особливу увагу приділяли техніці виконання, а саме: збереженню положення тіла, повній концентрації на рухах. Після двох місяців занять контролювали динаміку показників, після чого змінювали складність виконання вправ (варіанти покриття, умови). Особливу увагу приділяли міжм'язовій координації. У кінці цього етапу перевіряли динаміку показників, а також теоретичні знання способами написання рефератів, письмового й усного тестування.

Для виконання поставлених завдань застосовували спеціальні методи навчання й форми занять відповідно до мети. Під час розроблення методики ми враховували такі чинники: доцільність, системність, ефективність, індивідуальний (особистісно орієнтований) підхід, особливості майбутньої професійної діяльності, характеристики професійних вимог до вибраного напрямку підготовки спеціалістів (рис. 2.6.). Водночас додержувалися послідовності запропонованих засобів і забезпечували таку оптимальність чергування навантаження й відпочинку:

- комплекси вправ для вдосконалення слабо або недостатньо розвинених фізичних якостей – більше ніж 60–65 % від загальної кількості;
- комплекси вправ для розвитку інших фізичних якостей – 35–40 %.



Рисунок 2.6 – Професіограма інформаційно-логічної групи спеціальностей [39, 59]

Реалізація розробленої програми охоплювала три етапи. Відповідно до них заняття проводили так:

- підготовчий період – загальна фізична підготовка;
- основний період – професійно орієнтована фізична підготовка;
- підтримувальний період – збереження набутого досвіду.

Зважаючи на специфіку професійної діяльності студенток економічних спеціальностей, ми розробили методику занять, спрямовану на розвиток професійно важливих якостей, до якої ввійшли комплекси вправ із пілатесу.

Завдання професійно-прикладної фізичної підготовки

1 Сприяти розвитку сили м'язів шиї, верхнього плечового пояса та спини, загальної й статичної витривалості, зокрема рук, особливо кистей і пальців.

2 З огляду на постійне сприймання інформації через зоровий аналізатор необхідно виконувати комплексну програму для тренування, розвитку та оптимізації стану м'язів ока: верхнього й нижнього прямого, верхнього та нижнього косого, присереднього й бічного прямого.

3 Сприяти розвитку психофізіологічних якостей: функцій уваги та психічних процесів оброблення інформації, пам'яті, мислення й мозкових операцій.

4 Розвивати вміння розслабляти м'язи, оптимізувати дихання та психологічний стан, стежити за поставою для збереження загальної працездатності під час тривалої гіподинамії.

Для виконання завдань професійно-прикладної фізичної підготовки інформаційно-логічної групи спеціальностей доцільно використовувати засоби, спрямовані на розвиток:

- семи м'язів ока;
- статичної витривалості м'язів верхнього плечового пояса й спини, шиї, рук;
- координації м'язів тулуба, рук;
- спеціальної витривалості м'язів тулуба, рук;
- психофізіологічних якостей: довготривалої оперативної пам'яті; перемикання, розподілення, концентрації уваги; оперативного мислення; емоційної стійкості; ініціативності;
- загальної витривалості м'язів верхнього плечового пояса та спини, м'язів тулуба, шиї, рук.

Сутність нашого дослідження – розроблення цілеспрямованих засобів корекції професійно важливих якостей студенток для впровадження їх у начальний процес. Особливістю нашої методики є те, що ми модифікували вправи пілатесу для досягнення поставленої мети, а також збільшили час проведення занять із 60 хв до 80 хв згідно з навчальним навантаженням закладу вищої освіти.

Для виконання поставлених завдань застосовували спеціальні методи навчання й форми занять відповідно до їх мети.

Зміст і структура занять за авторською методикою

Розробляючи методику занять із пілатесу, важливо добирати вправи й методи їх виконання, що відповідають поставленим завданням і цілям, а також обов'язково додержуватися алгоритму її впровадження (рис. 2.7.) Основна ідея полягає в тому, що вибрана методика стимулюватиме до занять фізичними вправами у ЗВО завдяки застосуванню популярного виду фітнесу.

На заняттях із фізичного виховання за нашою методикою особливу увагу приділяли контролю над рухами та зміцненню м'язів тулуба. Основним завданням було збільшення швидкості виконання вправ, не порушуючи основних принципів пілатесу, зокрема плавності, безперервності тощо.

Під час розроблення комплексів вправ ми також враховували психофізіологічні характеристики, а саме: концентрацію, стійкість, перемикання уваги; вміння швидко змінювати вид діяльності; роботу із сучасними комп'ютерними технологіями переважно наодинці.

Фізичні навантаження в запропонованих комплексах вправ розподіляли з урахуванням таких компонентів, як інтенсивність і тривалість вправи, кількість повторювань, умови виконання, індивідуальні особливості. Під час навчального процесу студенткам було запропоновано вести щоденник самопочуття.

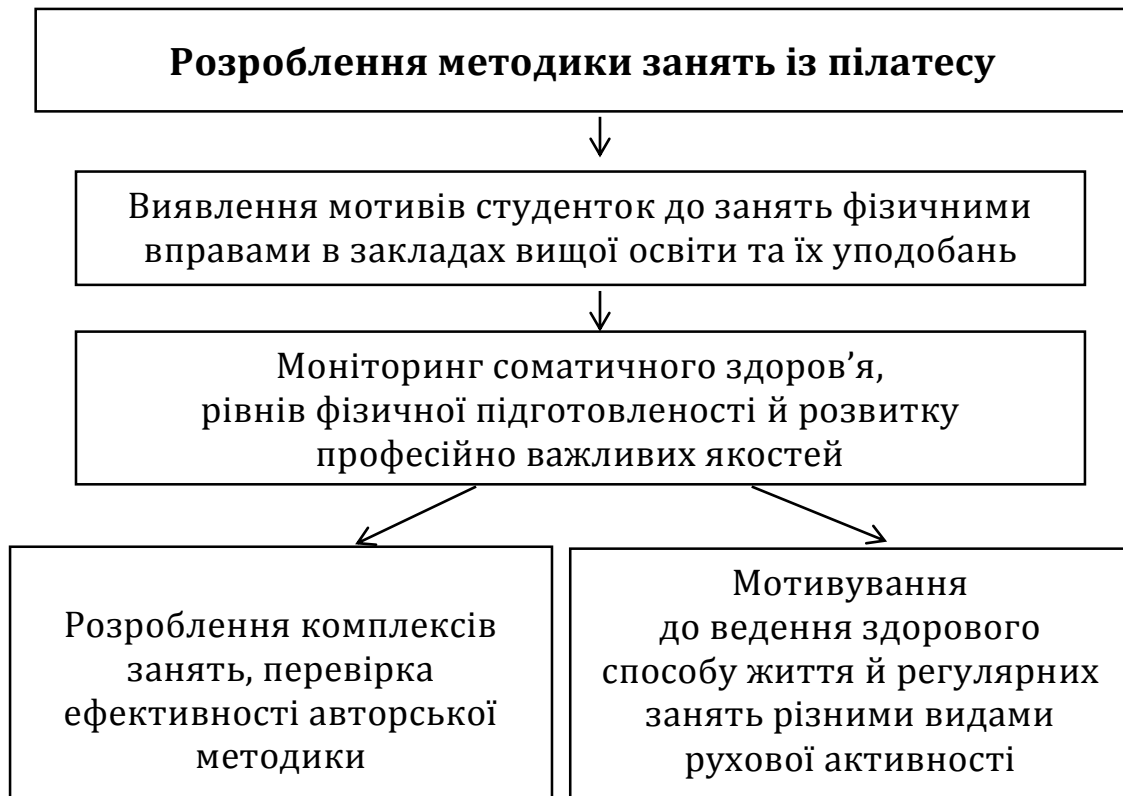


Рисунок 2.7 – Алгоритм упровадження експериментальної методики занять із пілатесу в навчальний процес фізичного виховання студенток економічних спеціальностей

Навантаження розподіляли у відсотковому співвідношенні, наприклад на один комплекс вправ (скажімо, із зовнішнім опором) передбачали 45 % часу, а на виконання іншого – 25 %. Решту часу виділяли на підготовчу та заключну частини заняття.

Ураховуючи загальну структуру занять із фізичного виховання, ми розробили методику із засобами пілатесу. Її вважали базовою для застосування й змінювали залежно від мети та завдань (рис. 2.8.). Вправи моделювали відповідно до рівня фізичної підготовленості й функціональних здібностей студенток, поставлених завдань на заняттях.



Рисунок 2.8 – Структура методики навчання розвитку професійно важливих якостей студенток – майбутніх фахівчинь економічних спеціальностей

Методика базового комплексу охоплювала такі вправи, як «сотня», скручування вгору, круги ногою, перекочування на спині, почергове розтягування ніг, одночасне розтягування ніг, розтягування спини вперед. Основна спрямованість зазначеного комплексу – вивчення правильної техніки виконання вправ системи пілатесу безпечним та ефективним способом.

Структура методики занять із пілатесу містить такі складові: мотиваційно-цільову, організаційно-змістову, процесуально-діяльницьку й діагностичну (рис. 2.8).

Мотиваційно-цільова складова методики охоплює мету, завдання та функції, що заохочують студентів і сприяють їх свідомому ставленню до занять за методикою пілатес, долучаючи до здорового способу життя, й удосконаленню професійно важливих якостей у процесі навчання в закладах вищої освіти. Під час розроблення методики ми виділили такі критерії її ефективного застосування: спрямовану мотиваційну діяльність, орієнтовану на майбутню професійну реалізацію; здобуття студентками знань із професійно-прикладної фізичної підготовки з урахуванням майбутнього фаху; набуття навичок самостійно застосовувати знання з професійно-прикладної фізичної підготовки на практиці, контролю та самоконтролю.

Організаційно-змістова складова методики передбачає впровадження в навчальний процес професійно орієнтованої програми занять за методикою пілатесу для розвитку важливих фахових фізичних і психофізіологічних якостей, фізкультурно-оздоровчих технологій, спрямованих на зміцнення здоров'я. Вправи методики варіювали залежно від завдань. Комплекси виконували в різних рухових режимах: силовий комплекс – зміцнення скелетних м'язів, розвиток сили м'язів шиї, плечового пояса й тулуба, черевного преса, покращання рухливості суглобів; комплекс для вдосконалення

координації – підвищення рівня функціонального стану кардіо-респіраторної системи та фізичної підготовленості загалом; комплекс вправ із партнером – відчуття партнерства, довіри; комплекс вправ для розвитку уваги – тренування координаційних здібностей, психофізіологічних якостей (відчуття часу, простору, спостережливості, розподілення, перемикання й концентрації уваги); релаксаційний комплекс – відновлення самопочуття. На різних етапах підготовки залежно від динаміки результатів співвідношення комплексів вправ змінювали.

Процесуально-діяльнісна складова методики містить у собі методи, форми й засоби фізичного виховання для засвоєння студентами теоретичного (формування знань, умінь та навичок) і практичного розділів та розділу самостійної роботи (набуття вміння самостійно застосовувати здобуті знання на практиці).

Діагностична складова передбачає оцінювання знань, умінь і навичок, а також рівня фізичної підготовленості за такими рівнями: високим (90–100 балів), добрим (74–89 балів), задовільним (60–73 бали) і незадовільним (0–59 балів).

За загальною структурою методики заняття складалися з трьох функціонально пов'язаних частин. Кожну з них було поділено на комплекси, що виконували певні функції й завдання.

Підготовча частина заняття (10 % часу): інформаційний комплекс; загальнорозвивавальні вправи; стретчинг (попереднє розтягування).

Основна частина заняття (80 % часу): аеробний комплекс; комплекс вправ для розвитку загальної витривалості; комплекс вправ на увагу; силовий комплекс: вправи з предметами, вправи з партнером; комплекс вправ для зміцнення м'язів спини, живота: статичні вправи, вправи з балансуванням на предметах; комплекс

вправ для розвитку координації рухів; комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Заключна частина заняття (10 % часу): вправи для відновлення функціонального стану, дихальна гімнастика, прості прийоми саморегуляції (аутогенного тренування), самоконтролю, стретчингу; комплекс вправ для м'язів ока (вправи на розслаблення м'язів ока; спеціальні вправи для війкових м'язів).

Кожен комплекс – логічно завершений вид діяльності.

Базовий комплекс вправ рекомендований для виконання в підготовчому періоді за розробленою програмою. Особливу увагу приділяли диханню, концентрації уваги. Застосовували метод візуалізації. Відомо, що загальна витривалість формується виконанням циклічних вправ низького й середнього навантаження в режимі ЧСС до 155 уд./хв [38]. Отже, ми розробили комплекс занять за методикою пілатесу для початкового періоду, що містить відмінні один від одного за складністю виконання вправи.

Отже, для розвитку загальної витривалості ми використовували вправи базового комплексу, зокрема з різних положень. Одним із наших завдань було розподілення найбільш поширених вправ та їх модифікацій за конкретними програмами відповідно до рівня складності.

У базовому комплексі вправ у підготовчій частині заняття ми застосовували методику *dance pilates* (пілатес із танцювальними елементами та рухами). Зосереджували увагу на навчанні концентрування увагу під час виконання вправ, постановки правильного дихання. Основним завданням підготовчої частини була підготовка організму до подальших фізичних навантажень.

В основній частині заняття ми використовували вправи відповідно до поставлених завдань. Особливу увагу приділяли зміцненню м'язів преса, сідниць, нижньої частини спини й стегон.

Програма занять початкового періоду складалася з різних рухів системи пілатесу («сотні»; скручування вгору, кругів ногою; перекочування на спині, почергового та одночасного розтягування ніг; розтягування спини вперед; серії на боку: вверх – униз, малих кругів, ударів п'ятами; «тюлень») і містила модифіковані вправи базових елементів зазначеної системи.

Заключна частина заняття охоплювала вправи на відновлення після фізичних навантажень основної частини заняття. Тривалість заключної частини становила 10 % від загального часу.

Основними засобами за методикою занять були модифіковані вправи системи пілатесу, що покращають фізичну підготовленість, розвивають та вдосконаленню професійно важливі якості студенток – майбутніх фахівчинь економічних спеціальностей (табл. 2.5).

Вправи на реакцію розрізнення (швидка відповідь на один із сигналів): початок вправи за одним із сигналів, наприклад помахом жовтої стрічки, за помахом червоної необхідно змінити положення, за звуковим сигналом – виконати наступне завдання й т. д.

Вправи на реакцію вибору (швидкий вибір потрібної рухової відповіді): виконання запропонованого комплексу вправ із несподіваними завданнями-перешкодами, подолання яких можливе декількома способами (зміна умов виконання, взаємодія та ін.).

Вправи на реакцію перемикання (швидко й точно змінювати вид рухової відповіді за додатковим сигналом): за помахом червоної стрічки робити одні рухи, зеленої – зупинятися й т. д.; рух, зупинка за сигналом, продовження руху за наступним сигналом.

Вправи для тренування реакції на рухомий об'єкт: комплекси зі скакалкою; ловіння предметів на місці та в русі, ловіння й передавання 2–3 предметів одночасно, зі зближенням і віддаленням тощо.

Таблиця 2.5 – Комплекси занять для розвитку професійно важливих якостей студенток економічних спеціальностей

<i>№ пор.</i>	<i>Вправа</i>	<i>Тривалість, кількість повторювань та інтенсивність</i>	<i>Інтервал відпочинку</i>	<i>Методичні вказівки до виконання</i>
Вправи на розвиток загальної витривалості				
1	Виконання загальнорозвивальних вправ потоковим способом	ЧСС – до 155 уд./хв. До 12 хв	Без відпочинку	Контроль ЧСС, дихання
2	Виконання вправ циклічної, ритмічної гімнастики, фітнес-аеробіки	ЧСС – до 155 уд./хв. До 12 хв	Без відпочинку	Контроль ЧСС, дихання
Вправи для розвитку статичної витривалості				
1	Стойка на лопатках	У повільному темпі до 1 хв із повторенням до 3–4 серій, ЧСС – до 100 уд./хв	Відновлення через 2–3 хв	Контроль техніки виконання вправ, дихання
2	Вис: руки зігнуті в ліктьових суглобах, ноги під кутом 90°	У повільному темпі до 1 хв із повтореннями до 3–4 серій, ЧСС – до 100 уд./хв	Відновлення через 2–3 хв	Контроль положення кута в ліктьових суглобах
3	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи	У повільному темпі до 1 хв із повтореннями до 3–4 серій, ЧСС – до 100 уд./хв	Відновлення через 2–3 хв	Упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45°, плечі, тулуб і ноги становлять пряму лінію. Стопи впираються в підлогу без опори

Продовження таблиці 2.5

<i>№ пор.</i>	<i>Вправа</i>	<i>Тривалість, кількість повторювань та інтенсивність</i>	<i>Інтервал відпочинку</i>	<i>Методичні вказівки до виконання</i>
4	Утримання обтяження стоячи та в напівприсіді	До 1 хв із повтореннями до 2–3 серій, ЧСС – до 100 уд./хв	Відновлення через 2–3 хв	Концентрація уваги на м'язових відчуттях, контроль дихання
5	Утримання «планки» в різних вихідних положеннях	У повільному темпі до 1 хв із повтореннями до 2–3 серій, ЧСС – до 100 уд./хв	Відновлення через 2–3 хв	Упор лежачи на підлозі, кисті рук повинні бути під плечами. Ноги рівні, положення спини – пряма лінія, погляд спрямований уперед, дихання спокійне й неперервне
6	Утримання обтяження стоячи біля стінки із положення в напівприсіді	До 1 хв із повтореннями до 2–3 серій, ЧСС – до 100 уд./хв	Відновлення через 2–3 хв	Концентрація уваги на м'язових відчуттях, контроль дихання
7	Ходьба на руках із допомогою партнера	До 1 хв із повтореннями до 2–3 серій, ЧСС – до 100 уд./хв	Відновлення через 2–3 хв	Упор лежачи у зворотному нахилі, партнер тримає Вас руками за ноги, ноги рівні, положення спини – пряма лінія, контроль дихання
Вправи для розвитку координаційних здібностей				
1	Виконання вправ без зорового орієнтира (утримання рівноваги з різних положень)	Не менше ніж 30 с, ЧСС – до 100 уд./хв	До 1 хв	Збереження стійкості під час порушення рівноваги
2	Виконання вправ із заплющеними очима	Не менше ніж 30 с, ЧСС – до 100 уд./хв	До 1 хв	Збереження стійкості під час порушення рівноваги

Обґрунтування та розроблення методики пілатесу в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки студенток закладів вищої освіти

Продовження таблиці 2.5

<i>№ пор.</i>	<i>Вправа</i>	<i>Тривалість, кількість повторювань та інтенсивність</i>	<i>Інтервал відпочинку</i>	<i>Методичні вказівки до виконання</i>
3	Виконання вправ зі зміною поверхні (тверда, на гімнастичних матах, підвищеній опорі та ін.)	Не менше ніж 30 с, ЧСС – до 100 уд./хв	До 1 хв	Збереження стійкості під час порушення рівноваги
4	Виконання вправ зі зміною положень стопи (на носках, п'ятах)	Не менше ніж 30 с, ЧСС – до 100 уд./хв	До 1 хв	Збереження стійкості під час порушення рівноваги
Вправи для розвитку спритності рухів рук				
1	Вправи з різними предметами (гімнастичною палицею, тенісним м'ячем)	Із найбільшою частотою за визначений час (20 с виконання вправи, 20 с відпочинок), ЧСС – до 110 уд./хв	Відпочинок між вправами – до 20 с	Концентрація на виконанні вправ, контроль дихання
2	Виконання вправ із предметами із різних положень (підкидання й ловіння, утримання та ін.)	Із найбільшою частотою за визначений час (30 с виконання вправи, 30 с відпочинок), ЧСС – до 110 уд./хв	Відпочинок між вправами – до 30 с	Концентрація на виконанні вправ, контроль дихання
3	Виконання вправ в ускладнених умовах (зміна положень тулуба, жонглювання)	Із найбільшою частотою за визначений час (25 с виконання вправи, 25 с відпочинок), ЧСС – до 110 уд./хв	Відпочинок між вправами – до 25 с	Концентрація на виконанні вправ, контроль дихання
4	Схрещені рухи руками згідно з комплексом «Єврофіт»	Із найбільшою частотою за визначений час (30 с виконання вправи, 30 с відпочинок), ЧСС – до 110 уд./хв	Відпочинок між вправами – до 30 с	Концентрація на виконанні вправ, контроль дихання

Продовження таблиці 2.5

<i>№ пор.</i>	<i>Вправа</i>	<i>Тривалість, кількість повторювань та інтенсивність</i>	<i>Інтервал відпочинку</i>	<i>Методичні вказівки до виконання</i>
5	Максимально швидко стуляти й розтуляти пальці в кулак і так само стискати й відпускати різні предмети (на вибір викладача)	Із найбільшою частотою за визначений час (30 с виконання вправи, 30 с відпочинок), ЧСС – до 110 уд./хв	Відпочинок між вправами – до 10 с	Концентрація на виконанні вправ, контроль дихання
Вправи для розвитку професійно важливих психофізіологічних якостей				
1	Латентний час простої рухової реакції зорового аналізатора	До 6 с, ЧСС – від 90 уд./хв до 110 уд./хв	До повного відновлення	Концентрація зорового та слухового аналізаторів
2	Латентний час простої рухової реакції слухового аналізатора	До 6 с, ЧСС – від 90 уд./хв до 110 уд./хв	До повного відновлення	Концентрація зорового й слухового аналізаторів
3	Латентний час складної рухової реакції зорового аналізатора	До 6 с, ЧСС – від 90 уд./хв до 110 уд./хв	До повного відновлення	Концентрація зорового та слухового аналізаторів
4	Виконання вправ за світловим сигналом	До 6 с, ЧСС – від 90 уд./хв до 110 уд./хв	До повного відновлення	Концентрація зорового й слухового аналізаторів
5	Виконання модифікованих вправ пілатесу за звуковим сигналом	До 6 с, ЧСС – від 90 уд./хв до 110 уд./хв	До повного відновлення	Концентрація зорового та слухового аналізаторів
6	Виконання модифікованих вправ пілатесу за ускладненим світловим сигналом	До 6 с, ЧСС – від 90 уд./хв до 110 уд./хв	До повного відновлення	Концентрація зорового й слухового аналізаторів

Для покращання діяльності зорового аналізатора на заняттях доцільні такі вправи:

– упродовж 2–3 с дивитися обома очима, а потім по черзі зі зміною напрямку зору;

– упродовж 2–5 с дивитися обома очима на вказівний палець, витягнутий перед обличчям. Згинаючи руку, наближати його до кінчика носа доти, доки палець не почне «двоїтися». Виконати спочатку на ліву руку, потім на праву;

– упродовж 3–5 с дивитися обома очима на вказівний палець витягнутої правої руки, після чого прикрити лівою долонею ліве око на 3–5 с, водночас згинаючи й розгинаючи праву руку. Зробити так само, закриваючи правою рукою праве око.

Мета підтримувального періоду – збереження досягнутого рівня функціонального стану організму.

Комплекси вправ розробляли способами індивідуального добору засобів та їх спрямування, раціонального співвідношення таких засобів на заняттях відповідно до поставленої мети. Кількість вправ варіювали залежно від завдань. На різних періодах підготовки змінювали співвідношення комплексів вправ з огляду на динаміку результатів.

Для ефективності занять вибирали не базові вправи, а їх модифікації, що акцентовано вдосконалюють рухи. Їх застосування дозволяє значно підвищити прикладний зміст, що повинно полегшити майбутню професійну діяльність.

Під час розроблення професійно орієнтованої методики занять із пілатесу ми враховували рекомендації науковців, а також спиралися на науково-методичні джерела на цю тему [15, 20, 22, 28].

Висновки до розділу 2

Метод експертного оцінювання дозволив виявити потрібну інформацію щодо обґрунтування професійно значущих фізичних і психофізіологічних якостей майбутніх фахівців. Опитування

працівників банківської сфери свідчить про необхідність упровадження спеціально розроблених професійно орієнтованих програм з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності. Зокрема, 75 % фахівців економічного профілю вважають доцільним проведення ППФП не менше ніж тричі на тиждень (6 годин). Заняття повинні мати цільове спрямування, тобто на них потрібно застосовувати спеціальні вправи для формування загальної, статичної, спеціальної витривалості, координації рухів, психофізіологічних якостей (стресостійкості, концентрації уваги).

Більшість опитаних працівників переконані, що нетрадиційні методики краще розвивають необхідні фізичні показники порівняно з традиційними програмами.

Результати соціологічного дослідження дозволили з'ясувати мотиви до занять фізичними вправами й пріоритети студенток. Дані анкетування стали підґрунтям для подальшого розроблення професійно орієнтованої програми занять із використанням засобів пілатесу.

Узагальнені результати аналізу програм з елементами сучасних фітнес-технологій дали можливість вибрати та оцінити засоби системи пілатесу для їх подальшого застосування в професійно-прикладній фізичній підготовці студенток економічних спеціальностей. На їх основі розроблена методика занять із пілатесу, спрямована на вдосконалення фахово важливих якостей.

Результати констатувального експерименту такі:

– студентки економічних спеціальностей першого й другого курсів Сумського державного університету здебільшого мають нижчий за середній (39,4 %) і середній (30,8 %) рівні соматичного здоров'я;

– рівень фізичної працездатності студенток є низьким ($51,06 \pm 0,18$ ум. од., $p < 0,05$).

Фізичне виховання в закладах вищої освіти за сьогоденними програмами не забезпечує формування в студенток необхідного рівня знань та навичок їх застосування в подальшій діяльності. Наукове обґрунтування розроблених методичних підходів до планування занять за професійно орієнтованою спрямованістю дозволить створити ефективну систему фізичного виховання й удосконалити процес професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

Ефективність запропонованої методики занять на основі диференційованого застосування засобів оздоровчого фітнесу з урахуванням ОМЦ підтверджена результатами, зокрема покращанням основних досліджуваних показників у студенток експериментальної групи: підвищенням рівня функціонального стану, показників фізичної та розумової працездатності, оптимізацією ОМЦ (зниженням больового відчуття й дратівливості), а також збільшенням інтересу до занять. Під час розроблення оздоровчо-тренувальних програм занять зі студентками необхідно враховувати фази оваріально-менструального циклу та обов'язково періоди навчально-тренувального процесу.

Список літератури до розділу 2

1. Ажиппо О. Ю., Криворучко Н. В. Фізичний розвиток студентів ВНЗ I–II рівнів акредитації. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення* : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції. Харків : ХДАФК, 2015. С. 5–8.

2. Артюшина М. В. Психолого-педагогічні засади підготовки студентів економічних спеціальностей до інноваційної діяльності : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. 44 с.

3. Баевский Р. М. Анализ variability сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем. *Вестник аритмологии*. Санкт-Петербург, 2001. № 24. С. 65–87.

4. Блэйер С. Н. Физическая активность – важный фактор здоровья и функционального состояния. *Современные достижения спортивной науки* : тезы докл. междунар. конф. Санкт-Петербург., 1994. С. 117–119.

5. Гончар Г. Професійно-прикладна фізична підготовка як складник фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. *Молодіжний науковий вісник*. 2015. С. 43–48.

6. Гостев Р. Г. Физическая культура и спорт в современных условиях. Москва : Еврошкола, 2005. 408 с.

7. Грибан Г. П. Аналіз причин і наслідків низького стану здоров'я студентської молоді. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. *Фізична культура і спорт* : науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. Вип. 10, № 15. С. 207–211.

8. Гуменний В. С. Вплив занять з фізичного виховання на розумову працездатність та психоемоційну стійкість студентів залежно від специфіки професійної діяльності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 1. С. 45–47.

9. Гуркин Ю. А. Детская и подростковая гинекология : руководство для врачей. Москва, 2009. 692 с.

10. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учебное пособие для вузов. Киев : Олимпийская литература, 2008. 127 с.

11. Дубинська О. Я., Салатенко І. О. Удосконалення засобів професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів економічних спеціальностей. *Матеріали XIV Міжнар. наук.-практ.*

конф. молодих учених. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2014. Т. 1. С. 67–71.

12. Дубогай О. Д., Цьось А. В., Євтушок М. В. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. Луцьк, 2012. 276 с. *Серія «Педагогіка, соціальна робота».*

13. Дух Т., Лесько О., Рачук Н. Фізична підготовленість як один із критеріїв ефективності фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Молода спортивна наука України.* 2015. Т. 2. С. 81–85.

14. Дюков В. М., Скурихіна Н. В. ВУЗ здорового образу життя. Совершенствование здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности ВУЗов : монографія. Саарбрюккен : LAP LAMBERT Academic Publishing, 2013. 203 с.

15. Жамардій В. О. Зміст і структура навчальних занять із фізичного виховання студентів засобами фітнес-технологій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка.* Чернігів : ЧНПУ, 2016. Вип. 139, т. 2. С. 59–62. *Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт».*

16. Завидівська Н., Ополонець І. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць. 2010. № 2 (10). С. 50–54.

17. Закон України про фізичну культуру і спорт від 11.06.2015 р. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.

18. Захаріна Е. А. Формування мотивації до рухової активності в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Київ, 2008. 24 с.

19. Захарова А. Н., Дьякова Е. Ю. Разработка методики и организация занятий лечебной физической культурой для студентов с заболеваниями различных систем организма. *Материалы*

межрегион. науч.-практ. конф. «Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения». Томск, 2012. С. 158–162.

20. Іваненко Т. В. Формування позитивно ціннісного ставлення студенток університету до оздоровчої діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Київ, 2011. 16 с.

21. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту. Суми : ФОР С. П. Цьома, 2016.

22. Іваночко В. В., Завійська В. М., Дмитренко Л. В. Застосування сучасних фітнес-технологій у навчально-виховному процесі фізичного виховання : метод. посіб. Львів : Львівська комерційна академія, 2015. 160 с.

23. Иоффе Л. А. Особенности полового созревания городских и сельских девочек-подростков. *Гигиена и санитария*. 2003. № 1. С. 53–54.

24. Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. Москва : Советский спорт, 2010. 296 с.

25. Каплінський В. В., Асаулюк І. О. Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури. Вінниця : Едельвейс і К, 2014. 294 с.

26. Кашуба В. О., Денисова Л. В., Усиченко В. В. Комп'ютерна техніка та методи математичної статистики : навч. посіб. Київ, 2015. 212 с.

27. Кениоуа Моулоуд, Боумасэд Абд Елкадер. Спорт и уровень психического здоровья среди студентов высших учебных заведений. *Физическое воспитание студентов*. 2016. № 3. С. 39–42.

28. Кібальнік О. Я., Томенко О. А. Оздоровчий фітнес : теорія та методика викладання : навч.-метод. посіб. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 24 с.

29. Клімакова С. М. Аналіз стану фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. С. 36–39.

30. Кожевников Л. К. Здоровый образ жизни и культура досуга современной студенческой молодежи. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2013. С. 170–174.

31. Колумбет А. Н., Дудорова Л. Ю. Коррекция программы физического воспитания студенток технического вуза на основе определения показателей их здоровья. *Физическое воспитание студентов*. 2016. № 6. С. 18–25.

32. Колумбет О. М., Димуцька А. І., Максимович Н. Ю. Фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів із професійним спрямуванням. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів : ЧДПУ, 2011. Вип. 91, т. 1 С. 215.

33. Копилов О. М., М'ясоєденков К. О., Черепов О. В. Сучасні проблеми розвитку оздоровчо-рекреаційної фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. Київ, 2011. Вип. 13, № 15. С. 411–417.

34. Копчинская Ю. В. Исследование показателей физического состояния студенток, имеющих избыточную массу тела, на протяжении фаз ОМЦ. *Физическое воспитание студентов*. 2012. № 1. С. 51–55.

35. Коробейников Г. В., Петров Г. С., Улізько В. М. Розумова працездатність студентів вищого навчального закладу : зб. наук. праць. Харків, 2010. № 4. С. 68–72.

36. Король С. А. Оцінка стану соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів і курсу технічних спеціальностей. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. С. 23–29.

37. Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням. *Молода спортивна наука України*. 2011. № 15. С. 106–109.

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

39. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : у 2 т. Т. 2. : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін. ; за ред. Т. Ю. Круцевич. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ. : Олімпійська література, 2017. – 448 с.

40. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. С. 109–114.

41. Кудрявцев М. Д. Личностно ориентированная система укрепления физического, психического и социально-нравственного здоровья студентов. *Физическое воспитание студентов*. 2016. № 3. С. 58–64.

42. Лисенко О. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ економічних спеціальностей. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту*. Суми : СумДУ, 2017. С. 111–113.

43. Лисицкая Т. С., Буркова О. В. Влияние занятий по системе Пилатеса на физическое развитие и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста. *Теория и практика физической культуры*. 2008. № 9. С. 71–77.

44. Лоза Т. О. Пошук шляхів підвищення рівня здоров'я студентів: теоретичний аспект. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 2. С. 34.

45. Лоза Т. О., Хоменко О. С. Методологічні основи оздоровчого тренування студентської молоді. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 59. С. 72–77.

46. Максимова К. В., Мулик К. В. Актуальні питання збереження та зміцнення здоров'я студенток 17–21 років вищих навчальних закладів за рахунок фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини* : вісник Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, 2017. Вип. 10. С. 301–311.

47. Малімон О. О., Пантік В. В., Цьось А. В. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти. *Актуальні проблеми вищої освіти*. 2018. № 151. Т. 1. С. 99–104.

48. Мартинюк О., Печена В., Кравченко К. Аналіз різноманітних методик оцінки рівня фізичного здоров'я студентської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. / за ред. В. М. Костюкевича. Вінниця : Платер, 2014. № 1. С. 183–189.

49. Мартинова Н. П. Методика розвитку рухових якостей студенток вищих навчальних закладів на заняттях з аеробіки. *Актуальні питання фізичного виховання учнівської та студентської молоді: теорія і практика* : монографія / за ред. О. В. Отравенко. Старобільськ : ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», 2015. С. 119–142.

50. Мулик В. Сучасні аспекти побудови тренувального процесу спортсменок. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2016. № 5 (55). С. 57–62. DOI:10.15391/snsv.2016-5.010.

51. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя : навч. посіб. Київ : Леся, 2013.

52. Оксьом П. М. Особливості фізкультурно-оздоровчої рухової активності студенток вищого педагогічного навчального закладу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2013. № 107. С. 258–260.

53. Палічук Ю. І. Педагогічні здоров'язбережувальні технології в системі підготовки фахівців економічного профілю : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Тернопіль, 2011. 215 с.

54. Пантік В. В., Захожа Н. Я. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток студентської молоді. *Молодіжний науковий вісник*. Луцьк, 2010. С. 36–40.

55. Пархоменко О. П., Лоза Т. О. Вивчення засобів покращення стану здоров'я та професійно-прикладної фізичної підготовки студенток економічних спеціальностей. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Чернігів : ЧНПУ, 2013. Вип. 107, т. 1. С. 274–276.

56. Петренко І. Г., Гончар В. І. Аналіз напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ. *Молодий вчений*. 2015. № 2 (17). С. 497–500.

57. Петренко Н. В., Лоза Т. А. Модель оздоровительно-тренувальних занять на основі використання засобів аквафітнесу в професійно-прикладній підготовці студенток економічних спеціальностей. *Фізичне виховання студентів*. Харків : 2014. № 4. С. 32–36.

58. Петренко Н. В. Оптимізація фізичної та розумової працездатності студенток економічних спеціальностей засобами аквафітнесу : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Київ, 2015. 20 с.

59. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студенток : монографія. Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 312 с.

60. Пилипей Л. П. Вивчення мотивів та інтересів студенток економічних спеціальностей до занять фізичними вправами та спортом. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 2. С. 104–107.

61. Плачинда Т. С. Педагогічні умови стимулювання активності студенток вищих педагогічних навчальних закладів до фізкультурної

діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Кіровоград, 2008. 22 с.

62. Поліщук Н. М. Здоров'язберігаюча компетентність особистості. *Магістр медсестринства* : український науково-практичний журнал. Житомир : Житомирський інститут медсестринства, 2013. С. 10–17.

63. Прудникова М. С., Мулик В. В. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние и личностные качества юных велосипедисток 12–15 лет в период становления ОМЦ. *Слобожанський науково-спортивний вісник* : наук.-теор. журн. Харків : ХДАФК, 2009. № 3. С. 164–167.

64. Раевский Р. Т., Канишевский С. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни : монография. Одесса : Наука и техника, 2008. 224 с.

65. Романова В. І. Динаміка фізичної підготовленості студенток старших курсів вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків, 2010. 20 с.

66. Сабіров О. Здоров'я студента як національно-культурна цінність в освітньому євроінтеграційному просторі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 6. С. 16–19.

67. Салатенко І. О. Порівняльний аналіз рівня соматичного здоров'я студенток економічних спеціальностей. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 5. С. 53–56.

68. Самошкіна А. Стан фізичного здоров'я студентів вищих навчальних закладів. *Молода спортивна наука України*. 2012. Т. 2. С. 184–187.

69. Сизова Н. В. Дифференцированная методика занятий оздоровительной аэробикой в процессе физического воспитания

студенток технического университет : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Смоленск, 2007. 172 с.

70. Фитнес-йога как современная технология укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья студенток специальных медицинских групп. / Н. В. Скурихина, М. Д. Кудрявцев, В. А. Кузьмин, С. С. Ермаков. *Физическое воспитание студентов*. 2016. № 2. С. 24–31.

71. Сотник О. До проблеми викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць. 2013. № 1 (21). С. 251–256.

72. Стасюк Р. М., Востоцкая І. Ф., Осипова І. Л. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. праць. Харків, 2009. № 3. С. 146–149.

73. Стрижкова Т. Ю. Использование нейробиоуправления в оптимизации функционального состояния гимнасток с учетом фаз овариально-менструального цикла : дисс. ... канд. биол. наук : 03.03.01, 19.00.02. Челябинск, 2012. 169 с.

74. Таран Н. Пілатес як форма організації занять фізичним вихованням студентів. *Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів* : матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених. Київ : НАУ, 2016. С. 82–83.

75. Теорія та методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 320–325.

76. Тимошенко О. В. Оптимізація професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури : монографія. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. 422 с.

77. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» : Указ президента України № 42/2016.

78. Фалькова Н. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей : дис. ... канд. наук із фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Донецьк, 2002. 200 с.

79. Фомин С. К., Пивоварова В. И. Управление тренировочным процессом студенток со специфическими биологическими особенностями организма. *Проблемы физического воспитания студентов*. Баку, 1981. С. 56.

80. Футорный С. М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи. *Физическое воспитание студентов*. 2013. № 3. С. 75–79.

81. Церковна О. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вищих навчальних закладів на основі факторної структури їх рухової та психофізіологічної підготовленості : автореф. дис. ... канд. наук. із фіз. вих. і сп. : 24.00.02. Харків, 2007. 23 с.

82. Цьось А., Шевчук А., Касарда О. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць. 2014. № 4 (28). С. 83–87.

83. Черненко Е. Е. Влияние занятий по системе пилатеса на уровень физической подготовленности студенток. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2013. Вип. 112 (2). С. 341–344.

84. Чистякова М. О. Побудова тренувального процесу, спрямованого на підвищення спеціальної роботоздатності спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються у дзюдо :

автореф. дис. ... канд. наук. із фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2014. 22 с.

85. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. Киев : Научная мысль, 2001. 326 с.

86. Шахлина Л. Я-Г., Евпак Н. А. Взаимосвязь психофизиологического состояния и специальной работоспособности квалифицированных спортсменок, специализирующихся в водном поло. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*. 2015.

87. Шевцов А. Г., Бажмін В. Б. Ортопедагогічні засади допрофесійної підготовки підлітків з порушеннями опорно-рухового апарату в системі навчально-реабілітаційній роботі : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка. 2013. Вип. 23 (3). С. 368–379.

88. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Богдан. 2008.

89. Щедрина Е. В. Физиологическая оценка влияния физических тренировок и обонятельных воздействий на функциональное состояние организма студенток : автореф. дисс. ... канд. биол. наук : 03.03.01. Астрахань, 2015. 23 с.

90. Bergier J., Bergier B., Tsos A. Physical activity and sedentary lifestyle of female students from Ukraine. *Human and health*. Issue 2, vol. VI. 2012. P. 131–137.

91. Kozina Zh. L., Kozuhar L. V. Workability's recreation methodic with application of cupping massage and autogenic training of women student teams' basketball players. *Pedagogics, Psychology medical-biological problems of physical training and sport*. 2015. № 5. P. 16–21.

92. Siri A., Rui M. Distance Education for Health Professions' Students *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2015. № 9. P. 730–738.

93. O'Leary N. Closing the theory-practice gap Physical education students' use of jigsaw learning in a secondary school. *European Physical Education Review*. 2015. Vol. 21. P. 176–194.

94. Pryimakov O. Monitoring of functional fitness of combat athletes during the precompetitive preparation stage / O. Pryimakov, S. Iermakov, O. Kolenkov, I. Samokish, J. Juchno. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. № 16 (2). P. 551–561. DOI:10.7752/jpes.2016.02087.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ПІЛАТЕСУ

Необхідність реформування вищої освіти в Україні зумовлена сучасними вимогами до її інтегрування у європейську систему. Результатом цього стане вдосконалення й підвищення рівня здобутих знань. Сучасний студент як майбутній спеціаліст повинен мати високі професійно важливі якості. Розвинені вміння та навички необхідні для успішної майбутньої професійної діяльності.

Рівень готовності випускників закладів вищої освіти до праці – одне з актуальних питань сучасного фізичного виховання й професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. Завданням викладачів є формування професійних компетенцій у цій галузі, зазначених у державних освітніх стандартах фахівців нового покоління.

Фізичне виховання – невід’ємна складова сучасної освіти, тому що має велике пізнавальне, медичне, економічне та загальнокультурне значення, що проявляється не лише в збереженні здоров’я, а й у тому, що зазначена дисципліна є ефективним інструментом формування та вдосконалення особистості. Зокрема, допомагає молоді успішно спілкуватися й адаптуватися до професійного співтовариства [8, 10].

У процесі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів особливо важливо враховувати вплив соціокультурних факторів, здатних забезпечити самореалізацію.

Молодь, яка є найперспективнішою категорією населення, потребує особливої уваги фахівців, тому збереження та зміцнення здоров’я студентів, покращання їх фізичної підготовленості й працездатності – основне завдання галузі фізичного виховання. На особливу увагу заслуговує робота зі студентками, тому що вони

переважають у своїй віковій категорії та від стану їх здоров'я залежить майбутнє нації [5, 6, 19, 26].

3.1 Результати ефективності розробленої методики занять із пілатесу для розвитку професійно важливих якостей студенток закладів вищої освіти

У цьому розділі репрезентовані результати експериментального дослідження, метою якого була апробація розробленої професійно орієнтованої програми занять із застосуванням засобів пілатесу для вдосконалення фізичної підготовленості й розвитку професійно важливих якостей студенток економічних спеціальностей.

Для досягнення мети нашого дослідження ми визначили вплив та порівняли розроблену програму занять із фізичної та професійно-прикладної підготовки із традиційною.

3.1.1 Динаміка показників соматичного здоров'я студенток у процесі педагогічного експерименту

Згідно з результатами аналізу наукових джерел професійна діяльність економістів потребує високого рівня розвитку спеціальних рухових якостей, що сприяє подальшому опануванню різних рухів, необхідних як у побуті, так і в діяльності за фахом [9, 17, 18, 25].

Для виконання поставлених завдань ми провели експериментальне дослідження на базі СумДУ.

За результатами констатувального експерименту було відібрано 59 студенток 1-го курсу віком 16–17 років, які не мали достовірних відмінностей у досліджуваних показниках, і з них сформовано контрольну (КГ, $n = 30$) та експериментальну (ЕГ, $n = 29$) групи. Перша займалася за програмою закладу вищої освіти, а друга – за

розробленою програмою на основі впровадження вправ цільового спрямування за методикою пілатесу. Тривалість занять була однаковою в обох групах – по 90 хв двічі на тиждень.

Вибрані методики контролю – комплексний підхід, що охоплює перевірку фізичної підготовленості студенток, рівня їх здоров'я та фізичного розвитку, а також функціонального стану важливих систем організму.

Попередні дослідження показали, що з кожним роком збільшується показник молоді з ослабленим здоров'ям. Зокрема зростає кількість тих, хто потребує звільнення та обмеження фізичних навантажень [15, 22].

Одержані нами результати констатувального експерименту свідчили про низький рівень стану здоров'я й фізичної підготовленості студенток. Отже, виявлена нами проблема потребувала пошуку способів її вирішення, одним із яких стало розроблення професійно орієнтованої програми занять із застосуванням засобів системи пілатесу.

Педагогічне дослідження проводили зі студентками, які навчалися за спеціальністю економічного напрямку. Його організація передбачала декілька етапів зі своїми завданнями, засобами та спрямуванням. На першому курсі студентки займалися за базовою програмою й вибирали види рухової діяльності за бажанням.

Для перевірки ефективності розробленої професійно орієнтованої програми було проведено педагогічний експеримент. Його результати оцінювали за даними поетапного (початкового та підсумкового) контролю.

Основне завдання першого етапу – перевірити ефективність застосованої методики занять і проаналізувати результати.

На початку педагогічного експерименту досліджувані показники студенток КГ та ЕГ не мали статистично значущих відмінностей, що

підтверджено даними однофакторного дисперсійного аналізу на рівні $p > 0,05$.

Рівень фізичного здоров'я студенток економічних спеціальностей ми оцінювали за допомогою експрес-системи, розробленої Г. Л. Апанасенком [11]. У її основу покладено антропометричні (зріст, масу тіла) та фізіометричні (ЖЄЛ, ЧСС, силу кисті, рівень систолічного тиску) показники й визначення часу відновлення ЧСС після функціональної проби Мартіне (20 присідань за 30 с).

Рівень фізичного здоров'я визначали за сумою набраних балів, що дозволило розподілити учасників дослідження за п'ятьма рівнями фізичного здоров'я.

Дослідження показників фізичного здоров'я виявило, що впровадження професійно орієнтованої програми занять на основі засобів пілатесу більш позитивно вплинуло на представниць експериментальної групи порівняно зі студентками контрольної (табл. 3.1).

Виявлено, що показники рівня соматичного здоров'я дівчат контрольної групи не мали значних змін і відповідали рівню, нижчому за середній ($p < 0,05$).

На початку формувального експерименту (в жовтні 2017 року) індекс соматичного здоров'я студенток КГ дорівнював $4,05 \pm 0,18$ бала, а наприкінці основного дослідження (у травні 2018 року) – $4,35 \pm 0,27$ бала.

Відсоткова різниця покращень за окремими значеннями показників рівня соматичного здоров'я представниць КГ мала незначні зміни порівняно з учасницями ЕГ ($p > 0,05$) і становила близько 7,41 %.

Таблиця 3.1 – Динаміка показників рівня соматичного здоров'я студенток упродовж педагогічного дослідження

Група	Час проведення	Масовий індекс	Життєвий індекс	Силовий індекс	Індекс Робінсона	Проба Мартіне	ІСЗ	Рівень СЗ
КГ (n = 30)	До	-0,65 ± 0,18	1,55 ± 0,18	2,05 ± 0,38	1,3 ± 0,13	-0,2 ± 0,34	4,05 ± 0,18	Нижчий від середнього
	Після	-0,55 ± 0,17	1,7 ± 0,22	2,1 ± 0,38	1,3 ± 0,13	-0,2 ± 0,34	4,35 ± 0,27	Нижчий від середнього
	t _{крит}	1,000	1,143	1,000	0,00	0,00	1,552	Темп (α = 0,05) – 2,09
	Зміни у %	18,18 %	8,82 %	2,38 %	0,00 %	0,00 %	7,41 %	
ЕГ (n = 29)	До	-0,68 ± 0,17	1,47 ± 0,28	0,68 ± 0,4	1,37 ± 0,11	1,05 ± 0,4	3,89 ± 0,2	Нижчий від середнього
	Після	-0,21 ± 0,18	2,05 ± 0,3	1,89 ± 0,33	1,37 ± 0,11	1,05 ± 0,4	6,16 ± 0,37	Середній
	t _{крит}	3,375	4,158	4,463	0,00	0,00	5,245	Темп (α = 0,05) – 2,1
	Зміни у %	30,88 %	28,29 %	64,02 %	0,00 %	0,00 %	36,85 %	

Рівень соматичного здоров'я студенток експериментальної групи мав кращі показники, а також підвищився ($p < 0,05$) на відміну від показників дівчат контрольної групи, які займалися за розробленою професійно орієнтованою програмою занять із застосуванням методики пілатесу. В експериментальній групі індекс соматичного здоров'я на початку дослідження (в жовтні 2017 р.) становив $3,89 \pm 0,2$ бала, а в кінці (у травні 2018 р.) – $6,16 \pm 0,37$ бала.

У відсотковому відношенні показники індексу соматичного здоров'я студенток ЕГ збільшилися на 36,85 %.

Такі результати мають методичне пояснення. Після впровадження розробленої нами методики в представниць

експериментальної групи значно підвищився інтерес до занять фізичними вправами завдяки застосуванню популярного на сьогодні виду фітнесу в навчальному процесі.

Згідно з результатами аналізу **складових індексу соматичного здоров'я** студенток експериментальної групи відбулися статистично вірогідні зміни життєвого індексу ЕГ ($p < 0,01$).

Життєвий індекс (ЖІ) студенток ЕГ ($n = 29$) на початку експерименту становив $1,47 \pm 0,28$ бала. Після впроваджених експериментальних заходів він підвищився на 28,29 % і становив $2,05 \pm 0,3$ бала. Зазначені показники покращилися в результаті зменшення ваги, а також збільшення, хоча й незначного, життєвої ємності легень. Водночас у студенток контрольної групи цей індекс не змінився ($P > 0,05$).

Проаналізувавши дані **проби Мартіне**, можна зробити висновок про більш позитивні зміни в представниць експериментальної групи ($p < 0,05$), тоді як в учасниць контрольної значних змін не виявлено ($p > 0,05$).

Відповідно до результатів дослідження **індексу зросту – маси** (масового індексу) як важливого показника рівня соматичного здоров'я студенток наявні статистично вірогідні зміни в студенток експериментальної групи ($p < 0,05$).

Як можна помітити з таблиці 3.1, до експерименту середній показник масового індексу в ЕГ становив $0,68 \pm 0,17$ бала, а наприкінці ми виявили його зростання до $0,21 \pm 0,18$ бала, тобто на 30,88 %. Значення масового індексу покращилося завдяки нормалізації маси тіла студенток експериментальної групи. Масовий індекс учасниць контрольної групи в кінці нашого дослідження також мав позитивні зміни (18,18 %), але порівняно з даними представниць експериментальної групи вони були незначними ($p > 0,05$).

Результати обчислення **силового індексу** свідчать про статистично вагомі зміни в студенток експериментальної групи ($p < 0,001$). Цей показник збільшився на 64,02 %. Контрольна група у відсотковому вираженні мала менш значне покращення – 2,38 % ($p > 0,05$).

Одним із важливих показників соматичного здоров'я студенток є критерій резерву та економізації функції серцево-судинної системи (індекс Робінсона). Проаналізовані нами дані учасниць експериментальної ($n = 29$) та контрольної ($n = 30$) груп на початку дослідження виявили, що його значення були приблизно однаковими в студенток обох груп. У кінці педагогічного експерименту зазначений показник підвищився в експериментальній групі на 9,7 % і становив $1,37 \pm 0,11$ бала ($p < 0,05$).

Індекс Робінсона студенток контрольної групи залишився без значних змін ($p > 0,05$). До початку експерименту він становив $1,30 \pm 0,13$ бала, а в його кінці не мав значних змін у відсотках (3,5 %).

Отже, наші результати дослідження рівня соматичного здоров'я студенток свідчать про високу ефективність запропонованих методичних заходів на основі розробленої професійно орієнтованої програми занять із застосуванням модифікованої методики пілатесу, що дає підстави рекомендувати останню для впровадження в навчальний процес закладів вищої освіти.

3.1.2 Динаміка показників фізичної підготовленості студенток у процесі педагогічного експерименту

Вітчизняні [4, 27] і зарубіжні науковці [28, 30, 31, 32] зазначають, що природної рухової активності сучасним студентам недостатньо для збереження задовільного функціонування основних систем організму та підтримання рівня здоров'я, що є одним із важливих

факторів. Таку ситуацію зумовлюють негативні зміни показників різних функціональних систем організму.

Необхідно зауважити, що фактори фізичної підготовленості мають істотне значення для розвитку професійно значущих здібностей майбутнього фахівця будь-якого профілю, тому що відомо: міцне здоров'я та різнобічна фізична підготовка – основоположні чинники кожної професії. Наприклад, Г. П. Ловел [32] відзначає, що в нетренованих студенток Великобританії низький рівень фізичної працездатності, хоча вони розуміють переваги регулярних занять спортом. Водночас науковець акцентує увагу на взаємозв'язку між успішністю, фізичною підготовленістю та психофізіологічним статусом молоді.

Аналізуючи результати оцінювання рівня фізичної підготовленості студенток за системою тестів «ЄВРОФІТ», ми з'ясували, що показники представниць обох досліджуваних груп до початку педагогічного експерименту відповідали низькому рівню. Контрольна й експериментальна групи були сформованими так, що рівні фізичної підготовленості їх учасниць вірогідно не відрізнялися.

Методика контролю фізичної підготовленості «ЄВРОФІТ» охоплює 10 рухових тестів для оцінювання таких показників: фізичної працездатності – «PWC₁₇₀»; статичної рівноваги – «Фламінго»; статичної сили м'язів згиначів кисті – «Динамометрія кисті»; швидкості рухів – «Частота постукування»; рівня загальної витривалості – біговий тест (5 м x 10 м); силової витривалості рук і плечового пояса – «Вис на поперечині»; вибухової сили – «Стрибок у довжину з місця»; сили м'язів черевного преса – «Піднімання тулуба в сід за 30 с»; розвитку гнучкості – «Нахил тулуба вперед».

У вибраному нами виді тестів ми керувалися загальними положеннями, опублікованими в працях провідних фахівців [11].

Додержуючись їх рекомендацій, ми оцінювали результати тестування фізичної підготовленості студенток за 20-бальною системою.

Аналіз одержаних даних тестування фізичної підготовленості студенток на початку дослідження дав нам можливість розробити перцентильну шкалу оцінювання (табл. 3.2.).

Таблиця 3.2 – Перцентильна шкала оцінювання результатів показників фізичної підготовленості студенток (n = 59)

Тест	Група	Низький	Нижчий від середнього	Середній	Вищий за середній	Високий
«PWC ₁₇₀ », Вт/кг	КГ	≤ 1,19	1,2–1,44	1,45–1,77	1,78–2,18	≥ 2,19
	ЕГ	≤ 1,22	1,23–1,49	1,5–1,87	1,88–2,05	≥ 2,07
«Фламінго», спроби	КГ	≤ 18,43	18,44–17,24	17,25–15	15,01–13,99	≥ 14
	ЕГ	≤ 19,46	19,47–17,99	18–16,5	16,51–15,07	≥ 15,08
«Частота постукування», с	КГ	≤ 15,19	15,2–14,49	14,5–12,48	12,49–11,6	≥ 11,61
	ЕГ	≤ 14,25	14,26–13,84	13,85–12,65	12,66–11,84	≥ 11,85
«Нахил тулуба вперед», см	КГ	≤ 12,21	12,22–13,09	13,1–14,73	14,74–15,81	≥ 15,82
	ЕГ	≤ 12,35	12,36–13,14	13,15–15,45	15,46–16,72	≥ 16,74
«Стрибок у довжину», см	КГ	≤ 144,94	144,95–156,34	156,35–180,45	180,46–199,64	≥ 199,65
	ЕГ	≤ 142,15	142,16–162,54	162,55–178,95	178,96–198,44	≥ 198,46
«Динамометрія кисті», кг	КГ	≤ 17	17,01–17,99	18–20,25	20,26–22,42	≥ 22,43
	ЕГ	≤ 17	17,01–17,99	18–19,5	19,51–20,99	≥ 21
«Піднімання тулуба в сід за 30 с», раз	КГ	≤ 13	13,01–14,99	15–17,25	17,26–19,42	≥ 19,43
	ЕГ	≤ 14	14,01–14,99	15–18	18,01–19,45	≥ 19,46
«Вис на зігнутих руках», с	КГ	≤ 0	0,01–0,99	1–3	3,01–4,85	≥ 4,86
	ЕГ	≤ 0	0,01–1,99	2–3	3,01–3,99	≥ 4
«Човниковий біг 5 м × 10 м», с	КГ	≤ 21,49	21,5–20,34	20,35–18,48	18,49–17,49	≥ 17,5
	ЕГ	≤ 20,78	20,79–20,14	20,15–18,65	18,66–17,21	≥ 17,22

Центильні межі були такими:

- 50 % обсягів результатів від 25-го до 75-го перцентилля – на 10 балів;
- від 10-го до 25-го й від 75-го до 90-го перцентилля – на 3 бали;
- від 3-го до 10-го та від 90-го до 97-го – 2 бали.

Отже, це дозволило нам виділити п'ять рівнів:

- від 3-го до 10-го центиля – низький;
- від 10-го до 25-го – нижчий від середнього;
- від 25-го до 75-го – середній;
- від 75-го до 90-го – вищий за середній;
- від 90-го до 97-го – високий.

Для оцінювання впливу розробленої професійно орієнтованої програми занять на фізичну підготовленість студенток ми підібрали тестові вправи, що дають можливість якісніше визначити її.

Функціональні параметри кардіореспіраторної системи відображають рівень як фізичної працездатності, так і соматичного здоров'я організму. Водночас фізична працездатність є кількісним показником здоров'я [33].

За своєю вагомістю проблема здоров'я населення, а особливо молодого покоління, є однією з найскладніших у сучасному суспільстві. Відомо, що самопочуття людини залежить як від генетичних факторів, так і від стану довкілля, медичного забезпечення, умов та способу життя [1, 2, 29]. У разі раціональної організації режиму дня, рухової активності, добору адекватних програм занять різними видами фізичних вправ можливе підвищення кардіореспіраторної витривалості, а отже, соматичного здоров'я.

Розвиток кардіореспіраторної системи (або аеробної витривалості) організму є важливим фактором роботи серцево-судинної системи. Його можна досягти способом удосконалення механізмів специфічної адаптації до фізичних навантажень систем, що лімітують аеробні процеси енергозабезпечення [7, 14, 21].

Для виявлення найкращого ефекту від занять фізичними вправами ми проаналізували показники фізичної працездатності студенток, додержуючись під час тестування рекомендацій авторитетних фахівців у галузі фізичного виховання. Результати заносили до загального протоколу та статистично обробляли. Для

зазначеної мети в системі тестів «ЄВРОФІТ» ми вибрали **тест «PWC₁₇₀»**. Одержані дані дали нам можливість цілеспрямованого застосування вибраних засобів і методів для підвищення загального рівня фізичного стану й функціональних можливостей організму студенток.

На початку дослідження ми встановили, що фізична працездатність учасниць відповідала низькому рівню. Погіршення цього показника спостерігається впродовж навчання в більшості молоді [13, 20].

Згідно з результатами тестування на початку дослідження ФП студенток експериментальної групи становила $1,67 \pm 0,25$ Вт/кг, що нижче за середній рівень ($p < 0,001$). Показники тесту «PWC₁₇₀» представниць КГ – $1,62 \pm 0,29$ Вт/кг, що також відповідає низькому рівню працездатності.

У результаті застосування розробленої професійно орієнтованої програми занять із модифікованою методикою пілатесу за період із 2017 р. до 2018 р. ми виявили таку динаміку показників фізичної працездатності студенток експериментальної групи (рис. 3.1.).

Експериментально встановлено, що показники ФП представниць експериментальної групи, які займалися за розробленою методикою, покращилися на 11,39 % ($p < 0,001$).

Зміна показників фізичної працездатності студенток контрольної групи також позитивна, але порівняно з результатами учасниць експериментальної групи незначна – до 6,99 % ($p < 0,001$) (рис. 3.1.).

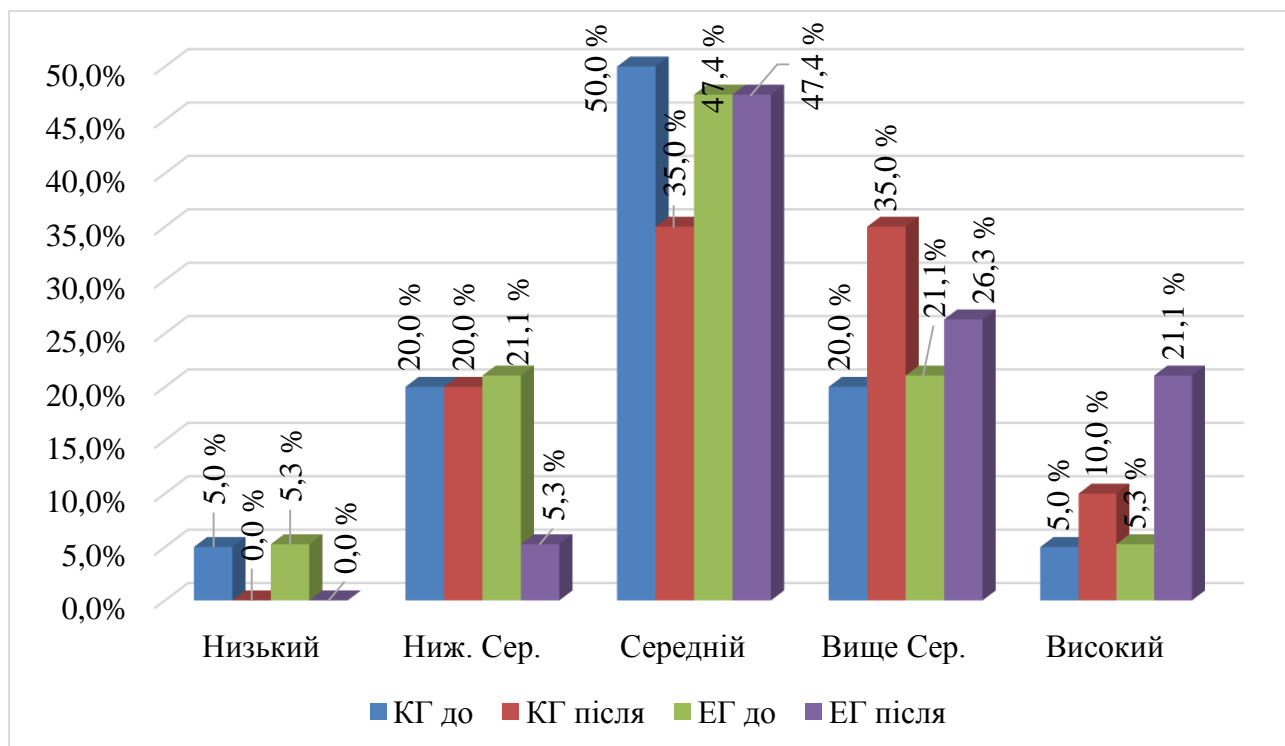


Рисунок 3.1 – Динаміка фізичної працездатності студенток КГ та ЕГ за тестом «PWC₁₇₀»

Ступінь розвитку статичної рівноваги визначали за допомогою тесту «Фламінго», зміст якого полягає в збереженні рівноваги (рис. 3.2.).

На етапі початкового тестування показники студенток, які виконували тест на високому рівні, відповідно до перцентильної шкали в КГ становили 9,34 %, а в ЕГ – 8,18 %.

Після впровадження професійно орієнтованої програми занять спостерігалася позитивна динаміка в представниць ЕГ. Їх результати становили 9,16 %, тоді як у контрольній групі – 8,72 %.

Аналіз результатів повторного тестування дав нам можливість дійти висновку, що після експериментальних заходів збільшився відсоток студенток, які виконували цей тест на високому рівні ($p < 0,001$). В експериментальній групі приріст становив майже 11,9 %, а в контрольній – лише 4,17 %, про що свідчать дані рисунка 3.2.

Згідно з результатами тесту на рівновагу в ЕГ показники, що відповідають рівню, вищому за середній, становили 21,1 %.

У контрольній групі в результаті повторного тестування не виявили студенток із рівнем, вищим за середній ($p < 0,0001$). Проте збільшився відсоток учасниць, які мали рівень, нижчий від середнього, чого не було зафіксовано на першому етапі дослідження.

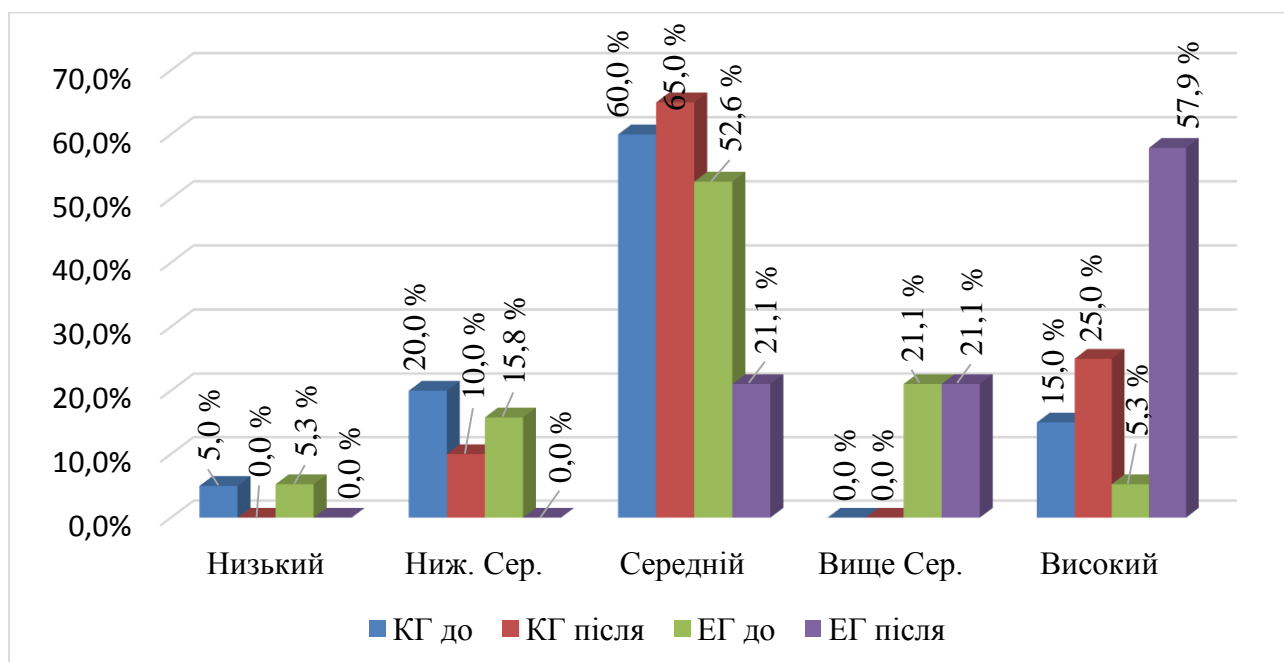


Рисунок 3.2 – Динаміка координаційних здібностей студенток КГ та ЕГ за тестом «Фламінго»

Щодо результатів тестування контрольної групи студенток, то в кінці нашого дослідження показників рівня, вищого за середній, не продемонструвала жодна з них.

На рисунку 3.3 у **тесті «Частота постукування»** можна помітити, що після впровадження експериментальних заходів ми досягли позитивних змін на високому рівні в представниць ЕГ – покращення на 6,22 %. У студенток КГ цей показник майже не змінився – 8,81 %.

Також ми встановили збільшення кількості учасниць, які виконували тест «Частота постукування» на середньому рівні: в

експериментальній групі – на 22,6 %, а в контрольній – на 10 % (рис. 3.3.).

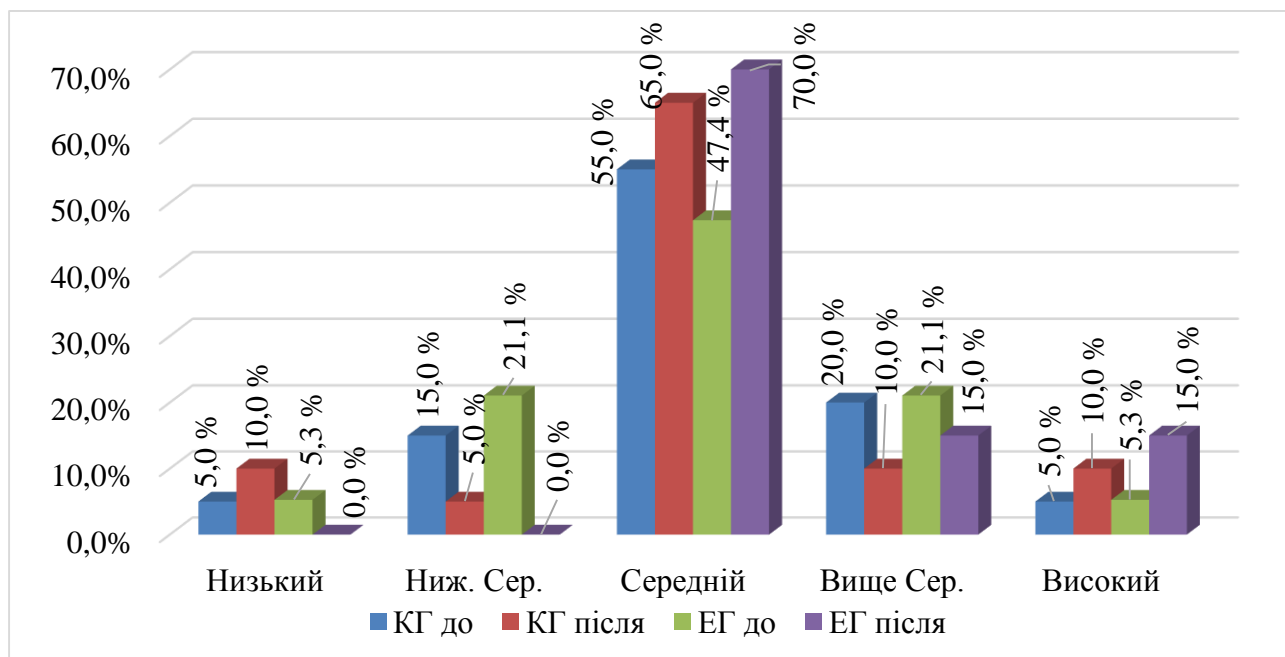


Рисунок 3.3 – Динаміка розвитку частоти руху верхніх кінцівок студенток КГ та ЕГ за тестом «Частота постукування»

Після впровадження професійно орієнтованої програми занять показники швидкісних здібностей студенток, що відповідають середньому рівню, в ЕГ становили 70 %, а в КГ – 65 %.

Порівнявши одержані дані з таблицею перцентильної шкали оцінювання, ми спостерігали покращання показника студенток ЕГ, які виконували тест на середньому рівні, на 22,6 %. У контрольній групі його значення змінилося лише на 5,5 %.

Зменшилася кількість представниць ЕГ, які виконували цей тест на рівні, нижчому від середнього, тоді як у контрольній групі покращення було незначним.

Відповідно до результатів тесту «Частота постукування» в студенток експериментальної групи відбулися позитивні статистично достовірні зміни показників ($p < 0,001$).

Зміни результатів виконання тесту «Нахил тулуба вперед сидячи» учасниць експериментальної та контрольної груп помітні на рисунку 3.4.

Після експериментальних заходів відсоток студенток ЕГ, які виконували тест на гнучкість на високому рівні, збільшився на 42,1 % ($p < 0,001$).

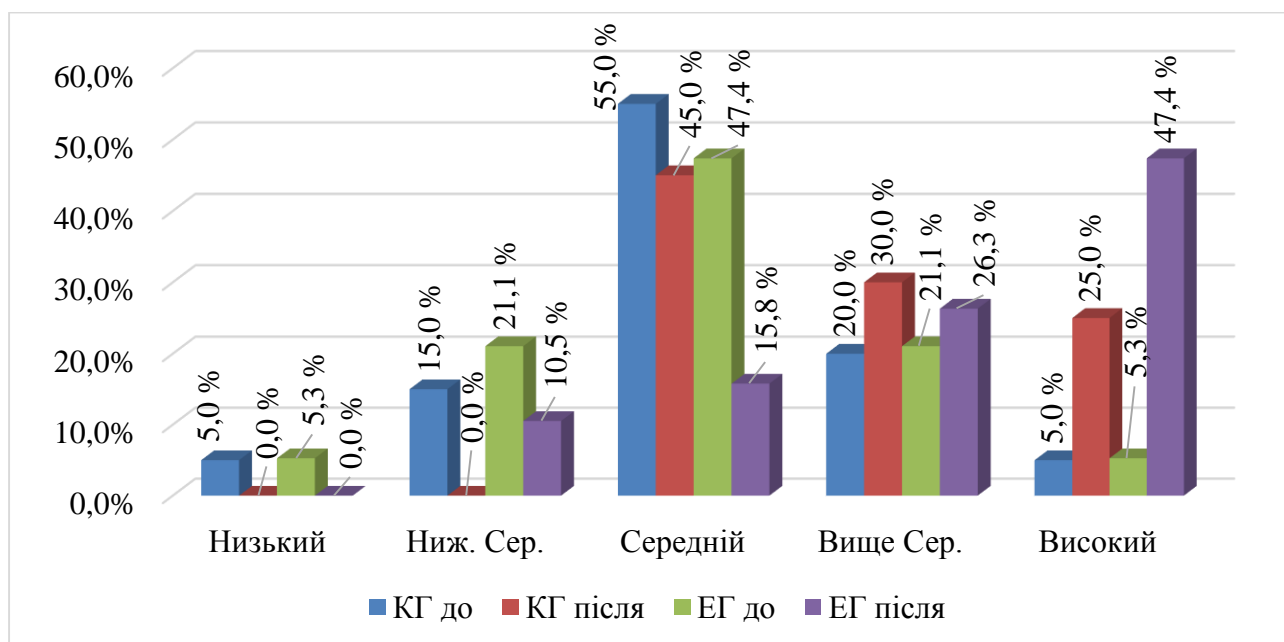


Рисунок 3.4 – Динаміка розвитку гнучкості студенток КГ та ЕГ за тестом «Нахил тулуба вперед сидячи»

Результат тестування контрольної групи (рис. 3.4.) також свідчив про приріст цього показника, але незначний у відсотковому вираженні – 20 % ($p < 0,001$).

Повторним тестуванням ми виявили значний приріст у відсотках у представниць експериментальної групи. Кількість студенток із показниками, що відповідають середньому рівню, зменшилася на 31,6 %, водночас на 26,3 % збільшилася частина тих, які мали рівень, вищий за середній.

Потрібно зазначити, що високий приріст показників у повторному тестуванні пов'язаний із тим, що в основній та заключній

частинах ми використовували спеціальні вправи зі стретчингу й пілатесу, модифіковані відповідно до завдань заняття.

Після проведеного дослідження в контрольній групі ми також виявили покращання. Приріст становив 7,83 %.

Результати тестування «**Вибухової сили**» (рис. 3.5.) свідчать про позитивні зміни в учасниць ЕГ ($p < 0,001$). На початку педагогічного дослідження кількість студенток, які виконували тест на середньому рівні, становила 47,4 %.

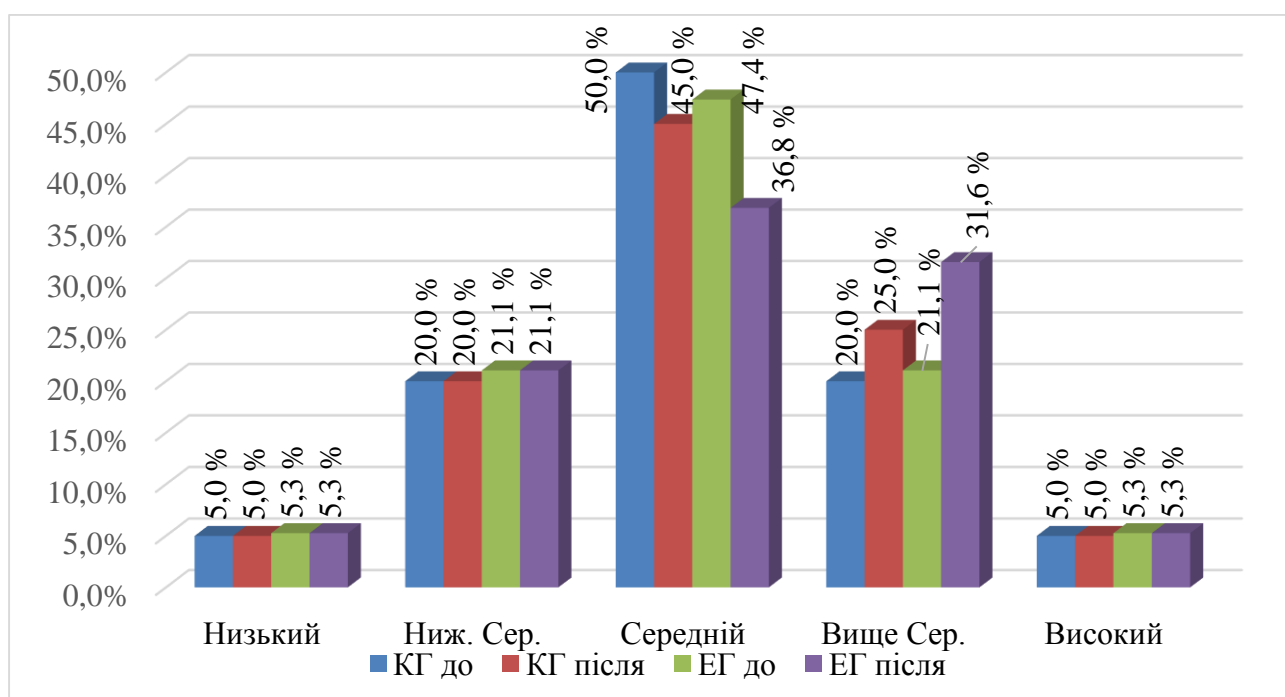


Рисунок 3.5 – Динаміка розвитку вибухової сили студенток КГ та ЕГ за тестом «Стрибок у довжину з місця»

У результаті повторного тестування ми виявили зменшення частини учасниць із середнім рівнем на 10,6 %, за рахунок якого збільшилася кількість студенток із показником, вищим за середній, – 10,5 %. Результати представниць контрольної групи також позитивно змінилися, але лише на 5 % (рис. 3.5.).

Після впровадження розробленої методики занять зменшилася кількість студенток, які виконували цей тест на низькому й середньому рівнях ($p < 0,001$). Проте в кінці нашого дослідження

показники дівчат ЕГ загалом покращилися лише на 1,6 %. У студенток контрольної групи позитивні зміни були менш значними – 0,48 %.

Зважаючи на результати тесту, покращення в ЕГ зумовлені збільшенням кількості учасниць, які виконували тест на вищому за середній і високому рівнях.

Порівнюючи показники початкового тестування сили м'язів кисті з результатами на заключному етапі дослідження (рис. 3.6.), ми виявили, що кількість студенток, які виконували **тест «Динамометрія кисті»** на низькому рівні, в експериментальній і контрольній групах становила 0 %, тобто жодна учасниця не залишилася на низькому рівні й покращила свої вміння.

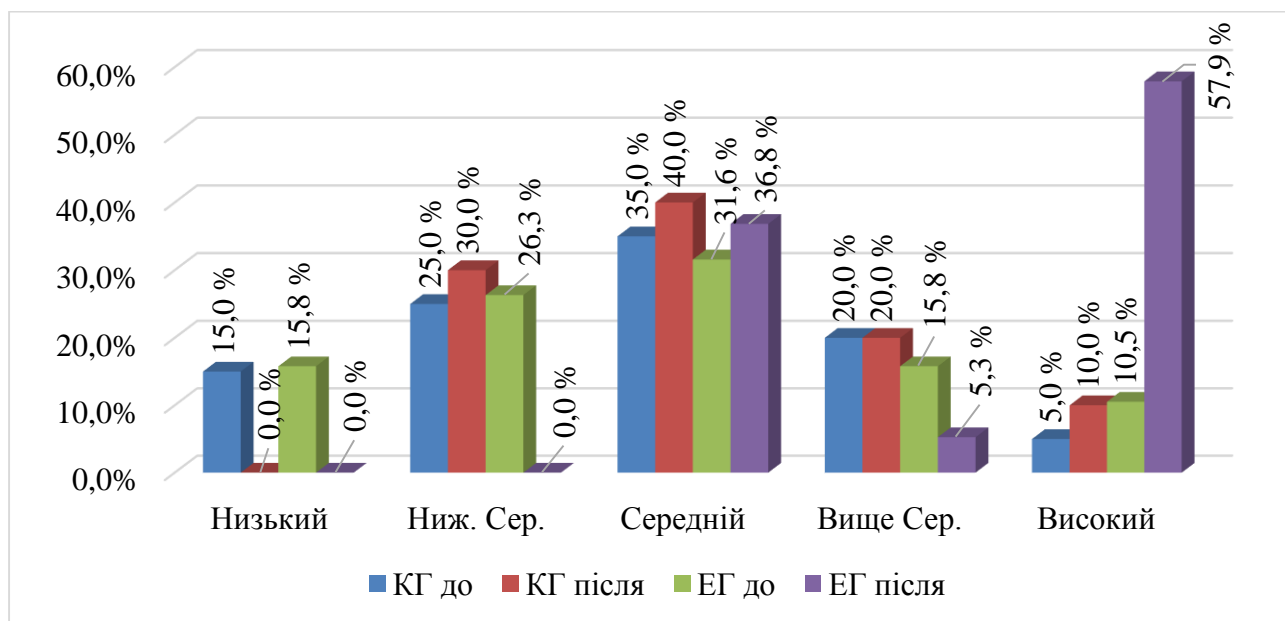


Рисунок 3.6 – Динаміка розвитку сили м'язів кисті студенток КГ та ЕГ за тестом «Динамометрія кисті»

Після впровадження експериментальних заходів кількість студенток ЕГ, які виконували тест «Динамометрія кисті» на високому рівні, збільшилася на 47,9 %. Показники контрольної групи мали незначні зміни порівняно з експериментальною ($p < 0,001$).

Наприкінці навчального року зменшилася кількість учасниць, які виконували тест «Динамометрія кисті» на середньому рівні. В ЕГ результати покращилися на 5,3 %, а в КГ – на 5 %.

Аналіз результатів початкового тестування свідчить про те, що показники сили сильнішої руки студенток ЕГ перебували на рівні, нижчому від середнього, і становили 26,3 %. Наприкінці навчального року вони покращилися ($p < 0,001$).

Позитивна динаміка в тесті «Вис на зігнутих руках» простежувалася в представниць експериментальної групи. Аналіз результатів тесту на силову витривалість показав, що 12,2 % студенток покращили свої показники порівняно з даними початкового тестування (рис. 3.7.).

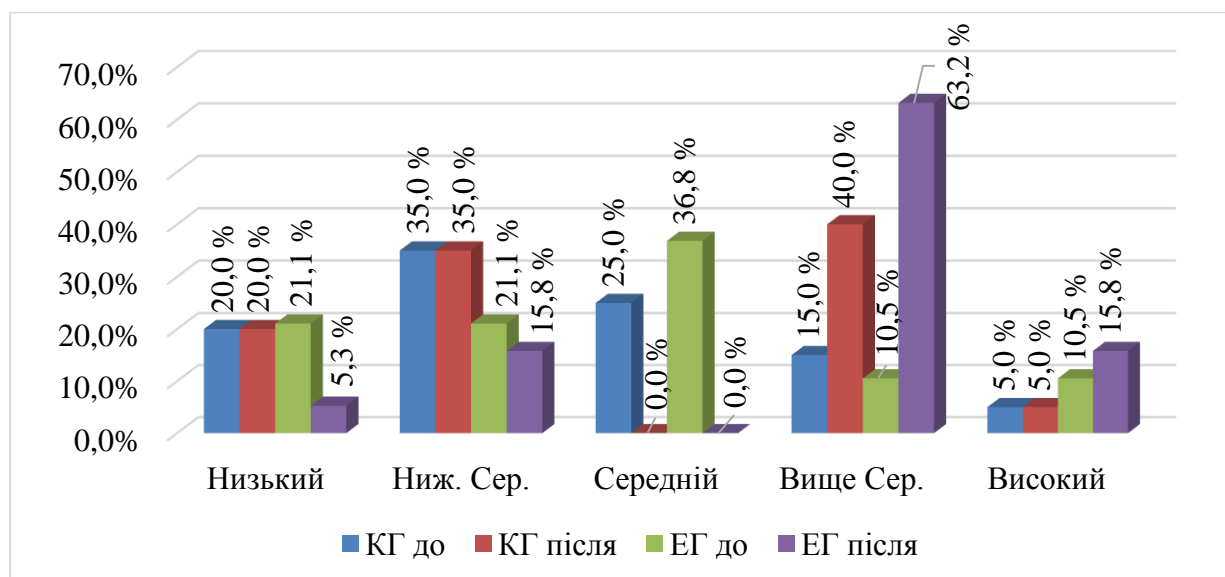


Рисунок 3.7 – Динаміка розвитку силової витривалості студенток КГ та ЕГ за тестом «Вис на зігнутих руках»

У контрольній групі ми встановили збільшення кількості учасниць зі значеннями, нижчими за середні. Проте водночас зменшилася частина студенток, які виконували цей тест на середньому рівні ($p < 0,001$).

За результатами тесту «Вис на поперечині» показники, що відповідають низькому рівню, мали 20 % представниць КГ (рис. 3.7.), і лише 5 % студенток цієї групи виконували його на високому рівні.

В експериментальній групі після впровадження розробленої методики на низькому рівні залишилися лише 5,3 % ($p < 0,001$).

За результатами тесту «Човниковий біг» (спритність), простежувалася наведена нижче динаміка в досліджуваних групах (рис. 3.8.). На початку нашого дослідження 5,3 % студенток експериментальної групи мали показники, що відповідали низькому рівню. У контрольній групі 5 % дівчат виконали тест на низькому рівні згідно з перцентильною шкалою оцінювання.

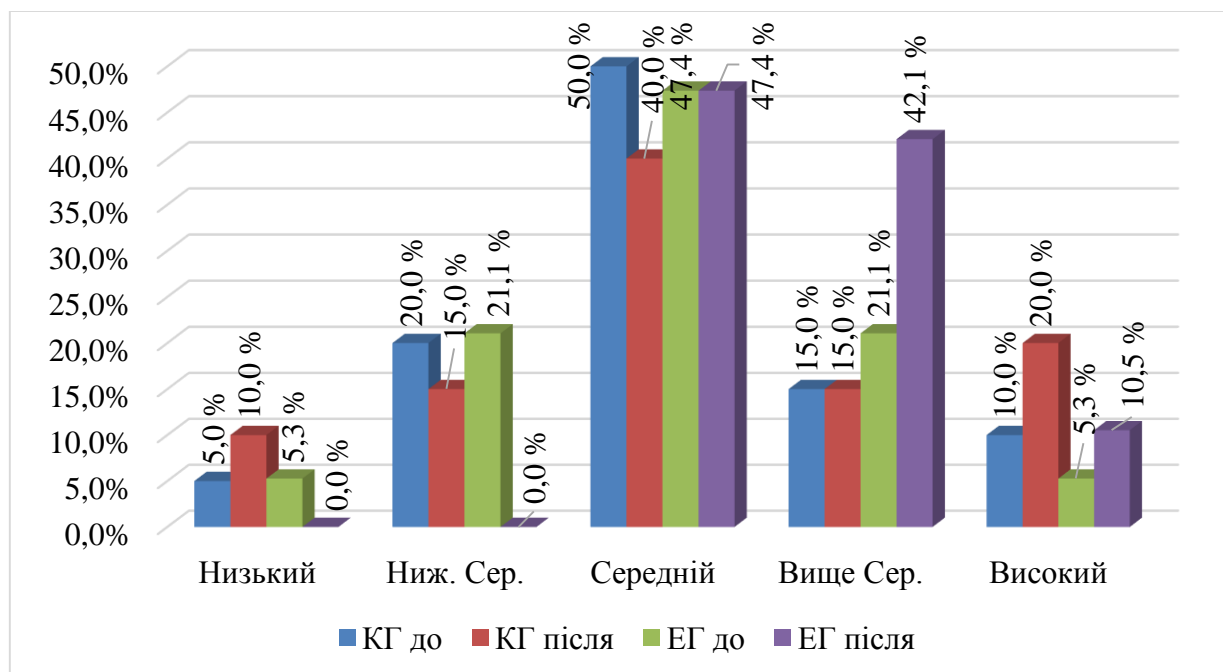


Рисунок 3.8 – Динаміка розвитку спритності студенток КГ та ЕГ за тестом «Човниковий біг 5 м × 10 м»

Після впровадження розроблених експериментальних заходів ми зафіксували статистично достовірне покращання показників в експериментальній групі на 3,64 %.

Наприкінці експерименту ми не виявили жодної студентки ЕГ, яка виконувала цей тест на низькому рівні ($p < 0,001$).

Значно зменшилася кількість представниць ЕГ із результатами, нижчими від середніх, тобто зросли показники середнього й вищого за середній рівнів. На середньому рівні відповідно до шкали оцінювання виконували тест 40 % студенток контрольної групи, що дещо менше, ніж перед початком нашого дослідження ($p < 0,001$).

У контрольній групі (рис. 3.8.) показники також покращилися, але порівняно з експериментальною незначно ($p < 0,001$).

На рисунку 3.9 репрезентована позитивна динаміка в студенток експериментальної групи в тесті «Підйом тулуба» на різних рівнях виконання. Зменшився відсоток учасниць, які виконували тест на низькому та нижчому від середнього рівнях, та збільшилася кількість тих, які мали результати на середньому й вищому за середній рівнях ($p < 0,001$).

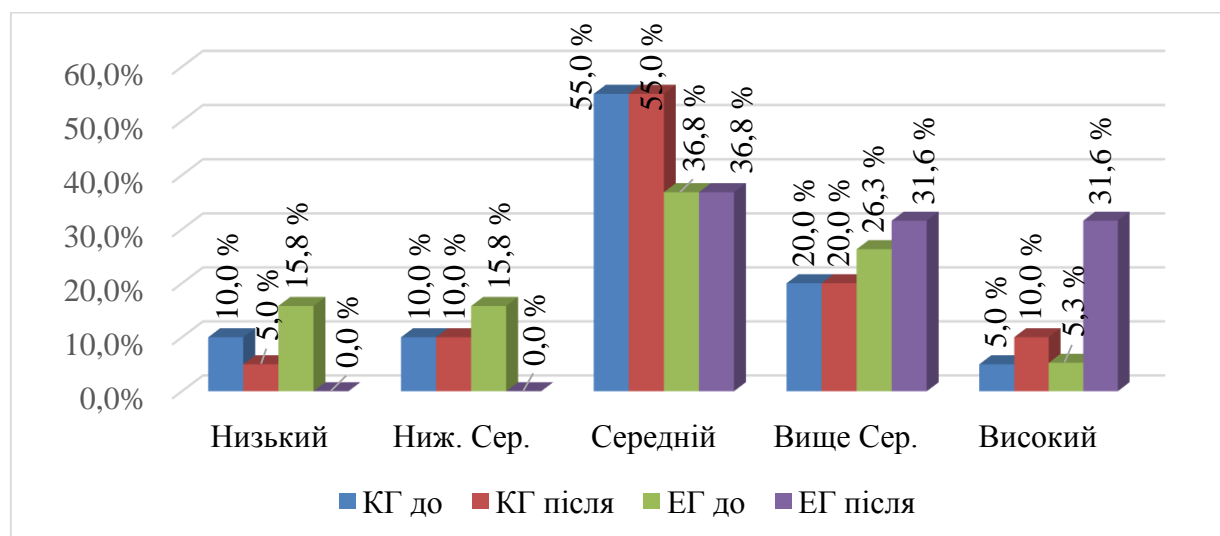


Рисунок 3.9 – Динаміка розвитку сили м'язів преса студенток КГ та ЕГ за тестом «Підйом тулуба»

На заключному етапі дослідження ми не зафіксували жодної студентки в експериментальній групі, яка виконувала тест на низькому та нижчому від середнього рівнях ($p < 0,001$). У контрольній групі (рис. 3.9.) 5 % студенток мали показники, що відповідали

низькому рівню, та 10 %, які відповідали рівню, нижчому від середнього.

Порівнюючи дані з таблицею шкал оцінювання, ми виявили, що на середньому рівні цей тест виконали 55 % дівчат контрольної групи. Показники тесту на рівні, вищому за середній, у контрольній групі мали 20 % студенток, що на 11,6 % менше, ніж в ЕГ ($p < 0,001$).

Згідно з результатами простежувалася тенденція до збільшення кількості представниць як експериментальної, так і контрольної групи, які виконували тест «Підйом тулуба» на високому рівні. В експериментальній групі покращення становило 11,22 %, а в контрольній – 2,48 % ($p < 0,05$).

Після впровадження педагогічного експерименту ми досягли статистично вірогідних змін показників експериментальної групи ($p < 0,01$) порівняно з контрольною (табл. 3.3.).

Підсумкове оцінювання одержаних результатів дослідження фізичної підготовленості учасниць дозволяє дійти висновку щодо ефективності професійно орієнтованої програми занять із застосуванням модифікованої методики пілатесу в навчально-тренувальному процесі студенток економічних спеціальностей.

Таблиця 3.3 – Результати тестування фізичної підготовленості за системою «ЄВРОФІТ» до й після експерименту

Тест	Група	N	До експерименту	V, %	Після експерименту	V, %	Приріст, %	P
«PWC170», Вт/кг	КГ	30	1,62 ± 0,29	17,97	1,73 ± 0,29	16,63	6,99	< 0,001
	ЕГ	29	1,67 ± 0,25	15,14	1,86 ± 0,23	12,53	11,39	< 0,001
«Фламінго», спроби	КГ	30	16,25 ± 1,52	9,34	15,6 ± 1,43	9,16	4,17	< 0,01
	ЕГ	29	17,32 ± 1,42	8,18	15,47 ± 1,35	8,72	11,9	< 0,001
«Частота постукування», с	КГ	30	13,48 ± 1,16	8,59	13,46 ± 1,19	8,81	0,15	> 0,05

Продовження таблиці 3.3

Тест	Група	N	До експерименту	V, %	Після експерименту	V, %	Приріст, %	P
«Нахил тулуба», см	ЕГ	29	13,28 ± 0,77	5,79	12,95 ± 0,81	6,22	2,56	< 0,001
	ЕГ	29	14,42 ± 1,54	10,68	16,15 ± 1,9	11,77	12,01	< 0,001
«Стрибок у довжину», см	КГ	30	168,76 ± 16,35	9,69	169,57 ± 16,21	9,56	0,48	< 0,001
	ЕГ	29	171,23 ± 16,51	9,64	173,98 ± 16,89	9,71	1,61	< 0,001
«Динамометрія кисті», кг	КГ	30	19,35 ± 1,79	9,23	19,85 ± 1,87	9,43	2,58	< 0,001
	ЕГ	29	18,79 ± 1,23	6,54	20,58 ± 1,54	7,48	9,52	< 0,001
«Підйом тулуба», раз	КГ	30	16,15 ± 1,95	12,1	16,55 ± 2,37	14,34	2,48	< 0,05
	ЕГ	29	16,42 ± 1,74	10,61	18,26 ± 1,59	8,72	11,22	< 0,001
«Вис на зігнутих руках», с	КГ	30	2,15 ± 1,63	75,87	2,2 ± 1,64	74,62	2,33	> 0,05
	ЕГ	29	2,16 ± 1,3	60,35	2,58 ± 1,07	41,51	19,51	< 0,05
«Човниковий біг 10 м × 5 м», с	КГ	30	19,33 ± 1,28	6,6	19,18 ± 1,42	7,38	0,81	> 0,05
	ЕГ	29	19,32 ± 1,06	5,49	18,64 ± 1,13	6,07	3,64	< 0,001

Рациональне планування матеріалу, додержання педагогічних принципів, своєчасна корекція навчального процесу дозволили підвищити результативність рекомендованої програми занять за розробленою методикою.

3.2 Динаміка рівня показників професійно важливих якостей студенток на прикладі економічних спеціальностей

Навчальна діяльність студентів ЗВО є окремим видом інтелектуальної й творчої праці [24]. Особливості працездатності представників різних професій – предмет вивчення для багатьох дослідників. Ми проаналізували рівень розвитку психофізіологічних функцій студенток, важливих для майбутньої діяльності за фахом, використовуючи автоматизовану систему «НС-психотест».

Для одержання даних про вплив розробленої професійно орієнтованої програми занять на рівень розвитку фахово значущих якостей майбутніх спеціалістів економічного профілю нами було проведено тестування. Професійно важливі фізичні й психофізіологічні якості студенток аналізували за такими тестами (системою тестів «ЄВРОФІТ» та автоматизованою системою «НС-психотест»):

I група – професійно важливі фізичні якості:

- тест 1: визначення фізичної працездатності, функціонального стану серцево-судинної й дихальної систем («PWC₁₇₀»);
- тест 2: перевірка здатності до координації рухів («Фламінго»);
- тест 3: визначення статичної витривалості верхніх кінцівок («Вис на зігнутих руках»);
- тест 4: перевірка статичної силової витривалості м'язів тулуба («Упор лежачи на передпліччях»);
- тест 5: визначення розвитку статичної силової витривалості бокових м'язів тулуба («Утримання бокового упору»);
- тест 6: перевірка рухливості хребта під час обертання тулуба щодо вертикальної осі («Fleischmann»).

II група – професійно важливі психофізіологічні якості:

- тест 1: спритність локальних рухів руками, пальцями («Частота постукування»);
- тест 2: об'єм, концентрація, стійкість і переключення уваги («Кільця Ландольта») за методикою М. Б. Зикова.

Проведене дослідження фізичної підготовленості за системою тестів «ЄВРОФІТ» дало можливість виділити й оцінити професійно важливі фізичні якості майбутніх фахівчинь економічних спеціальностей.

Дослідження витривалості за допомогою тесту «PWC₁₇₀» дозволило виявити позитивні зміни показників в ЕГ ($p < 0,001$) порівняно з КГ.

Згідно з результатами дослідження здатності до координації рухів за допомогою тесту «Фламінго» показники покращилися в студенток експериментальної групи ($p < 0,001$).

Для визначення рівня розвитку статичної силової витривалості бокових м'язів тулуба ми провели тест «Утримання бокового упору».

Статичну силову витривалість розглядають як важливий компонент фізичної працездатності, що позитивно впливає на життєдіяльність м'язових клітин, обмінні, структурні й енергетичні процеси в м'язовій тканині, підтримку тону м'язів та виконання масажно-корсетної функції, необхідної для нормального функціонування всього організму [12, 16].

За розробленою нами методикою було підібрано комплексну статичну вправу (упор, планку). Її виконували як подовжену паузу, що сприяло збільшенню навантаження на м'язи й прискорювало їх стомлення, тобто підвищувався ефект силового тренування, але з додержанням принципу безпеки.

Позитивна динаміка розвитку сили за допомогою контрольних вправ простежувалася в студенток ЕГ, тому можна зробити висновок про результативність впливу комплексної статичної вправи (бокового упору, упору на передпліччях).

Результати дослідження розвитку статичної силової витривалості м'язів тулуба за тестом «Утримання бокового упору» наведено в таблиці 3.4.

У результаті дослідження витривалості (тесту «PWC₁₇₀») ми виявили позитивні зміни показників ЕГ порівняно з КГ. Зокрема, приріст у студенток ЕГ – 11,39 %, ($p < 0,001$), а в представниць КГ – 6,99 %, ($p < 0,001$).

Дослідження здатності до координації рухів за результатами тесту «Фламінго» свідчать про покращання показників: в експериментальній групі приріст становить 10,62 %, ($p < 0,001$), а в контрольній – 4,17 %, ($p < 0,001$).

Таблиця 3.4 – Динаміка показників студенток експериментальної й контрольної груп за вибраними видами тестів

Тест	КГ (n = 30)				ЕГ (n = 29)					
	До	Після	Приріст, %	P	До	Після	Приріст, %	P		
«PWC ₁₇₀ », вт/кг (загальна витривалість)	1,62 ± 0,29	1,73 ± 0,29	6,99	< 0,001	1,67 ± 0,25	1,86 ± 0,2	11,39	< 0,001		
«Фламінго», кількість разів (координаційні здібності)	16,25 ± 1,52	15,6 ± 1,43	4,17	< 0,01	17,32 ± 1,42	15,47 ± 1,35	11,9	< 0,001		
«Вис на зігнутих руках», с (силова витривалість м'язів верхнього плечового пояса)	2,15 ± 1,63	2,2 ± 1,64	2,33	< 0,05	2,16 ± 1,3	2,58 ± 1,07	19,51	< 0,05		
Силовa витривалість м'язів тулуба	«Упор лежачи на передпліччях», с		83,55 ± 26,27	93,1 ± 26,48	11,43	> 0,05	80,42 ± 30,07	98,95 ± 29,6	23,04	> 0,05
	«Утримання бокового упору», с	Права сторона (правостороннє домінування)	53,5 ± 24,5	61,5 ± 22,45	14,95	< 0,001	56,68 ± 27,13	76,05 ± 29,4	34,17	< 0,001
		Ліва сторона (лівостороннє домінування)	55,5 ± 26,07	66,2 ± 26,24	19,28	> 0,05	65,05 ± 33,59	84,63 ± 34,3	30,1	> 0,05

Ми також порівняли розвиток статичної силової витривалості м'язів правої й лівої частин тулуба та розвиток зазначених м'язів з розвитком інших м'язів тулуба. Зазначаючи на результати, в більшості студенток обох досліджуваних груп кращі показники правої частини тулуба.

На початку експерименту ми провели контрольні нормативи для визначення сили (фіксували значення лише в разі правильного виконання вправи).

Результати початкового тестування свідчать про низький рівень зазначеної якості, а також недостатній рівень розвитку м'язів тулуба.

Згідно з результатами кінцевого етапу нашого дослідження показники експериментальної групи ($p < 0,001$) покращилися порівняно з контрольною (табл. 3.5.).

Ми також порівняли розвиток статичної силової витривалості м'язів правої й лівої частин тулуба й розвиток цих м'язів із розвитком інших м'язів тулуба способом виконання тесту «Утримання бокового упору».

Результат дослідження – покращання показників студенток експериментальної групи (приріст лівої частини тулуба становив 30,1 % ($p < 0,001$), а правої – 34,17 % ($p > 0,05$)). Приріст у контрольній групі менш значний: лівої частини тулуба – 19,28 % ($p > 0,05$), правої – 14,95 % ($p < 0,001$).

Досліджуючи статичну витривалість за допомогою тесту «Упор лежачи на передпліччях», ми одержали такі показники: 23,04 % студенток ЕГ мали покращення порівняно з початковими даними; представниці КГ також продемонстрували зміни, але порівняно з учасницями ЕГ значно менші – лише 11,43 %.

Аналізуючи результати, можна зробити висновок, що на початковому етапі дослідження сила м'язів тулуба студенток обох груп істотно не відрізнялася (середній показник під час упору планка КГ – 74 с, а ЕГ – 71 с).

У повсякденному житті й професійній діяльності людині доводиться виконувати різні дії. Одні з них потребують незначної амплітуди в суглобах, а інші – близької до граничної. Техніку певних

рухів узагалі неможливо опанувати, не маючи необхідного рівня розвитку рухливості в суглобах.

У побуті рухливість у суглобах позначають терміном «гнучкість» [3, 23]. Вона має свою специфіку для кожної окремої групи видів спорту, конкретного суглоба, визначених напрямку й швидкості – усе це обумовлює вибір тренувальних занять для розвитку гнучкості.

Розрізняють три основні види гнучкості: *статичну*, що характеризує діапазон руху суглоба без акценту на швидкість, наприклад повільний нахил тулуба вниз до торкання руками підлоги; *балістичну*, зазвичай пов'язану з підстрибуваннями та ритмічними рухами; *динамічну* – здатність використовувати діапазон руху суглоба під час рухової активності або з нормальною, або з високою швидкістю. Варто зазначити, що динамічна гнучкість не обов'язково означає балістичні або швидкі види рухів. Альтернативним є поняття функціональної гнучкості. Прикладом «повільної» динамічної гнучкості є здатність балерини повільно піднятися на носках та утримувати ногу під кутом 60° , тоді як стрибок у шпагат – приклад «швидкої» динамічної гнучкості. Більшість видів спорту потребують динамічної гнучкості.

Рухливість хребта (гнучкість) студенток експериментальної й контрольної груп ми досліджували за тестом «Fleischmann» (табл. 3.5. і 3.6) [11].

Таблиця 3.5 – Результати дослідження гнучкості студенток експериментальної та контрольної груп до початку експерименту

Тест	Група					
	ЕГ (n = 29)			КГ (n = 30)		
	\bar{x}	s	m	\bar{x}	s	$m \sigma$
1	2	3	4	5	6	7
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	14,42	0,79	1,54	13,92	0,76	1,13

Продовження таблиці 3.5

1	2	3	4	5	6	7
Тест «Fleischmann» (правостороннє домінування), см	52,12	1,12	5,49	52,15	2,13	8,04
Тест «Fleischmann» (лівостороннє домінування), см	53,28	1,23	6,53	50,19	2,19	9,28

Таблиця 3.6 – Результати дослідження гнучкості студенток експериментальної та контрольної груп після експерименту

Тест	Група					
	ЕГ (n = 29)			КГ (n = 30)		
	\bar{x}	s	m	\bar{x}	s	m
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	16,15	0,81	1,9	15,01	0,77	1,15
Тест «Fleischmann» (правостороннє домінування), см	56,09	1,85	6,31	53,19	2,23	9,11
Тест «Fleischmann» (лівостороннє домінування), см	57,18	2,03	7,48	52,38	2,16	11,08

Отже, дослідження динаміки першої групи тестів виявили, що показники професійно важливих фізичних якостей студенток експериментальної групи вищі, ніж контрольної (від $p < 0,001$ до $p < 0,05$).

Студентки КГ також мали позитивну динаміку, але порівняно з учасницями ЕГ незначну ($p < 0.05$).

Тест «Кільця Ландольта» за методикою М. Б. Зикова (табл. 3.7.) характеризує швидкість і кількість оброблюваної зорової інформації. Він передбачає, що обстежувані повинні переглянути таблицю зліва направо, закреслюючи якомога швидше й точніше кільця з положенням розриву в одному з двох напрямків (6 чи 9),

орієнтуючись на циферблат годинника. Усі можливі місця розриву визначали як розрив на 1, 3, 5, 6, 7, 9, 11 і 12 годин.

Об'єм уваги оцінювали за кількістю переглянутих знаків, а концентрацію – за кількістю зроблених помилок. Здатність до концентрації та перемикання уваги, швидкість оброблювання зорової інформації покращилися в студенток ЕГ. Водночас зміни в КГ були значущішими, ніж в ЕГ ($p > 0,05$).

Відповідно до результатів аналізу одержаних даних завдяки заняттям за розробленою методикою відбулися статистично вірогідні зміни показників студенток ЕГ: на початку експерименту їх об'єм уваги (N) становив $608,84 \pm 34,81$ переглянутого знака, а кінцеві дані свідчили про приріст на 3,3 % ($624,84 \pm 6,82$) ($p < 0,05$). У представниць КГ не було статистично вірогідних змін ($p > 0,05$).

Коефіцієнт точності (КТ) опрацювання зорової інформації студенток ЕК покращився з $0,33 \pm 0,54$ ум. од. до $0,53 \pm 0,53$ ум. од, тобто на 58,00 % ($p < 0,001$), у той час як у контрольній групі він не змінився ($p > 0,05$).

Таблиця 3.7 – Динаміка показників студенток експериментальної й контрольної груп за психофізіологічними видами тестів

Тест	КГ (n = 30)				ЕГ (n = 29)			
	До	Після	Приріст, %	P	До	Після	Приріст, %	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЧП	13,48 ± 1,16	13,46 ± 1,19	0,15	> 0,05	13,28 ± 0,77	12,95 ± 0,81	2,56	< 0,001
Тест «Кільця Ландольта» за методикою М. Б. Зикова								
ЧАОЗ	0,42 ± 0,11	0,41 ± 0,08	-3,25	> 0,05	0,43 ± 0,09	0,39 ± 0,06	-8,95	< 0,001

Продовження таблиці 3.7

1	2	3	4	5	6	7	8	9
ШОЗІ	0,67 ± 0,06	0,75 ± 0,06	12,30	> 0,05	0,69 ± 0,07	1,24 ± 0,09	78,59	< 0,001
КТ	0,34 ± 0,15	0,37 ± 0,16	8,37	> 0,05	0,33 ± 0,06	0,53 ± 0,13	58,00	< 0,001
КП	194,41 ± 30,23	222,92 ± 28,51	14,66	< 0,05	196,95 ± 32,09	328,91 ± 32,07	67,00	< 0,001
S	0,71 ± 0,22	0,74 ± 0,23	4,24	> 0,05	0,7 ± 0,25	0,93 ± 0,32	31,51	< 0,001

Умовні скорочення: **ЧП** – частота постукувань (с); **ЧАОЗ** – час аналізу знака (с); **ШОЗІ** – швидкість опрацювання зорової інформації (біт/с); **КТ** – коефіцієнт точності (ум. од.); **КП** – коефіцієнт продуктивності (ум. од.); **S** – пропускна здатність (с)

Результати дослідження коефіцієнта продуктивності (КП) в експериментальній групі свідчать про статистично достовірні зміни порівняно з початковими даними. Зокрема, на початку дослідження, показник КП становив $196,95 \pm 328,79$ ум. од., а після експерименту – $328,91 \pm 329,97$ ум. од., що на 67,00 % вище ($p < 0,001$). У студенток контрольної групи також простежувалася позитивна динаміка, але порівняно з ЕГ незначна (з $194,41 \pm 302,33$ ум. од. до $222,92 \pm 285,12$ ум. од., тобто показник зріс на 14,66 % ($p < 0,05$)).

Показник швидкості опрацювання зорової інформації достовірно підвищився в студенток ЕГ: із $0,69 \pm 0,76$ біт/с до $1,24 \pm 0,93$ біт/с, що на 78,59 % більше ($p < 0,001$). У контрольній групі статистично вірогідних змін цього показника не виявлено ($p > 0,05$).

Аналіз розрахункових показників роботи з одним знаком свідчить про статистично вірогідні зміни показників представниць ЕГ ($p < 0,001$). Результат аналізу показників контрольної групи – відсутність змін ($p > 0,05$).

Розроблена професійно орієнтована програма занять із застосуванням модифікованої методики пілатесу дозволила досягти позитивних статистично достовірних змін за двома групами тестів у студенток експериментальної групи ($p < 0,001$).

Результати дослідження виявили, що розроблена методика занять покращає психофізіологічні якості студенток.

Проведені дослідження дають підставу припустити, що впровадження професійно орієнтованої програми занять із застосуванням модифікованої методики пілатесу сприятиме розвитку таких психофізіологічних якостей, як концентрація, стійкість і перемикування уваги, швидкість опрацювання інформації, необхідних майбутнім фахівцям економічної групи спеціальностей.

Висновки до розділу 3

Узагальнені результати аналізу дослідження проблеми програмування занять із фізичного виховання й професійно-прикладної фізичної підготовки у ЗВО свідчать про наявність суб'єктивних та об'єктивних причин для розроблення професійно орієнтованої програми занять із застосуванням модифікованої системи пілатесу. Ми наголошуємо, що під час розроблення професійно орієнтованих програм необхідною умовою є врахування особливостей майбутньої професійної діяльності, її специфіки й умов праці. Також потрібно зважати на спеціальні професійні знання, уміння та навички, що будуть реалізованими в майбутній діяльності: розумові (швидкі запам'ятовування, відтворення, виконання оперативних завдань); сенсорні (відчуття й сприйняття різноманітних кольорів, відстані, швидке тактильне сприйняття); контроль дихання (затримка, довільне розслаблення м'язів); вольові навички саморегуляції психофізіологічного стану, мобілізації

вольових зусиль; наукова організація праці (використання засобів фізичного виховання в режимі праці й відпочинку: різноманітні форми занять фізичними вправами). Під час планування занять за експериментальною методикою варто додержуватися запропонованих диференційованих навантажень.

Визначення особливостей професійної діяльності фахівців економічного профілю, важливих психофізіологічних якостей майбутніх спеціалістів дало можливість диференціювати сучасні засоби пілатесу за їх цільовою спрямованістю для використання в процесі занять. Програма занять із застосуванням модифікованої методики пілатесу, рекомендована для розвитку професійно важливих якостей студенток економічних спеціальностей, містить теоретичний і практичний розділи. Останній охоплює комплекси спеціально підібраних та модифікованих вправ, що мають спрямовану дію на розвиток професійно важливих фізичних і психофізіологічних якостей студенток.

Для одержання даних щодо впливу розробленої методики занять на рівень розвитку професійно важливих якостей майбутніх фахівців економічних спеціальностей ми провели педагогічне тестування. Ефективність зазначеної методики занять на основі модифікованих вправ системи пілатесу підтверджена результатами – покращанням основних досліджуваних показників: рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, психофізіологічних якостей, а також підвищенням інтересу до занять.

Результати перевірки ефективності методики за проведеним педагогічним експериментом свідчать про позитивні зміни загальних показників студенток експериментальної групи.

Список літератури до розділу 3

1. Бондаренко С. В., Дарзинська Н. О., Сиділо Л. В. Стан та особливості функціональної підготовленості студентів до фізичних навантажень на етапі адаптації до навчального процесу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 3. С. 85–89.

2. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : монографія. Київ : Освіта України, 2011. 420 с.

3. Гаркава О. В. Розвиток гнучкості на заняттях із фізичного виховання засобами пілатесу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 3 (58), № 15. С. 45–48.

4. Грибан Г. П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України. *Біомеханічні, педагогічні, медико-біологічні та психологічні аспекти фізичного виховання та спорту*. 2014. № 118, т. 1. С. 88–92.

5. Гурєєва А. М. Диференційований підхід у дозуванні фізичних навантажень у процесі фізичного виховання студенток різного рухового віку : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2014. 21 с.

6. Іваненко Т. В. Формування позитивно ціннісного ставлення студенток університету до оздоровчої діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Київ, 2011. 16 с.

7. Фізіологія кардіореспіраторної системи : методичні рекомендації / І. А. Іонов, Т. Є. Комісова, В. Ф. Слюсарев, С. О. Шаповалов. Харків : ЧП В. В. Петров, 2017. 66 с.

8. Казначеев С. В., Страхова И. Б., Лопатина О. В. Физическая культура и ее роль в воспитании студентов нефизкультурного вуза. *Образование и наука*. 2015. № 3. С. 156–164.

9.Коровин С. С. Теоретико-методологические основания концепции профессиональной физической культуры. *Теория и практика физической культуры*. 2012. № 2. С. 23–27.

10. Коршунова О. С. Формирование компетенций по физическому воспитанию в вузе с учетом профессиограммы будущих специалистов. *Молодой ученый*. 2015. № 15. С. 637–640.

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

12. Кузьминчук А. П., Градусов В. О. Визначення та оцінка фізичної працездатності студентів-баскетболістів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2016. № 2 (52). С. 61–64.

13. Кулик Н. А. Фітнес в системі оздоровчої фізичної культури студентів ВНЗ. *Матеріали III Всеукраїнської наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення»*. Харків, 2017. С. 105–110.

14. Стан адаптаційних резервів кардіореспіраторної системи у студентів першого курсу з різним ступенем фізичної підготовки в умовах тредміл-теста / В. А. Левченко, С. А. Бублик, І. М. Драпчак, Р. І. Файчак, С. І. Вашкевич. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 5. С. 37–41.

15. Максимова К. В. Моніторинг стану соматичного здоров'я студенток I курсу вищих навчальних закладів м. Харкова. *Інтернаука*. 2017. № 7 (29). С. 30–34.

16. Маляр Е. І., Лебідь М. Р. Педагогічні умови реалізації програми розвитку професійно важливих якостей студентів економічних спеціальностей засобами футболу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 4. С. 87–89.

17. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : монографія. Київ : СПД Н. В. Чалчинська, 2014. 300 с.

18. Кількісні та якісні характеристики фізичної підготовленості студентів / Д. Г. Оленев, Н. І. Турчина, Е. Г. Черняєв, А. М. Тяжина, С. Г. Порадник. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Вип. 3 (46), № 15. 2014. С. 58–62.

19. Панасюк І. Корекція фізичного стану студенток факультету початкової освіти в процесі фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник*. 2013. С. 39–42.

20. Петренко Н. В., Лоза Т. А. Модель оздоровительно-тренувальних занять на основі використання засобів аквафітнесу в професійно-прикладній підготовці студентів економічних спеціальностей. *Фізичне виховання студентів*. Харків, 2014. № 4. С. 32–36.

21. Приймак С. Функціональний стан кардіореспіраторної системи студентів, що спеціалізуються на біатлоні в базальних умовах. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології* : науковий журнал. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. № 9 (73). С. 106–118.

22. Савчук С. Аналіз стану соматичного здоров'я студентів вищого технічного навчального закладу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2011. № 3. С. 79–82.

23. Таран Н. Пілатес як форма організації занять фізичним вихованням студентів. *Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів* : матеріали V Міжнародної наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих учених. Київ : НАУ, 2016. С. 82–83.

24. Тимошенко О. В. Оптимізація професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури : монографія. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. 422 с.

25. Томенко О. А., Лазоренко С. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник* : науково-теоретичний журнал. Харків : ХДАФК, 2010. № 2. С. 17–20.

26. Фалькова Н. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей : дис. ... канд. наук із фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Донецьк, 2002. 200 с.

27. Хотієнко С. Дослідження та аналіз рівня фізичної підготовленості студентів ДНУ ім. Олеса Гончара. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. С. 108–111.

28. Bulicz E., Murawow I. Zdrowie czlowieka i jego diagnostyka. Efekty zdrowotne aktywnosci ruchowej. Radom : Politechnica R, 2003. 533 p.

29. Griban G. Zhittiediial'nist' ta rukhova aktivnist' studentiv. *Vital functions and motive activity of students*. Zhitomir : Ruta, 2009. 593 p.

30. Julia Petty. Interactive, technology-enhanced self-regulated learning tools in healthcare education : literature review. *Nurse Education Today*. Vol. 33, Issue 1. January 2013. P. 53–59.

31. Kirk D., MacDonald D., Suliva M. The handbook of physical education. Sage, 2006. 838 p.

32. Lovell G. P., Ansari W. E., Parker J. K. Perceived Exercise Benefits and Barriers of Non-Exercising Female University Students in the United Kingdom int. J. Environ Res. *Public Health*. 2010. Vol. 7, Issue 3. P. 784–798.

33. <https://www.br.com.ua/referats/Medicina/34119-1.html>

ВИСНОВКИ

У науковій праці наведені теоретичне узагальнення й експериментальне обґрунтування методики розвитку професійно важливих якостей студенток економічних спеціальностей на заняттях із пілатесу. Результати дослідження свідчать про позитивний вплив експериментальної методики на ефективність виконання поставлених завдань, що дає можливість дійти зазначених далі висновків.

1 Аналіз та узагальнення сучасної науково-методичної літератури вітчизняних та закордонних авторів виявили, що система фізичного виховання й професійно-прикладної фізичної підготовки в закладах вищої освіти має значні недоліки, основним із яких є нездатність виконання прикладних завдань. Вивчено проблему застосування різних фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Її основною суперечністю є недостатність теоретичної розробленості, слабка матеріальна база, низький рівень мотивованості молоді до занять фізичними вправами, що знижує здатність системи фізичного виховання та професійно-прикладної фізичної підготовки впливати на зміцнення здоров'я студентів як майбутнього нашої країни.

З'ясовано, що ефективність процесу розвитку професійно важливих якостей залежить від особливостей взаємодії компонентів фізичного розвитку й підготовленості, правильного добору методів і засобів впливу на організм.

2 Завдяки результатам анкетування визначено мотиви, що спонукають студенток займатися на заняттях із фізичного виховання: зміцнення здоров'я, фізичний розвиток, корекція фігури, складання заліків та ін. Для стимулювання відвідування занять із фізичного виховання варто зважати на вищезазначені мотиви.

Низький рівень мотивації студентів до рухової активності зумовлює необхідність розроблення нових форм організації навчального процесу фізичного виховання молоді й упровадження сучасних фітнес-технологій. Виявлено інтерес до нового виду рухової активності – пілатесу – та бажання займатися ним. Теоретичний аналіз літератури підтвердив великий потенціал впливу пілатесу на фізичний розвиток і підвищення рівня функціонального стану студенток.

3 Розроблено методику розвитку професійно важливих якостей студенток економічних спеціальностей на заняттях із пілатесу на основі дослідження рівня їх фізичного розвитку, підготовленості й психофізіологічних якостей.

Структура методики занять із пілатесу охоплює такі складові: мотиваційно-цільову, організаційно-змістову, процесуально-діяльницьку та діагностичну. Для визначення структурних складових методики були врахованими методичні положення навчально-виховного процесу фізичного виховання, а саме: обґрунтоване планування й спрямованість навчального процесу; взаємозв'язок і єдність теоретичної, методичної та практичної підготовки студенток відповідно до їх стану соматичного здоров'я, фізичної підготовленості й розвитку психофізіологічних якостей, а також майбутньої професійної діяльності.

4 Перевірка ефективності розробленої методики розвитку професійно важливих якостей студенток економічних спеціальностей на заняттях із пілатесу підтверджена достовірними даними показників, одержаних способом формувального експерименту. Порівняльний аналіз результатів експериментальної та контрольної груп свідчить про значний приріст показників і позитивну динаміку в студенток експериментальної групи, а саме: їх показники фізичної

підготовленості підвищилися ($p < 0,01$) порівняно з контрольною групою ($p < 0,05$). Результати аналізу професійно важливих фізичних якостей такі: дослідження витривалості (тест «PWC₁₇₀») виявило позитивні зміни показників ЕГ, що збільшилися на 11,39 %; приріст здатності до координації рухів у студенток експериментальної групи становив 10,62 %; здатність до статичної витривалості покращилася так: ліва частина тулуба – на 30,1 %, права – на 34,17 %; щодо рухливості хребта результати студенток ЕГ мають вищі значення, ніж контрольної (від $p < 0,001$ до $p < 0,05$).

Аналіз психофізіологічних якостей студенток виявив позитивні зміни в такому тесті, як «Кільця Ландольта», в якому аналіз одержаних даних підтвердив, що в результаті занять за розробленою методикою відбулися статистично вірогідні зміни показників студенток ЕГ. На початку експерименту показник об'єму уваги становив $608,84 \pm 34,81$ переглянутого знака, а кінцеві дані свідчили про приріст на 3,3 %; коефіцієнт точності (КТ) опрацювання зорової інформації в ЕГ покращився на 58,00 %; показник КП (коефіцієнта продуктивності) в студенток ЕГ збільшився на 67,00 %; показники швидкості опрацювання зорової інформації в студенток ЕГ достовірно підвищилися на 78,59 %. Результати дослідження виявили, що розроблена методика занять із використанням вправ пілатесу сприяє покращанню професійно важливих фізичних і психофізіологічних якостей студенток.

Наукове обґрунтування розроблених методичних підходів до планування занять за професійно орієнтованою спрямованістю дозволить створити ефективну систему професійно-прикладної фізичної підготовки молоді. Одержані результати доводять потребу подальшого теоретичного й експериментального дослідження цього питання.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробленням науково обґрунтованих програм розвитку та вдосконалення професійно важливих якостей майбутніх фахівців різних спеціальностей на основі засобів пілатесу й інших сучасних фітнес-технологій, а також оновленням змісту програм професійно-прикладної підготовки студентської молоді.

Наукове видання

Петренко Олена Павлівна,
Петренко Наталія Володимирівна,
Лоза Тетяна Олександрівна

**ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ПЛАТЕСУ
В ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ
СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Монографія

Художнє оформлення обкладинки Є. В. Нікітюка
Редактор О. В. Федяй
Комп'ютерне верстання О. П. Петренко

Формат 60×48/16. Ум. друк. арк. 10,23. Обл.-вид. арк. 10,77. Тираж 300 пр. Зам. №

Видавець і виготовлювач
Сумський державний університет,
вул. Римського-Корсакова, 2, м. Суми, 40007
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3062 від 17.12.2007