

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський державний університет
Навчально-науковий медичний інститут

Кафедра фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**ПОБУДОВА ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ І
СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»
Галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

Виконала:
студентка заочної форми навчання,
II курсу, групи СП.мз-13
Дьяченко Світлана Василівна

підпис

Науковий керівник:
д.фіз.вих., професор
Пилипей Леонід Петрович

підпис

Оцінка (бали/національна шкала):

У роботі немає запозичень із праць інших
авторів без відповідних посилань

Голова ДЕК: _____

підпис

Реєстраційний номер _____

«_____» _____ 20____ р.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ СТУДЕНТІВ	9
1.1. Основні поняття та сутність фізичної рекреації	9
1.2. Форми, засоби та методи організації рекреаційно- оздоровчої діяльності студентів ЗВО	17
Висновки до розділу 1	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ	22
2.1. Методи дослідження	22
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури	22
2.1.2. Анкетування	22
2.1.3. Педагогічні спостереження	23
2.1.4. Педагогічне тестування	23
2.1.5. Педагогічний експеримент	24
2.1.6. Методи математичної статистики	24
2.2. Організація дослідження	25
РОЗДІЛ 3. ОБГРУНТУВАННЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗА МЕЖАМИ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФОРМАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ	26
3.1. Способи організації активного відпочинку студентів закладів вищої освіти	26
3.2. Зміст програми підвищення рухової активності студентів та їх ефективність	33
3.3. Аналіз експериментального дослідження	50
Висновки до розділу 3	53
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	55
ВИСНОВКИ	58
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	62
ДОДАТКИ	69

ПЕРЕЛІК УМОВНИЙ СКОРОЧЕНЬ

АТ	– артеріальний тиск
ЖКГ	– житлово-комунальне господарство
ЗВО	– заклад вищої освіти
КГ	– контрольна група
ННМІ	– Навчально-науковий медичний інститут
ОГ	– основна група
РА	– рухова активність
САН	– самопочуття, активність, настрої
САН	– тест призначений для оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою
СумДУ	– Сумський державний університет
СНАУ	– Сумський національний аграрний університет
СОП	– спортивно-оздоровчі послуги
ФВ	– фізичне виховання
ФОЗ	– фізкультурно-оздоровчі заняття
ФР	– фізична рекреація
ЧСС	– частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність теми. Предметом дослідження у вітчизняній науці стає суттєвим значення, щодо виникнення та вивчення історії знань з фізичної рекреації.

Фізична рекреація вивчається такими науками як теорія фізичного виховання, соціальна психологія, медицина, гігієна, курортологія тощо. Має важливе значення для відновлення не тільки фізичні, а й психоемоційні сили людини.

Одним із основоположників організованого рекреаційного руху в США вважають лікаря Лютера Гуліка (1865–1918). Він відстоював думку, що за допомогою ігор на свіжому повітрі можна не лише зміцнювати здоров'я, але й виховувати, що керовані прогулянки й інші заняття, що пов'язані з перебуванням на свіжому повітрі та отриманням задоволення, можуть стримувати у відповідних межах «агресивність» підлітків.

Більшість сучасних вчених пов'язують фізичну рекреацію з відпочинком, вільним часом, але не асоціюють її з навчальним процесом з фізичного виховання.

На сьогодні, молодь піддається впливу від негативних наслідків науково-технічного прогресу, зменшення фізичного навантаження, яке веде до гіподинамії, від збільшення нервово-психічної втоми, пов'язане не лише з виробничою, але й побутовою сферами. Фізична рекреація покликана зменшити ці негативні впливи сучасної цивілізації на життя людини. Ця проблема потребує не лише теоретичного дослідження, але й практичного вирішення на рівні державної політики.

Аналізуючи деяких науковців О. Андрєєву, Т. Круцевич, Н. Пангелова, С. Пангелову, К. Безуглу [1; 3; 29] які наполягають, що необхідне виокремлення фізичної рекреації як самостійної науки про відпочинок та оздоровлення практично здорових людей, зосередженої на дослідженні рекреації особи. Проблема фізичної рекреації нині привертає увагу не лише вчених, а й практичних фахівців з охорони здоров'я, освіти, фізичної культури.

Причому ця стурбованість обґрунтована зростанням високої захворюваності та зниженням працездатності населення, у тому числі й студентів. Темп сучасного життя, збільшення обсягу інформації, постійне оновлення й ускладнення освітніх технологій підвищують рівень вимог щодо підготовки майбутніх фахівців [34]. Разом з цим психофізіологічні можливості організму студентів уже не дозволяють надалі нарощувати обсяги навчальних навантажень, без застосування сучасних засобів, спрямованих на відновлення їх здоров'я [18; 23]. Підвищення ефективності процесу відновлення може здійснюватися шляхом оптимізації використання свого вільного часу, раціональної його організації, застосування рекреаційно-оздоровчих заходів, оскільки в умовах дозвілля найбільш сприятливо проходять відновлювальні процеси, які зменшують вплив інтенсивних фізичних, інтелектуальних, психічних навантажень [33; 35; 50; 61].

Дозвіллевий час приваблює студентів нерегламентованістю, самостійним вибором різних форм занять, можливістю поєднувати в ньому розважальні та розвиваючі види діяльності [37; 39; 42; 52; 53]. Однак потужний педагогічний і оздоровчий потенціал фізичного виховання для значної частини молоді залишається неусвідомленим, нереалізованим [32; 36; 40]. Зміна особистісних цінностей і орієнтацій вимагають від вищої освіти перегляду концептуальних поглядів на формування культури вільного часу, рекреаційної культури особистості.

Рекреаційна культура в опрацюваннях дослідників С. В. Винокурової, 2021; Ю. М. Мороз, А. В. Остапова, О. О. Остапової, 2019, розглядається як складова загальної культури, що відображає спосіб організації та змістовну наповненість вільного часу з метою всебічного розвитку особистості з використанням засобів рухової активності.

Людина реагує в рекреаційній активності до потреб та інтересів, традиціям своєї культури, поведінкою і оцінками до стандартів свого ближнього мікросоціуму. Рекреаційна активність складається з доби, тижня, року і життєвого циклів. На кожному етапі життя людина утворює складну

систему різноманітних передумов і мотивацій, які визначають характер, спрямованість і ефективність рекреаційної активності.

Науковці О. Андрєєва О.В., А. Гакман, С. Козуб, Ю. Чечельницька, Т. Круцевич, С. Пангелов, Г. Безверзня [1; 8; 23; 25; 28], вважають цю активність результативною, якщо виникають відновні (рекреаційні) ефекти.

Фізична рекреація тісно пов'язана зі всіма видами фізичної культури. В процесі занять розкриваються межі пізнання, самонавчання, багато використовується змагань на рівні рекреаційного спорту.

Велике значення фізичної рекреації полягає в постійному формуванні занять руховою діяльністю, яка поступово знижується з віком [19; 36; 52; 53].

На даний час, проблема фізичної рекреації та здоров'я людини, в тому числі і студента, потребує подальшого вивчення та розробки. Адже захворюваність населення України та Європи високою і з кожним роком збільшується [19; 21; 22; 24]. Тому воно стало не лише медичною, а й соціальною проблемою. У більшості з них виявлено серйозні патологічні процеси, виявлено інші негативні тенденції, пов'язані з тим, що не приділяється уваги організації здорового способу життя та усвідомлення валеологічного підходу до рекреаційних заходів, спрямованих на формування, відновлення, зміцнення здоров'я. Значна більшість молоді та студентів марнотратно відносяться до свого здоров'я [39; 53].

Розробка програм занять, застосування фізичної рекреації у навчальному процесі, у лікувально-профілактичних і культурно-розважальних закладах та у побуті дасть можливість сформувати, відновлювати, зміцнити та зберегти здоров'я людини в її життєдіяльності, у тому числі й студента.

Є ще одна причина погіршення здоров'я населення – це державна політика згідно якої все менше приділяється уваги, державному фінансуванню та матеріальній допомозі за підтримкою рекреаційно-оздоровчої сфери, що покликана відтворювати працездатність населення і призводить до фізичної пасивності.

На жаль, у навчальній практиці закладів вищої освіти, в окремих випадках, все ще існують традиції виховання у студентів споживчого ставлення до свого життя і самостійних занять фізичною культурою.

На даному етапі, студентам закладів вищої освіти необхідно: розвиток валеологічної грамотності та об'єктивної оцінки і ролі у житті студента та суспільства; сприяння саморозвитку особистості у системі фізичної культури та спорту; сформування у студентів правильного ставлення до потреб суспільства, валеологічного виховання та вміння вирішувати їх засобами фізичної рекреації, а також іншими засобами фізичної культури та спорту; усунення дефіциту рухової активності.

В той же час, це допоможе їм у знаннях з галузі наукових досліджень, що відображають основні аспекти фізичної рекреації.

Мета дослідження – розробити експериментальну методику організації занять з фізичної рекреації спортсменів і студентів після навчального процесу в другій половині дня.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз сучасного стану, історію походження, основні поняття та сутність фізичної рекреації.
2. Визначити стан рекреаційної активності студентів закладу вищої освіти в режимі дня.
3. Розробити експериментальну методику, що містить основні форми, засоби та методи побудови занять рекреаційно-оздоровчої діяльності студентів закладів вищої освіти.
4. Експериментально перевірити ефективність розробленої рекреаційно-оздоровчої діяльності для студентів у процес навчання.

Об'єкт дослідження – фізична рекреація студентів закладів вищої освіти.

Предмет дослідження – побудова занять з фізичної рекреації спортсменів і студентів закладів вищої освіти.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; анкетування; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Наукова новизна: розроблено та науково обґрунтовано методи організації занять фізичним вихованням рекреаційної спрямованості з спортсменами та студентами закладів вищої освіти, що включає завдання самостійного вибору засобів фізичної рекреації та величини навантаження у другій полові дня після навчального процесу.

Удосконалено існуючі теоретико-методичні засади застосування рекреаційних технологій у процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що застосування експериментальної методики значно підвищує рівень фізичної та розумової працездатності, що позитивно впливає на якість застосування самостійних занять студентами різними рекреаційними формами рухової активності.

Практичні рекомендації щодо використання моделей розвитку рухових якостей, оптимізації психофізичного стану можуть використовувати в закладах вищої освіти, медичних та оздоровчих закладах, спортивно-оздоровчих центрах.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження доповідалися й розглядалися на ІХ Міжнародній науково-методичній конференції «Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту» (Суми, 10–11 листопада 2022).

Загальна відомість про структуру й обсяг роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел (62 найменування). Робота містить 4 таблиці та 7 рисунків. Загальний обсяг роботи – 71 сторінка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ СТУДЕНТІВ

1.1. Основні поняття та сутність фізичної рекреації

За даними науковців А. В. Гакман, 2021; Т. Ю. Круцевич, Н.С. Пангеловой, 2013, Ю.М. Мороз, поняття рекреації несе в собі різне смислове навантаження [8; 33; 29].

Під рекреаційною діяльністю розуміється різноманітна діяльність людей, орієнтована на відновлення сил слідує стандартам своєї соціокультурної освіти. Сюди входить добовий, тижневий, квартальний, річний та життєвий цикли рекреації. Не всі вони є предметом дослідження рекреаційної науки, але всі вони є проявом рекреаційної діяльності.

В перекладі з латинської «recreatio» – повернення здоров'я, сили. З'явилася нова наука – рекреологія, спеціальний міждисциплінарний розділ науки у відпочинку, оздоровлення. Даний розділ складається з процесів фізичного, соціального, психічного саморозвитку людини, в ході якого він навчається все більш універсальним способам адаптації до постійно змінюючих умов природного і соціального середовища. Важливим методологічним принципом рекреації є принцип єдності тілесного і духовного, біологічного і соціального, організму та особистості. Головною областю дослідження теорії рекреації є особлива область життєдіяльності людей-сфера дозвілля [8; 23; 40; 54; 56].

Важливим значенням фізичної рекреації для людини є відновлення не лише фізичного, а й психологічного стану. Зацікавленість в цьому постає не тільки на рівні особистості, але й на рівні держави загалом, бо від того як молоде покоління проводить своє дозвілля, залежить здоров'я і майбутнє українського народу в цілому [3; 59].

Також, необхідно зазначити, що рекреаційна активність може бути направлена як на задоволення власних зацікавлень, з метою самореалізації, або ж може бути трактована інструментально, як спосіб досягнення визначених цілей (зміцнення та відтворення здоров'я, підвищення та оптимізація фізичної підготовленості, формування естетичної постави тіла тощо). В галузі наук «Фізичне виховання» і «Спортивна фізична рекреація» нерідко ототожнюють із таким явищем, як спорт для всіх [2; 15; 35; 57].

На сьогоднішній день діти вже з дошкільного віку потерпають від наслідків науково-технічного прогресу, а також є зменшення фізичного навантаження у студентів ЗВО, що призводить їх до гіподинамії [26].

Фізична рекреація розглядається як вид фізичної культури (Ю. Вихляєв, Л. Дудорова, 2022; Ю. Мороз, А. Остапов, О. Остапова, 2019; Я. Олексієнко, П. Гунько, 2018), що ж до поняття «фізична рекреація» базовим буде «фізична культура», а от Євген Приступа [58] визначає фізичну рекреацію, як вид фізичної культури з використання фізичних вправ, а також видів спорту у спрощених формах для відпочинку людей, отримання задоволення, переключення з одного виду діяльності на інший.

Тому, фізична рекреація покликана зменшити ці негативні впливи сучасної цивілізації на життя людини. Ця проблема потребує не лише теоретичного дослідження, але й практичного вирішення на рівні державної політики [16; 27; 50].

Рекреаційна діяльність є одним з важливих проявів діяльності людини, так потрібної для нормального життя. Увесь час, який витрачається на діяльність людей ділиться на робоче і позаробоче.

Основні функції рекреаційної діяльності характеризуються на [5; 55]:

- економічні функції.
- методико-біологічні функції;
- соціально-культурні функції.

1. *Економічна функція рекреаційної діяльності* полягає в розширеному відтворенні робочої сили, підвищенні продуктивності праці, збільшенні фонду

робочого часу. Рекреація сприяє розвитку сфери обслуговування населення, вирівнюванню рівня розвитку районів, раціональному, науково-обґрунтованому використанню природних багатств краю.

2. *Методико-біологічна функція рекреаційної діяльності* – це зниження захворюваності, збільшення тривалості життя людей.

3. *Соціально-культурна функція* полягає в пізнанні навколишнього світу, спілкуванні людини з природою. Вона знаходить відображення в рості творчої активності, розширенні кругозору, покращенні психологічного клімату в трудових колективах.

Також фізична рекреація базується на основних завданнях. Основні завдання фізичної рекреації (табл. 1.1) спрямовані на підвищення організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища, відновлення працездатності та зняття емоційного напруження [32; 51].

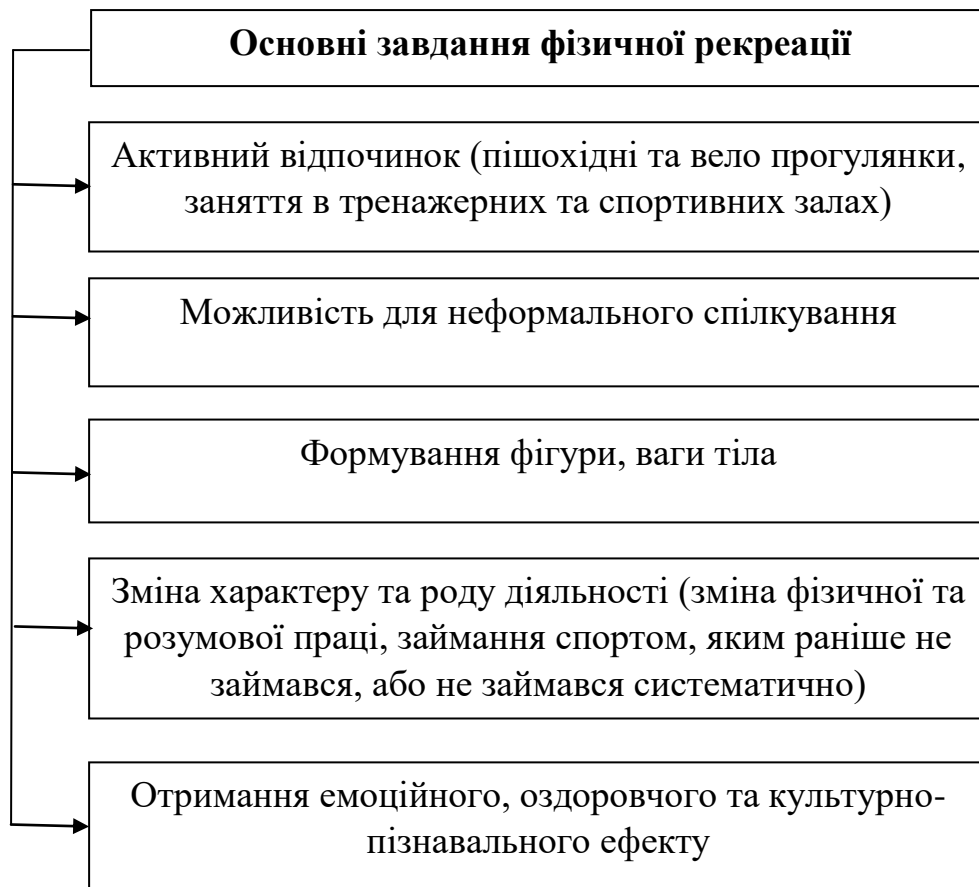


Рис. 1.1. Основні завдання фізичної рекреації

Головною властивістю рекреаційної діяльності, яка сприяє швидкому знаттю втоми, є її активність. При активній діяльності відновлення проходить швидше, ніж при гарному відпочинку. Формою активної рекреаційної діяльності може бути переключення з одного виду діяльності на інший.

Рекреаційна система – це складна, керована і частково самокерована система, яка складається з взаємопов'язаних підсистем: відпочиваючих людей, природних та культурних територіальних комплексів, технічних систем, обслуговуючого персоналу та органу управління [11; 20; 28; 32].

Є різні класифікації рекреаційної діяльності. Загалом в основі кваліфікації відносяться: подорожі, характер організації, правовий статус, тривалість подорожі та перебування у визначеному місці рекреанта, сезонність, характер руху та його вік, активність занять і тому подібне. Головні мотиви рекреаційної діяльності визначаються трьома основними напрямками: лікувальна; оздоровча та спортивна; пізнавальна [51].

З точки зору В. Г. Герасименка, В. В. Кірсанова рекреацію можна уявити, як частину вільного часу, яка спрямована на відновлення сил в спеціалізованих комплексах [9; 20]. Головною відзнакою відпочинку від рекреації є те, що рекреаційна діяльність здійснюється на спеціалізованих територіях, орієнтованих виключно на відновленні сил, частіше всього за межами постійного проживання. Рамки рекреації великі від побутових до тривалих активних видів. У житті кожної людини фізична активність займає значущу роль, однак, незначна частина сучасної молоді приділяє увазі регулярно займатися фізичними вправами [44].

Багаточисленні визначення рекреації фахівці об'єднують в три основні групи:

- розширене відтворення сил людини;
- інтенсивно-розвиваючий сегмент індустрії дозвілля, який пов'язаний з участю населення в активному відпочинку;

– будь яка діяльність, яка направлена на відновлення сил людини може здійснюватися як на території постійно проживаючої людини, так і за її межами.

Рекреаційну діяльність в залежності від функціональної орієнтації можна розділити на: лікувальну; пізнавальну; спортивну (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Класифікація рекреаційної діяльності [5]

За головним мотивом рекреації	За характером використання рекреаційних ресурсів
Лікувальна	Кліматолікувальна (приморська, гірська)
Оздоровча та спортивна	Піша, пляжна, прогулянкова
Пізнавальна	Культурно-історична
За характером організації	Регламентована, самодіяльна
За числом учасників	Індивідуальна, групова
За ступенем рухомості	Стаціонарна, кочова

Більш популярною в Україні та Європи є оздоровча та спортивна рекреація. Вона найбільш різноманітна, це і піші прогулянки, в літку пляжі, купання, вело-прогулянки, взимку ковзани, лижі. Цей відпочинок включає різноманітні рекреаційні заняття [60; 61; 62].

Рекреаційна діяльність стає головною умовою існування людини для зняття напруги, відновлення працездатності. Головною задачею є відновлення та розвиток фізичних і психічних сил людства. При цьому найвищою необхідністю, яка повинна бути задоволена в першу чергу є розвиток духовного світу людини, його творчого потенціалу.

Понятійний апарат та термінологічна система у будь-якій галузі формується власне із її зародженням і розвиваються паралельно. Проблеми розвитку та становлення фізичної рекреації як науки вивчають такі вітчизняні фахівці, як Є. Приступа, О. Жданова, О. Андреева, М. Дутчак, О. Романчук, М.

Данилевич, й інші [1; 15; 46; 49]. До понятійного апарату рекреації необхідно враховувати:

1) рекреаційну систему, яка включає в себе санаторії, будинки відпочинку, пансіонати, туристичні бази, тощо.

2) рекреаційне районування, в яке входить до спеціальних зон для активного відпочинку.

3) розміщення та співвідношення об'єктів активного відпочинку в рекреаційному спеціальному середовищі, в тому числі територіальній.

Дослідженням понятійного апарату фізичної рекреації займалися фахівці, які намагались всебічно та ґрунтовно представити трактування базових понять. Так, існують різні визначення поняття «фізична рекреація» [1; 12; 49].

Поняття «Фізична рекреація» є базовою в теорії та методиці фізичного виховання, оздоровчій фізичній культурі, педагогіці здоров'я та валеології. «Фізична рекреація», як соціально організований процес, який направлений на відновлення і підтримку фізичного та духовного потенціалу особистості [28].

На думку Євгена Приступи [47] та багатьох інших науковців, первісні форми фізичної культури характеризуються бажанням людини брати участь в ігровій діяльності, що обов'язково супроводжується руховою активністю, а основними первісними елементами рекреації є рекреаційно-забавна гра, утилітарна форма, культово-релігійна чи магічна.

Виникнення уявлення про фізичну рекреацію зумовлено також впливом практичних потреб людини у фізичному здоров'ї.

Уже в кінці XVIII на початку XIX віків в Західній Європі поступово почало з'являтися фізичне виховання, як навчальна дисципліна в школах та разом з тим починають з'являтися рекреаційні заняття фізичними вправами в перервах між заняттями [38; 53].

Поняття рекреація, визначається як активний відпочинок з ціллю відновлення сил людини, яка використала в процесі праці, навчання, тренуванні або змаганнях, які приносять задоволення від цього. Також фізичну рекреацію

можна віднести до тої сфери діяльності, в якій повинні бути обізнані і фахівець, і окрема людина.

На думку А.В. Гакман [8], фізична рекреація це будь-яка форма рухової активності, яка направлена на відновлення сил, які були затрачені під час трудової активності.

Фізична рекреація є одною з форм загальної рекреації. Вона сприяє руховій діяльності і має основний засіб – фізичні вправи.

Фізична рекреація складається з більш як двадцяти цільових установок. До головних можна віднести: відпочинок, отримання задоволення від фізичних занять, відновлення, розваги.

На жаль, в наш час добові зміни психофізіологічних процесів для оцінки як самого періоду навчальної роботи, так і процесів відновлення (відпочинку) в самому широкому розумінні цього слова використовуються в навчальному процесі ще недостатньо [16; 26; 34; 41].

Основною відмінністю фізичної рекреації від інших видів фізичної культури є відсутність чіткої цільової направленості та наукової обґрунтованих рекомендацій з використанням засобів, методів, форм рекреаційних занять, параметрів навантаження для задоволення індивідуальних потреб людини в цьому виді діяльності з розрахунку статі, віку, фізичного розвитку, соціального статусу.

В наукових дослідження О. Андрєєвої, А. Гакман, результати фізичної рекреації мають такі значення:

- 1) Біологічні – розглядають ступінь впливу фізичної рекреації на оптимальне функціонування організму людини;
- 2) Соціальні – вивчають ступінь впливу інтеграції людей в якусь соціальну спільність і як в процесі неї відбувається обмін соціальним досвідом;
- 3) Психологічні – розглядаються основні мотиви, які лежать в основі занять, а також психічні новоутворення, які з'являються у людині в результаті цієї діяльності;

- 4) Навчально-виховні – вивчають ступінь впливу занять фізичної рекреації на формування особистості в її фізичному, інтелектуальному, моральному та творчому розвитку;
- 5) Культурно-аксіологічні – вивчають ті культурні цінності, які людина засвоює в процесі фізичної рекреаційної діяльності та в той, чи іншій мірі сприяє створенню нових особистісно-людських цінностей;
- 6) Естетичні – фізична рекреація формує позитивну реакцію відсприймання краси власного тіла, довкілля, можливостей його ширшого пізнання.

Наукові дослідження вітчизняних науковці О. Андрєєвої, О. Величко, С. Приступи, Н. Завидівської, все більше почали приділяти уваги проблемам розвитку та становлення фізичної рекреації як науки [1; 5; 48]. Науковці вважають, що фізична рекреація, як вид фізичної культури увійшла в життя молоді під різними термінами та поняттями. До цих понять відносяться: «масова фізична культура», «оздоровча», «масовий спорт», «активний відпочинок» та інше. В ході вивчення поняття фізичної рекреації Т. Круцевич, С. Пангелов встановили, що поняття «фізична рекреація» охоплює зміст всіх вказаних вище термінів [28].

На думку Т. Круцевич, С. Б. Пангелова, С. Приступи [28; 46], «фізична рекреація – це процес використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних чинників для активного відпочинку, зміни виду діяльності, відволікання від процесів, що спричиняють фізичну, психічну й інтелектуальну втому, отримання задоволення від занять фізичними вправами».

Організація фізично-рекреаційної направленості у навчальному процесі ЗВО включає в себе застосування засобів фізичної культури та спорту при колективні організації відпочинку, культурного дозвілля у вихідні дні, в період канікул в цілях відновлення та зміцнення здоров'я. Основними засобами організації фізкультурно-рекреаційної направленості у ЗВО є: туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри, спортивні змагання, які можуть бути

організовані на базі студентських гуртожитків, оздоровчо-спортивних базах відпочинку, під час навчальної практики та інше.

Виходячи з вище сказаного, удосконалення процесу управління рекреаційною руховою активністю студентської молоді, є одна з актуальних проблем дослідження в теорії та методиці фізичної культури. Рішення цього питання дозволить знизити рівень психологічного навантаження у навчально-виховному процесі, поліпшення рівня морфофункціональних показників, які згодом призведуть до підвищення рівня здоров'я студентів.

1.2. Форми, засоби та методи організації рекреаційно-оздоровчої діяльності студентів ЗВО

Фізична рекреація направлена на відновлення та підтримку фізичного і духовного потенціалу. Всі види і форми фізичної рекреації можуть здійснюватися в домашніх умовах, в спортивних залах, басейнах, саунах, спортивних клубах на виробництві, ЖКХ, «Спорт для всіх». Фізичні вправи та рухова діяльність в цілому благотворно впливає на психіку і всі вегетативні функції: газообмін, травлення, серцево-судинну і видільну систему, залози внутрішньої секреції. Вони створюють основу для здорового способу життя, сприяють боротися зі шкідливими звичками і збільшують здатність організму пручатися втомі та хворобам. А фізичне тренування, як відомо, зміцнює та розвиває скелетну мускулатуру, м'язи серця, судини, дихальну систему та інші органи, що значно полегшують роботу апарату кровообігу і добре впливає на нервову систему.

Однією з відмінностей фізичної рекреації від занять фізичною культурою полягає в тому, що фізична рекреація завжди пов'язана з відновленням сил – фізичних і духовних, тобто їй повинна передувати якась діяльність, після якої потрібна рекреація.

До рекреаційних форм належать фізкультурно-спортивні розваги, туристичні походи з нефорсованими навантаженнями, заняття фізичними

вправами, видами спорту, що зберігають здоров'я, повноцінний відпочинок, сприяють задоволенню потреб, пов'язаних зі змістовними розвагами [25].

Андрєєва О. [1] в свою чергу вважає, що теорія фізичної рекреації повинна одержати свій подальший розвиток як вдосконаленням її узагальнених, інтегрованих основ, так і шляхом диференційованого нагромадження специфічних знань у рамках спеціалізованих дисциплін, що визначають фізичну рекреацію. Основою цих процесів повинен виступати системний підхід.

Форми і види фізичної рекреації молодь обирає самостійно, зважаючи на індивідуальні переваги, можливості й рівень культурного та спортивного розвитку, а також з урахуванням традицій, моди, впливу оточення.

В ході проведення аналізу засобів і форм фізичної рекреації науковцями В.В. Кірсановим, Р.В. Клоповим, А.В. Гурєєвим, М.І. Лук'янченком [20; 21; 31], які забезпечують ефективність відновлення сил та здоров'я студентів, дозволило зробити наступні висновки: що більш ефективним відновленням можуть мати наступні здібності і форми фізичної і рекреаційної активності студентів: 1) аеробіка; 2) плавання; 3) ходьба і біг в аеробному і змішаному режимі; 4) рухливі ігри, які в той же час, відносяться до популярних здібностей фізичної культури та мають рекреаційну направленість.

Людина, яка перебуває у постійному напруженні потребує відпочинку, організм знесилюється від різних соціальних, психологічних та професійних чинників, саме тому він потребує на відновлення.

Збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді є важливим напрямом державної політики України в галузі фізичного виховання і спорту, що підтверджується відповідними нормативно-правовими документами [45].

В ході організації процесу фізичної рекреації у студентів ЗВО вчені [20; 31] виділяють необхідність рішення таких завдань:

1. Формування знань і практичних основ науково-біологічних знань у відновленні фізичної та розумової працездатності, в ході занять фізичними вправами.

2. Формування мотиваційно-ціннісних відносин до фізичної культури, формування настанов на здоровий спосіб життя, а також формування здібностей до постійних занять фізичною культурою та спортом.

3. Системне навчання практичних умінь і навичок, які здійснюють оптимізацію функціонального стану, сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, а також розвитку та вдосконаленню психофізичних здібностей, якостей і властивостей особистості, самовизначення до фізичної культури [17; 48].

На думку науковців Я.І. Олексієнка, О.Е. Меньших, В.А. Шахматова, О.В. Байди, [36] до основних форм фізичної рекреації можна віднести: природні фактори, рухові режими, масаж, працетерапія і т.п. Найчастіше фахівці у сфері фізичної культури та спорту серед засобів фізичної рекреації відводять одне з головних місць одному або кільком видам рухової активності, як атлетична гімнастика, гімнастика, рухливі та спортивні ігри, туризм і т.п..

Однак, до теперішнього часу у вчених та практиків немає єдиної класифікації або систематизації цих форм фізичної рекреації, які можуть бути застосовані в навчальному процесі ЗВО, в основі яких закладені сутнісні характеристики фізичної рекреації [28].

Головним завданням фізичної рекреаційної діяльності студентської молоді в університетах не фізкультурного профілю стає важливою і невід'ємною частиною в процесі збереження здоров'я [19]. Як стверджують Коврига Ю.І., Колос М.А., [22] роль в процесі організації оздоровчо-рекреаційної діяльності необхідно уточнити потенційні можливості рекреаційного середовища ЗВО і рекреаційні уподобання в житті студентів.

Особистий інтерес для вивчення фізичної рекреації є найбільш динамічна група – студент. Сучасний студент – найбільш перспективна частина молоді, у зв'язку з тим, що потреба саморозвитку та самовдосконалення, а також можливості та умови для розвитку їх у цій соціально-демографічній групі більше, чим у іншій категорії молоді. Студент у відповідності з власними установками та уподобаннями вибирають певний вид діяльності.

Форми рекреаційно-оздоровчих занять використовуються для активного відпочинку. Рекреаційні заняття можуть складатися з фізичних вправ та вправ з різних видів спорту.

Таким чином, процес занять фізичної рекреації дозволяє задовільнити потребу в руховій активності, інтереси, мотиви студентської молоді в емоційному активному відпочинку, раціональному використанню вільного часу.

На думку студентів, найбільшою популярністю серед студентської молоді є фізична рекреація. Серед них популярні наступні види «масова фізична культура», «оздоровча», «масовий спорт», «активний відпочинок».

Процес фізичної рекреації студентів можна розглядати, як процес виконання фізичних вправ та інших видів рухової активності, які створюють фізичну втому, процес отримання насолоди від фізичної діяльності.

Висновки до розділу 1

Проаналізувавши науково-методичну літературу з'ясували, що фізична рекреація була і є невід'ємною частиною життя людей різних періодів, яка є невід'ємною частиною в процесі збереження оздоровлення людства.

Потреба дослідження термінів і термінології фізичної рекреації пов'язана з кількісним зростанням термінологічних найменувань, з активним розвитком та прогресом власне галузі, потреби забезпечення якісного професійного спілкування фахівців. Дослідивши понятійний апарат фізичної реабілітації, ми представили дефініції таких ключових понять галузі, як «професійна підготовка», «рекреація», «фізична рекреація», «рекреаційно-оздоровча діяльність». Проведено аналіз термінологічних одиниць фізичної рекреації, представлених у сфері функціонування. Виявлено та описано продуктивні способи й моделі термінотворення в термінологічній системі фізичної рекреації. Основними напрямками подальших досліджень є доповнення вибірки

термінологічних одиниць, їх аналіз задля подальшої кодифікації й стандартизації. Ще один напрям роботи – укладання галузевого словника.

Для реалізації фізичної рекреації в теорії і практиці фізичного виховання і спорту пропонується безліч різноманітних підходів.

Це перш за все вдосконалення інформаційної бази від системи навчального процесу студентів з метою контролю і управління навчальною діяльністю та зміни структури навчального процесу, створення адекватного використанні засобів відновлення психофізичної працездатності.

Одним з таких шляхів якісного поліпшення навчально-тренувального процесу є індивідуалізація різноманітних аспектів побудови навчального процесу, але як показало наше дослідження, більшість науковців і педагогів головним чином, тільки констатують необхідність рекреаційного підходу до студентів на практиці. Попри це залишається відкритим питанням на якій підставі, згідно яких параметрів необхідно підбирати форми, методи, вправи для занять, як визначати необхідні для студента засоби відновлення працездатності. Залишається не з'ясованим питанням на якій підставі індивідуалізувати навантаження і планувати індивідуальні тренувальні заняття.

Проаналізувавши літературу з'ясувалося, що ніде не подано концепції індивідуалізації методів і алгоритмів для комплексної інтегральної оцінки індивідуальних особливостей студентів на основі системного аналізу різноманітних аспектів організації і взаємозв'язку між суб'єктами ЗВО, спортклубів, громад, ЖКХ, закладів охорони здоров'я, на місцевому рівні в позанавчальний час. Тому, розробка цих питань потребує ретельних теоретичних і експериментальних досліджень.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення вищезазначених завдань застосовувався метод теоретичних аспектів організації фізичної рекреації студентів [13; 30].

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури. В результаті проведеного дослідження, нами було встановлено основні особливості організації процесу фізичної рекреації студентів.

Системний аналіз світового та міжнародного досвіду розвитку рекреації свідчить про певні теоретичні напрацювання у висвітленні цього процесу. В більшості розвинутих країнах велику увагу приділяють саме проблемами організації активної рекреаційної діяльності.

Політика ВООЗ та країн, які активно беруть участь у вирішенні проблем зміцнення здоров'я людей, підвищення якості й тривалості їхнього життя, дуже наочно демонструють позитивний вплив залучення населення до рекреаційно-оздоровчих програм [60; 64]. Зазначені рекомендації також підтверджують вітчизняні науковці [2; 4; 31], які встановили, що використання фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять для різних груп населення є ефективним засобом профілактики захворювань, підвищення розумової і фізичної працездатності, збільшення тривалості життя, організації корисного і цікавого дозвілля. Крім того, систематичні заняття фізичними вправами безсумнівно необхідні для підтримки здорового і привабливого зовнішнього вигляду, а також повноцінного, продуктивного життя, відновлення після навчальної діяльності.

2.1.2. Анкетування. Розроблено дві анкети. В обох анкетах було здійснено метод опитування, який виконувався за допомогою розроблених анкет (додаток А, В). Респондентами були студенти Сумського державного

університету (спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», 221 «Стоматологія»).

В першій анкеті (додаток А) проаналізовано та вивчено причини погіршення стану здоров'я під час «COVID-19», роль фізичної культури у студентської молоді, їх мотивація до фізичної рекреації у закладах вищої освіти.

В другій анкеті (додаток Б) здійснено опитування за для виявлення потреб змісту та результатів фізичної рекреації у студентів. В опитуванні прийняли участь студенти Сумського державного університету. Опитування проходило анонімно.

2.1.3. Педагогічні спостереження. Педагогічне спостереження проводилося на заняттях протягом навчального року. У спостереженні взяли участь студенти Сумського державного університету спеціальності 017 «Фізична культура та спорт» та 221 «Стоматологія». Спостереження полягало у відстеженні та фіксації фізичної рекреаційної активності студентів за розробленою програмою.

2.1.4. Педагогічне тестування. Педагогічне тестування здійснювалося за допомогою спеціально підібраних вправ і нормативів. Об'єктом для дослідження ми вибрали студентів СумДУ (юнаків та дівчат, віком від 19–20 років). За допомогою тестування було здійснено оцінку рівня фізичної рекреації студентів.

1. Стрибки в довжину з місця (швидкісно-силові якості, см).
2. Біг 30 м (швидкісні якості, с).
3. Підтягування з положення вису на перекладині (силові якості, кількість разів).
4. Човниковий біг 3x10 м (швидкість, с).
5. Нахили вперед з положення сидячи (гнучкість, см).
6. Тест Купера (12-хвилинний біг).
7. САН (самопочуття, активність, настрої).
8. Методика Ландольта.

2.1.5. Педагогічний експеримент. Проводився згідно розробленої програми підвищення рівня рухової активності студентів для визначення пріоритетності фізичної рекреації у взаємодії між навчанням та побутом. Для експерименту було створено дві групи експериментальна (студенти спеціальності 221 «Стоматолог» – Е, n=15) та контрольна (студенти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» – К, n=15).

2.1.6. Методи математичної статистики. У ході дослідження контрольної та експериментальної групи обробка даних здійснювалася за допомогою методу математичної статистики по t-критерію Стюдента.

а) Середня арифметична:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_{1,2..}}{n}, \quad (2.1)$$

Де \bar{X} - середня арифметична;

\sum - знак сумарності;

x – окремі значення;

n – число досліджуваних.

Середня арифметична величина дозволяє порівняти та оцінити групи досліджуваних явищ взагалі.

б) Середнє квадратичне відхилення:

$$\sigma = \sqrt{\frac{(x - \bar{x}^2)}{n - 1}} \quad (2.2)$$

в) Помилка середньоарифметична

$$m \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}} * \bar{x}_1 \quad (2.3)$$

Похибка дає представлення про те, наскільки середня арифметична величина, отримана на вибірковій сукупності (n) відрізняється від істинної середньої арифметичної величини (M), яка була б отримана на генеральній сукупності.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося у три етапи:

I етап (вересень – жовтень 2021 р.) – пошуково-теоретичний. Збір інформації та аналіз літературних джерел за темою дослідження. В ході аналізу літературних джерел було проаналізовано основні поняття та сутність фізичної рекреації, історію її походження. Було сформовано основні завдання дослідження. Проведено анкетування, яке направлене на виявлення основних форм фізичної рекреації ЗВО, пріоритет потреб молоді до занять фізичною рекреацією, мотивів та інтересів. В анкетування взяло участь 84 респондентів Сумського державного університету (34 юнаки, 50 дівчат). Вік респондентів склав від 18 до 20 років.

II етап (листопад 2021 – вересень 2022) – експериментальний. На підставі отриманих даних та результатів аналізу літературних джерел було розроблено програму занять і алгоритм організації фізичної рекреації, графік занять з фізичної рекреації студентам для вибудови навантаження і відпочинку (Додаток В).

В цей час було здійснено експериментальне дослідження на базі спортивного комплексу Сумського державного університету (Палац студентського спорту). В якому взяли участь 30 студентів СумДУ, контрольна група – (К, n=15) студенти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», експериментальна група – (Е, n=15) студенти спеціальності 221 «Стоматологія».

3 етап (жовтень-грудень 2022) – підведення підсумків, який пов'язаний з обробкою та обговоренням отриманих результатів. Були сформульовано загальні висновки, розроблено практичні рекомендації, систематизовано літературні джерела, завершено оформлення магістерської роботи та підготовлено презентацію і доповідь.

РОЗДІЛ 3

ОБҐРУНТУВАННЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗА МЕЖАМИ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФОРМАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

3.1. Способи організації активного відпочинку студентів ЗВО

Фізична рекреація в сучасному розумінні – це діяльність, яка задовольняє потреби людства у зміні виду діяльності. Суттєвою характеристикою є отримання задоволення, насолоди від рухової активності. Також це можуть бути не тільки фізичні вправи, ігри, розваги, а й легкі, допустимі за об'ємом і навантаженням, бажаною працею [35].

Людина – творець свого тіла, здоров'я. Вона повинна з самого дитинства вести здоровий образ життя, займатися різними фізичними рекреаційними заняттями. Дотримуватися гігієни та досягати гармонію й здоров'я.

Як для студентів так і для всього людства зміцнення та збереження свого здоров'я – головний обов'язок. Запорука успіху у навчанні, праці – планування свого часу. При плануванні свого часу, можна заощадити 1-2 години, при цьому отримавши додатковий час для використання відпочинку, хобі тощо.

Діяльнісний компонент фізичної рекреації студента включає активність у використанні засобів і форм фізичної рекреації у процесі життєдіяльності студента. Складовими частинами даного компоненту є виконання ранкової гімнастики, активний відпочинок в режимі вихідного дня, заняття в групах спортивної спеціалізації у вільний від навчання час, у змаганнях ЗВО та інше.

Результативно-оцінний компонент фізичної рекреації студентів включає результати фізичних занять, вміння їх оцінити та аналізувати.

Оцінити вплив фізичної рекреації студентів різних професійних напрямів можна на основі наступних критеріїв:

- 1) залучення студентів в заняттях фізичної направленості;
- 2) мотиваційно-орієнтоване відношення студентів до фізичної рекреації;
- 3) знання та вміння в організації самостійних занять фізичною рекреацією;
- 4) орієнтир на результати особистих занять фізичною рекреацією.

На основі виявлених критерій можна порівняти вплив напрямку професійної підготовки на фізичну рекреацію студентів.

Процес фізичної рекреації студентів можна розглядати, як процес використання фізичних вправ та інших видів рухової активності, які викликають фізичну втому, процес отримання насолоди від фізичних вправ.

Таким чином, процес занять фізичною рекреацією дозволяє задовольняти потреби в руховій активності, інтереси, мотиви студентської молоді в емоційному активному відпочинку, раціональному вільного часу. Даний процес задовольняє групові, індивідуальні потреби студентів у відносній вільній руховій активності.

З метою виявлення особистостей проведення вільного часу у студентів і засобів організації активного відпочинку, було розроблено та проведено анкетування, направлене на виявлення основних проблем і організації форм фізичної рекреації ЗВО (Додаток А).

Анкетування проводилося під час «COVID-19» з метою виявлення причин погіршення стану здоров'я, а також розглянути питання чи потрібна фізична рекреація у закладах вищої освіти. Було задано 19 питань.

Актуальними для дослідження теми «Побудова занять з фізичної рекреації спортсменів і студентів закладів вищої освіти» в анкеті розглянуто питання (Яким видом рекреаційних занять займаються респонденти у вільний час? Чи вважаєте Ви за потрібне займатися фізичною культурою під час «COVID-19»? Скільки триває Ваш навчальний/робочий час? Скільки відведено на відпочинок на тиждень?).

Результати анкетування показали, що 79,8 % респондентів вважають за потрібне займатися фізичною культурою і спортом у закладах вищої освіти із задоволенням, а 20,2 % – ні.

Цікавлячись у респондентів, як вони бажають проводити свій вільний час, нами були отримані наступні результати: ранкова гімнастика – 19 (22,7 %); релаксаційна гімнастика – 6 (7,1 %); танці – 1 (1,2 %); відвідування тренажерного залу та фітнес центрів – 28 (33,4 %); спортивні ігри – 6 (7,1 %); дзюдо – 1 (1,2 %); басейн – 2 (2,4 %); біг – 6 (7,1 %) (рис. 3.1).

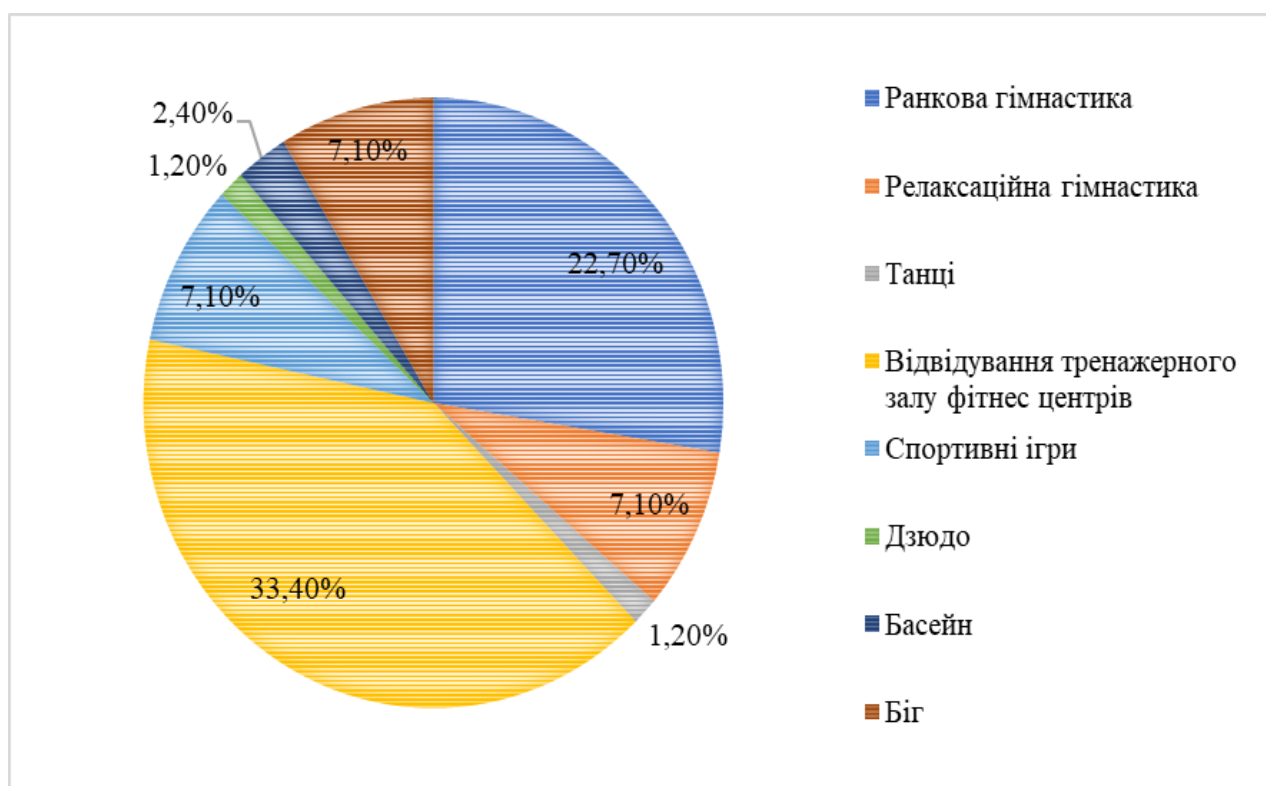


Рис. 3.1. Пріоритетні види рекреаційних занять, якими займаються респонденти у вільний час

Нами було виявлено, що все ж таки більшість респондентів займаються у вільний час спортом 82,2 %, а не бажають займатися спортом – 17,8 %.

В проведеному опитуванні респондентами було дано відповідь скільки відведено на відпочинок часу/тиждень?: від 6 до 20 год. – 40 студентів (47,6 %); від 21 до 40 год. – 21 студентів (25 %); від 41 до 60 год. – 23 студенти (27,4 %) (рис. 3.2).

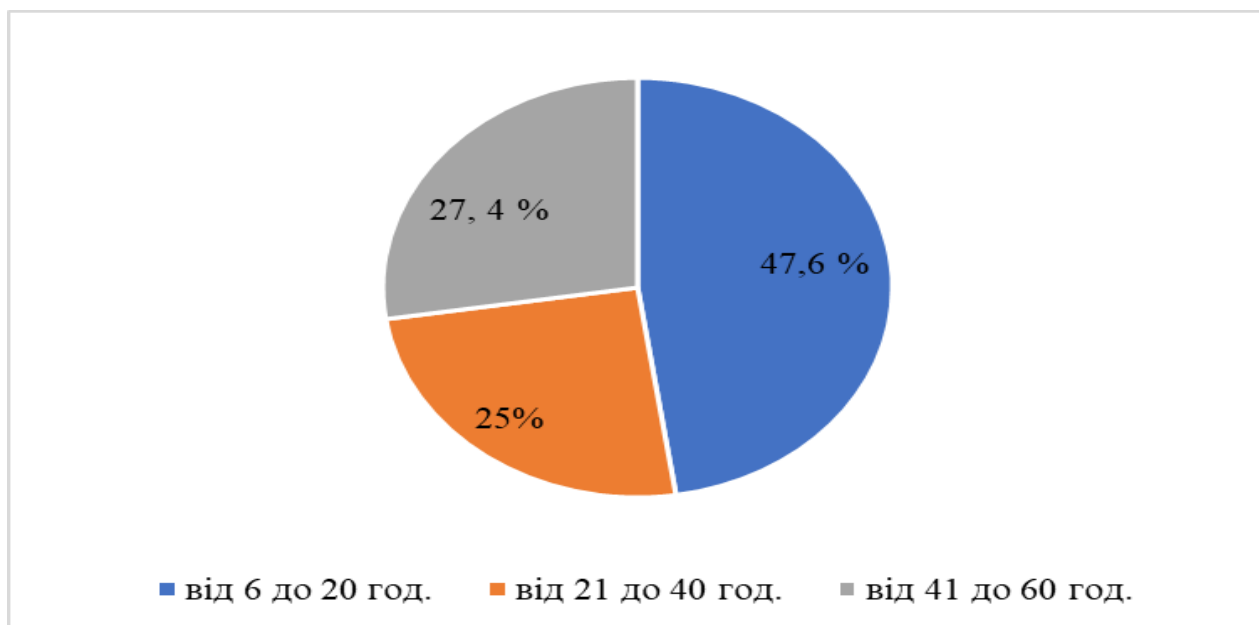


Рис. 3.2. Тривалість відведено часу на відпочинок/тиждень, годинах

Під час проведеного анкетування нами було встановлено, скільки триває навчальний/робочий день?: 4 год. – 13 студентів (15,5 %), 5 год. – 12 студентів (14,3 %), 6 год. – 24 студенти (28,6 %), 7 год. – 8 студентів (9,5 %), 8 год. – 14 студентів (16,7 %), 9 год. – 3 студенти (3,6 %), 10 год. – 10 студентів (11,8 %) (рис. 3.3).

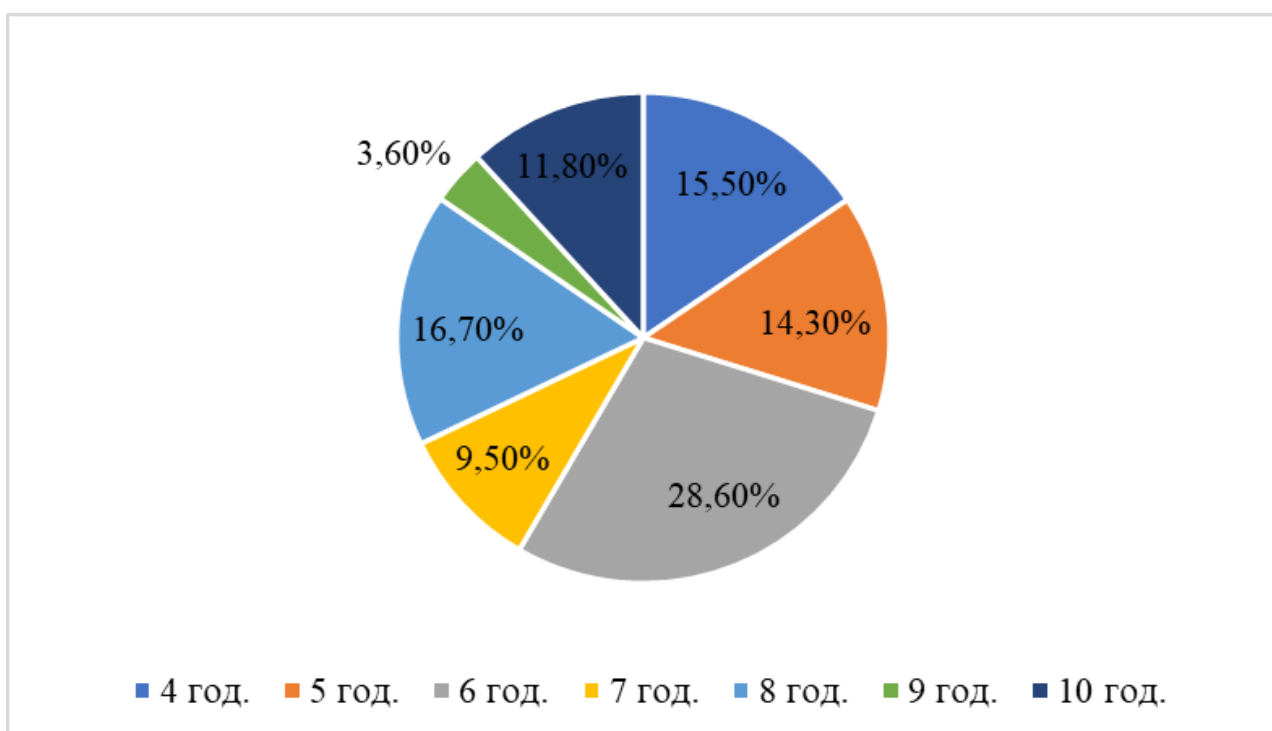


Рис. 3.3. Тривалість навчального дня, у годинах, %

Також було здійснено опитування студентів (додаток Б), що їх надихає на заняття фізичною рекреацією? Для більшості студентів фізична рекреація це спосіб відновлення та зміцнення здоров'я (28,6 %), спілкування з друзями (21,4 %), отримують задоволення від занять фізичною рекреацією (11,9 %), необхідна зміна діяльності (14,3 %), не займаються (17,8 %).

З вище перерахованих критеріїв відповідь виявилися саме спосіб відновлення та зміцнення здоров'я, тому, що саме ціль фізичної рекреації і є відновлення життєвих ресурсів, зміцнення та збереження здоров'я (рис. 3.4).

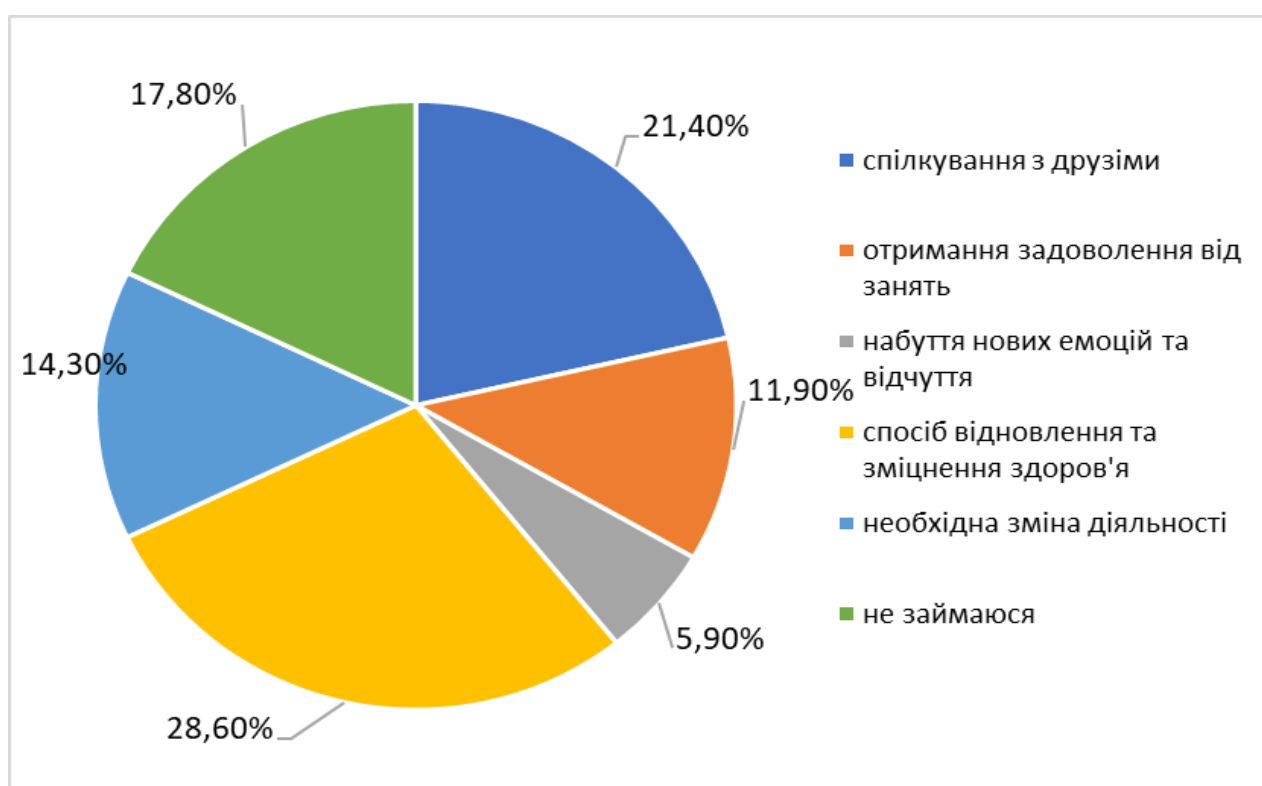


Рис. 3.4. Зацікавленості студентів до занять фізичною рекреацією, %

На запитання, які причини опитаних спонукають до занять фізичною рекреацією, то відповідь очевидна, формування стрункої фігури (42,9 %), відновлення, збереження та зміцнення здоров'я (33,4 %), розвиток рекреаційних фізичних якостей (5,9 %), не мають вільного часу (17,8 %). Отже, для студентів головною метою у заняттях фізичною рекреацією є формування стрункої фігури, відновлення, збереження та зміцнення здоров'я (рис. 3.5).

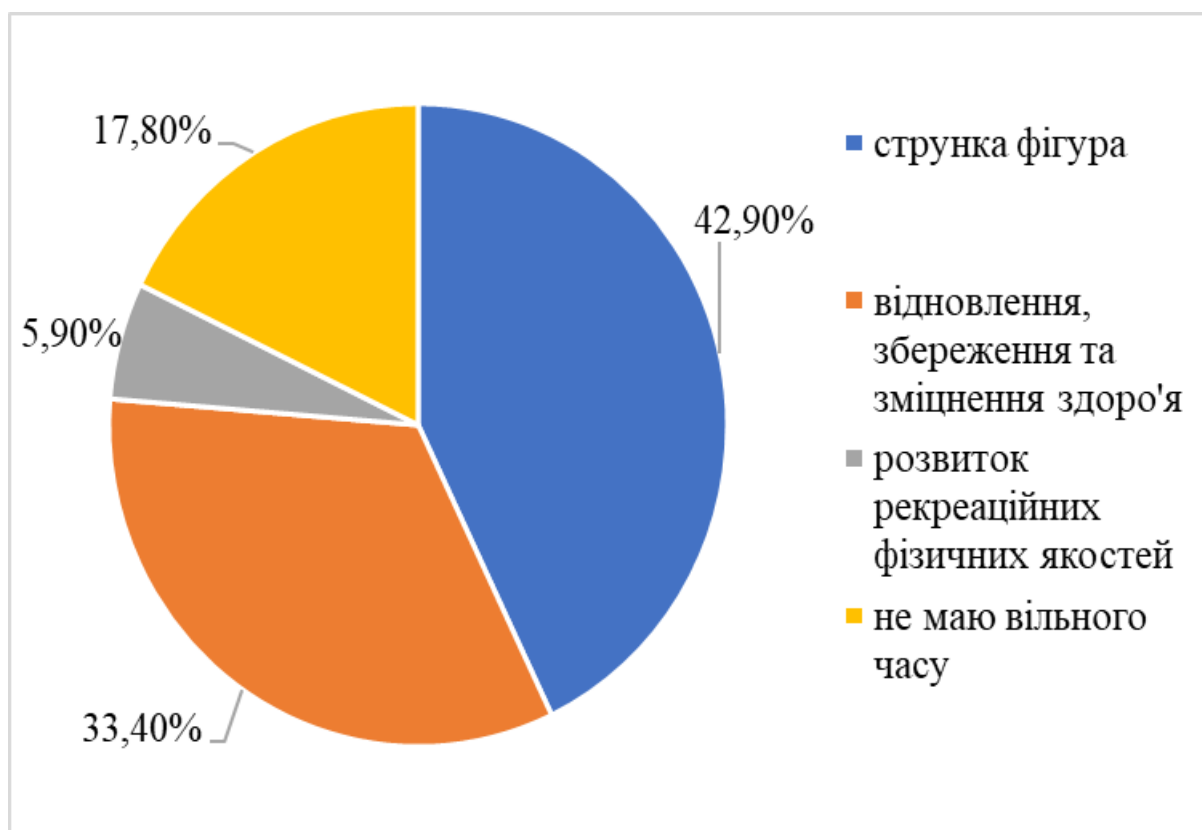


Рис. 3.5. Зацікавленість студентів до занять фізичною рекреацією, %

Для залучення студентів до занять з фізичної рекреації, повинні викликати потребу та інтерес до регулярних і систематичних занять (а саме фізичними вправами), фізичного самовдосконалення.

Сучасні студенти в змозі керуватися своїм часом, але вони дещо обмежені трудовою та навчальною діяльністю. Якщо трудова діяльність виходить за раціональні межі, то людина різко обмежує свою рухову активність в дозвіллевій діяльності, що може призвести до стресу із-за перевтомлення.

Цікавлячись у студентській молоді, як вони організовують свій вільний час у другій половині дня у літній та зимовий час, нами були отримані відповіді. В літній час перевага: туристичні походи – 20 %, відпочинок на пляжі – 30 %, піші прогулянки – 22 %, вело-прогулянки – 14 %, всі варіанти – 14 % (рис. 3.6). В зимовий час: зимові види спорту (лижі, ковзани та т.п.) – 46 %, відвідування басейну – 22 %, піші прогулянки – 18 %, відвідування спортивних залів – 14 %.

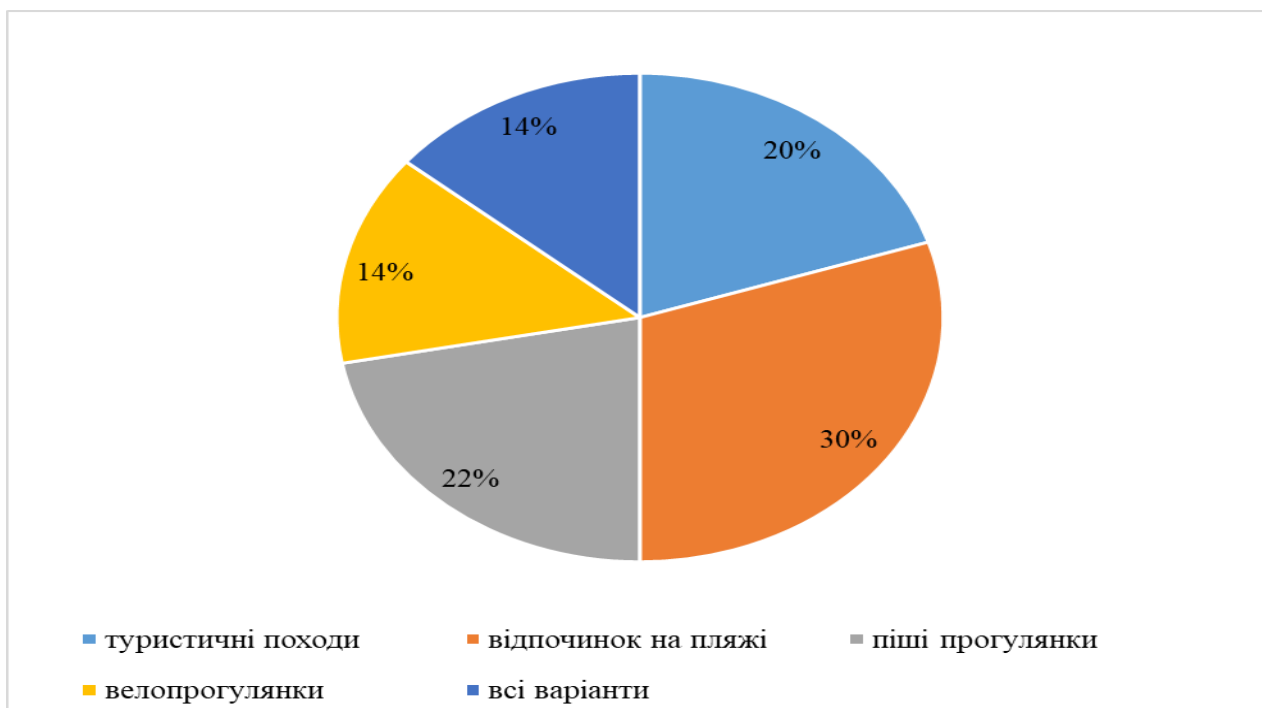


Рис. 3.6. Аналіз відпочинку студентів у літній період, %

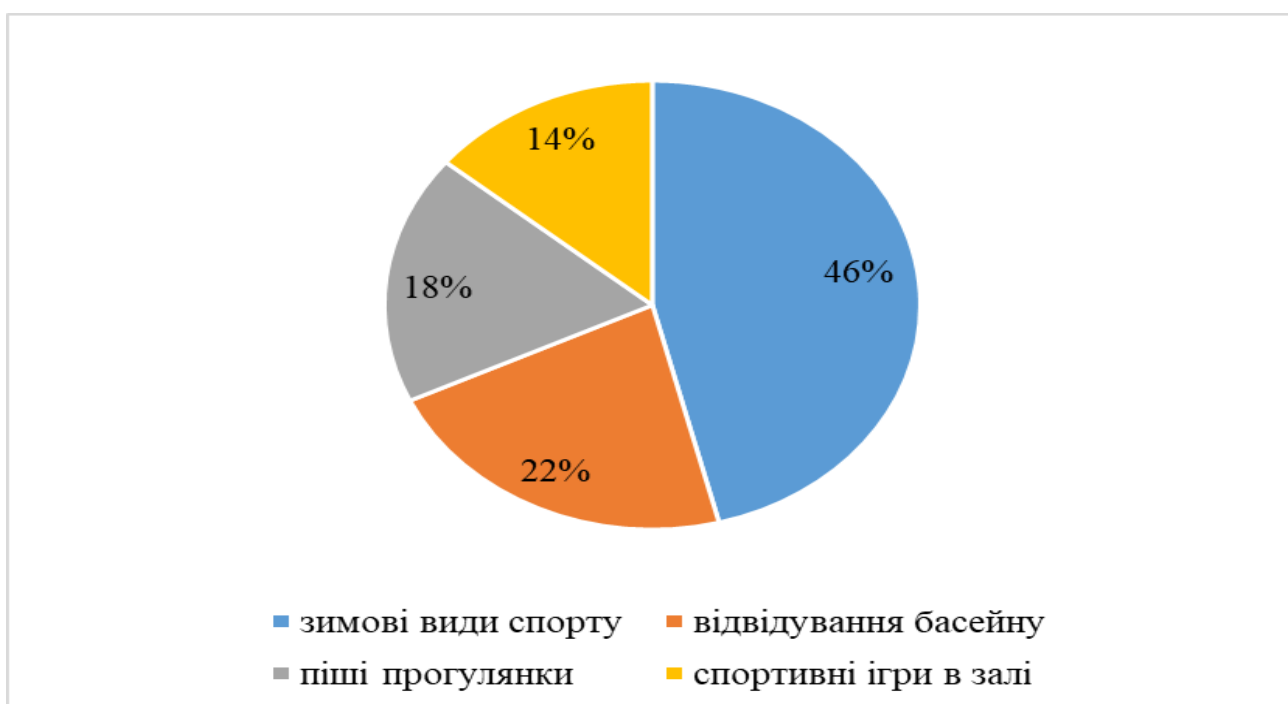


Рис. 3.7. Аналіз відпочинку студентів у зимовий період, %

Молодь, яка проводить свій вільний час вдома у пасивній бездіяльності, стримують свій розвиток, то їхнє існування набуває однорідного характеру, стан здоров'я і мозкова діяльність погіршується. Для студентів, це в першу чергу позначиться на навчанні, а в другу чергу і на трудовій діяльності.

3.2. Зміст програми підвищення рухової активності студентів та оцінка їх ефективності

В програмі передбачено моделі, графік занять з фізичної рекреації, питання норм рухової активності, кількості тренувальних занять їх інтенсивності оптимального рухового режиму студентів.

Зміст рекреації включав механізм правильної організації режиму праці, сну, відпочинку, рухової активності та харчування людини, тобто сприятливих фізичних, соціальних, культурних та інших режимів життєдіяльності, які визначають самопочуття та працездатність індивіда.

До основ фізичної рекреації студентів для відновлення їхнього здоров'я ми віднесли такі положення:

- 1) побудова комплексної програми занять з фізичної рекреації для формування, зміцнення та збереження здоров'я на всіх рівнях життя з урахуванням статі, віку, фізичної підготовленості та інших умов та обставин;
- 2) розробка валеологічних та рекреаційних заходів, спрямованих на відновлення здоров'я студентів, їх соціального та професійного становища;
- 3) спільну творчу діяльність викладачів, студентів, медичного персоналу, комбінату харчування, палацу студентського спорту, деканатів та адміністрації ЗВО, органів самоуправління, студентського профкому. Причому провідна роль у цій справі відводиться викладачам та студентам;
- 4) використання сучасних методів здоров'я формуючих технологій, адекватних для кожного студента.

Спостерігалась розбіжність думок як відносно методів оцінки рухової активності, так тижневого та добового часу занять. Таким чином, з'являється своєрідне протиріччя: з одного боку, необхідність формування оптимального рівня рухової активності як одного з неодмінних складових здорового способу життя, з іншого боку, суперечливі думки в науковій літературі про норми рухової активності, інтенсифікації розумової працездатності студентів у

навчальному процесі, недостатній розвиток самодіяльних та самостійних форм занять фізичними вправами.

Для проведення дослідження була розроблена програма підвищення рівня фізичної рекреаційної активності у студентів основної групи спеціальності 221 «Стоматологія» (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Програма підвищення фізичної рекреаційної активності

Дні тижня	Рекреаційні заняття (години)	Похід вихідного дня (години)	Ранкова гімнастика	Індивідуальна прогулянка з друзями/пробіжки (години)
Понеділок	–	18-00–20-00	7:30–7:50	21:00–22:00
Вівторок	–	–	7:30–7:50	21:00–22:00
Середа	18-00–20-00	–	7:30–7:50	–
Четвер	–	18-00–20-00	7:30–7:50	21:00–22:00
П'ятниця	18-00–20-00	–	7:30–7:50	–
Субота	–	–	7:30–7:50	–
Неділя	–	–	7:30–7:50	21:00–22:00

2 рази на тиждень (середа, п'ятниця) у студентів спеціальності 221 «Стоматологія» проводилися рекреаційні заняття, які проходили в Палаці студентського спорту СумДУ. Студентам було надано самостійно вибирати, якими формами релаксаційних занять займатися (рухливі ігри, змішані естафети, різні спортивні ігри (футбол, волейбол і т.п.), розвиток індивідуальних рухових здібностей (сила, гнучкість, витривалість).

Проводилися 1–2 рази на тиждень походи вихідного дня (велопрогулянки, пішохідні прогулянки).

Передбачено кожного ранку робити ранкову гімнастику, вечірні прогулянки з друзями, пробіжки як індивідуальний стиль здорового способу життя.

Для розроблення програми та виконання тестування було взято за приклад комплекси розроблених моделей Л.П. Пилипес [43], модернізованими нами, а саме: моделі витривалості, моделі гнучкості, моделі швидкості, моделі сили з різних видів спорту за уподобаннями студентів.

Комплекс 1 «Розігрійся!.. Розтягуйся!»

Вправи, які розігрівають і розтягують, покладені в основу фізичної підготовки найрізноманітніших видів спорту.

Запропонований комплекс складений із найбільш простих та доступних вправ. Але вони мають у подальшому значення для освоєння більш складних різновидів комплексу. Виконувати комплекс можна в домашніх умовах або на відкритому повітрі. Нагадуємо, що обов'язково потрібно поєднувати думку з рухами і дихати через ніс. Сутність дії комплексу полягає в постійному рівномірному розігріванні основних м'язових груп, суглобів, розтягуванні зв'язок. Його можна також робити без попередньої бігової або стрибкової розминки, підбираючи кількість повторень вправ (і відповідно обсяг навантаження) залежно від індивідуальних особливостей і конкретних завдань.

Після засвоєння всіх вправ комплексу їх потрібно виконувати послідовно одна за одною з мінімальними паузами, ніби на одному диханні, тобто не як набір окремих елементів, а як ритмічне організоване єдине ціле, як своєрідну «хореографічну» композицію, що має свій «сценарій», свою логіку, певні функціональні ланки (тобто те, що на сході називають «ката»).

Виконання всього комплексу безперервне (на одному диханні) зі збереженням ритмічної координації рухів, із диханням, при збереженні рекомендованої кількості повторів окремих вправ, час на виконання – близько 10 хв.

Якщо ви не маєте можливості займатися спортом, то описаний комплекс можна виконувати 2 – 3 рази на день, змінюючи навантаження залежно від

самопочуття і конкретних завдань, або поєднувати з комплексами статичних чи інших вправ. Вправи даного комплексу добре поєднуються з багатьма загальними фізичними вправами і можуть включатися у більш складні тренування.

Цей комплекс має свою структуру. Вправа 1–3 – початкова фаза розігрівання; 4–6 – попередні фази розтягування; 7 – перша пауза у розтягуванні; 8–12 – основна фаза розтягування; 13–16 – друга пауза у розтягуванні; 17–22 – кінцева фаза загального розігрівання; 23–24 – загальне скидання напруження, розслаблення основних м'язових груп.

Послідовність виконання вправ

1. В.п. стоячи, ноги на ширині плечей, спина пряма, плечі та груди опущені так, щоб верхня частина тіла через м'яко зібрану діафрагму складала одне ціле з нижньою частиною. Це загальний принцип «з'єднання» тіла в різних бойових мистецтвах, що передбачає перевагу нижнього дихання животом. Вправа має дві фази. Перша фаза – виконати два швидкі перехресні рухи перед грудьми трішки зігнутими не напруженими руками («ножиці»). Спочатку права рука (для чоловіків), а потім ліва рука (для жінок) перехрещується зверху, далі – знизу. При цьому важливо розслабити, звільнити м'язи, особливо грудні. Рухи в першій фазі виконують на вдиханні. Дихання проходить плавно, – не глибоке, спокійне, природне «впускання» повітря. Друга фаза – активне розтягування звільнених м'язів під час розведення рук у боки (зближуючи лопатки). Виконують на видиханні. Тут важливо зберегти нижнє дихання, об'єднуючи верхню і нижню частини тіла, не допускаючи піднімання грудної клітки і переходу на середнє дихання (при інтенсивному виконанні це може спричинити запаморочення). Виконати 10 разів.
2. В.п. те саме. У першій фазі (на вдиханні) – розведення зігнутих рук перед грудьми, зближуючи лопатки. У другій фазі (на видиханні) – більш активне розведення прямих рук у боки з поворотом вліво, а при повторенні вправи – вправо. Виконати 8 разів.

3. В.п. те саме. По черзі – подвійні пружинисті нахили тулуба вбік (спочатку вліво, потім вправо і т. д.) перший нахил м'який, другий – більш енергійний. При нахилі одна рука зігнута над головою, щоб добре розтягнути широкі м'язи спини. Пружинні нахили в один бік виконують на один видих. Вдих природний (рефлекторний), неглибокий – у проміжній фазі, коли тіло випрямляється. Виконати 8 разів.
4. В.п. те саме. На один видих – три пружинисті нахили вниз. Намагатися руками доторкнутися до землі. Далі – вдих, випрямитися з пружинним прогином назад у попереку. Виконати 8 разів.
5. В.п. те саме, але ноги на подвійній ширині плечей. Спочатку зробити три подвійні пружинисті нахили: до лівої ноги (намагаючись лягти грудьми на стегно), вперед, до правої ноги. Завершення – подвійний пружинистий прогин назад у попереку. Кожна друга вправа (і нахили, і прогин назад) виконують на один видих. Вдих у проміжних фазах природний (рефлекторний) і неглибокий. Потім його повторити в інший бік, починаючи з нахилу до правої ноги і т. д. Виконати 8 разів.
6. В.п. те саме, як і у вправі 5. Подвійні пружинисті присідання до кожної ноги в трьох положеннях: 1) опустити таз до п'яти правої ноги – ліва пряма нога спирається на п'яту; 2) піднявши таз і штовхаючи його вперед, скручуючи стегна, ліва пряма нога спирається на всю ступню; 3) скручуючи стегна далі й переміщуючи таз вниз, п'ята лівої ноги відривається від землі, коліно трошки зігнуте та опущене вниз. Далі, не піднімаючи таза, перенести вагу тіла на ліву ногу і повторити весь цикл присідання. Кожне подвійне пружинисте присідання виконують на один видих, вдих у проміжних фазах. Виконати 8 разів.
7. В.п. стоячи, ноги на ширині плечей, руки на стегнах. Обертання стегнами по 5 разів в один, потім – в інший бік. Це особливо важливо після розтягування ніг і навантаження на тазостегновий суглоб. Дихання може бути довільним із плавним переходом від видиху до вдиху. Але може бути й ритмізованим. У такому разі цикл обертання в один бік виконують на один видих, а

неглибокий вдих роблять перед зміною напрямку. Виконувати 4 рази, по черзі змінюючи напрямки.

8. Це варіант вправи 5. В.п. – ноги розставлені ще ширше, а замість подвійних пружинистих нахилів роблять по одному нахилу. Ритм дихання – як і у вправі 4, тобто всі три нахили (до лівої ноги, вперед і до правої ноги) виконують на один видих, а прогин назад – на вдих. Виконувати 8 разів, поступово розставляючи ноги все ширше й ширше.
9. Це варіант вправи 6. В.п. – ноги розставлені ще ширше і замість подвійних присідань до кожної ноги роблять по одному присіданню в трьох положеннях. Усі присідання роблять на один видих. Вдих – на момент переходу на іншу ногу. Виконати 8 разів.
10. В.п. – ноги розставлені максимально широко. Притримуючись руками (або лише однією рукою) за землю і скручуючи таз і тулуб до лівої прямої ноги, зробити два пружинисті опускання, намагаючись зробити боковий шпагат. При цьому природно, що праву ногу не зразу можна випрямити. Повторити те саме, але якщо нога пряма. Пружинні опускання виконують на один видих. Вдих у проміжній фазі у разі зміни спрямування в скручуванні таза і тулуба. Виконати 8 разів, поступово розставляючи ноги все ширше й ширше, обережно сідаючи на боковий шпагат.
11. В.п. – ноги розставлені максимально широко після попередньої вправи (тобто в ідеалі близько до прямого шпагату). Спираючись долонями на землю, на видиху зробити п'ять пружинистих нахилів, намагаючись доторкнутися до землі ліктями. Після вдиху в положенні нахилу з опорою на руки зробити ще п'ять пружинних нахилів.
12. В.п. – ноги розставлені максимально широко після попередньої вправи. Зробити на видиху п'ять пружинних покачувань тазом уперед, намагаючись незначно прогнутися в поясниці. Після вдиху зробити ще п'ять похитувань тазом. Потім обпертися руками об землю, повільно змістити («зібрати») ноги і встати.

13. В.п. те саме, як і у вправі 7. Робити подвійні пружинні похитування тазом вперед, спочатку зміщуючи опору на праву ногу і відриваючи п'яту лівої від землі, потім на ліву ногу. Кожне подвійне похитування тазом виконують на один видих. Вдих у проміжній фазі. Виконати 8 разів.
14. Повторити вправу 7 із довільним або ритмізованим диханням.
15. В.п. стоячи в напівприсіданні, ноги разом, руки на колінах. Обертання колінами по 5 разів в один та інший боки. Дихання довільне або ритмізоване. Виконати 4 рази, по черзі змінюючи напрямок.
16. В.п. стоячи, ноги разом. На один видих роблять три рухи: присідання з накладанням долоней на коліна, з випрямленням ніг, не піднімаючи тулуба, з натисканням долонями на коліна і з глибоким нахилом тулуба. Намагайтеся, не згинаючись до ноги, зігнувшись навпіл. Після проміжного вдиху в положенні природного нахилу повторити весь цикл рухів. Виконати 8 разів.
17. В.п. стоячи, ноги на ширині плечей, руки простягнути вперед, кулаки нещільно стиснуті. Колові рухи кистями по 5 разів в один і в інший боки. Дихання природне або ритмізоване. Виконати 4 рази, по черзі змінюючи напрямок.
18. В.п. те саме. Аналогічно обертання передпліччя.
19. В.п. те саме. Аналогічно обертання руками (махові).
20. В.п. стоячи, ноги на ширині плечей, руки опущені або на стегнах. Помірні, енергійні нахили голови вперед-назад. На один видих – 5 рухів вперед і назад. Після проміжного вдиху – знову 5 рухів. Можна також без контролю дихання.
21. Аналогічно вправі 20, але головою виконувати повороти вліво – вправо.
22. Аналогічно вправі 20, але плечі трохи підняті. Обертання головою по 5 разів в один та в інший бік. Дихання природне або ритмізоване.
23. В.п. стоячи, ноги на ширині плечей. Легкі підстрибування з мінімальним відривом ступні від землі: по два підстрибування на кожній нозі по черзі. Лід час першого підстрибування на лівій нозі праву ногу трохи згинають у коліні, гомілку відводять назад; під час другого підстрибування ногу легко

стрибують (повністю розслабляють) уперед. Потім виконують підстрибування на правій нозі зі стряхуванням лівої ноги. Чотири підстрибування (тобто два – на лівій і два – на правій нозі), виконують на один видих, вдих короткий, проміжний. Таких парних стряхувань потрібно зробити мінімум 4 (тобто на 4 видихи).

24. В.п. те саме. Має дві фази. При вдиханні прямі руки піднімають через боки вгору. На один видих по черзі розслабляються і ніби «падають», вільно звисаючи вниз, кистями (руки вгору), потім передпліччя (лікть зверху), потім руки від плечей разом із тулубом вільно звисають у нахилі тіла вперед.

Комплекс 2 «Статичний стретчинг»

Вправи на розтяг збільшують гнучкість, силу, м'язовий об'єм, поліпшують обмін речовин. Потрібно розрізнити види і методику розтягу:

- статичний;
- балістичний;
- пропріоцептивно-нейром'язова допомога.

Так, статичний розтяг передбачає перебування частин тіла в напруженому стані 10–15–30 с і більше залежно від рівня підготовленості і завдань розтягу. Цей вид розтягу виконують повільно та обережно для того, щоб не травмувати м'язів, суглобів, зв'язок і фасцій.

Перед розтягом потрібно розігріти м'язи, зробивши розминку.

Під час розтягу зосередьте увагу на потрібній частині тіла в поєднанні з диханням. Розтяг повинен відчуватися, але не бути болісним. Під час «легкої» фази розтягу відчуття напруження повинно зменшуватися в міру витримки розтягу. Якщо відчуття не зникає або стає болісним, потрібно послабити ступінь натягу. Не додержувати надмірного розтягу, що може призвести до скорочення тих м'язових груп, які розтягувалися під час виконання розтягу.

Розтяг повинен проводитися з відчуттям комфорту, а вправи викликати позитивні емоції.

Під час розтягу потрібно «поринути» в свої відчуття, розслабитися, відкинувши змагальний фактор.

1. Розтяг внутрішньої поверхні стегна

В.п. – лежачи на спині, руки на животі, ноги зігнуті в колінах, розведені в боки, опустити коліна як можна ближче до підлоги.

2. Розтяг задньої поверхні стегна

В.п. – лежачи на спині, одна нога витягнута, руками захопити коліно другої ноги і тягнути до грудей, голову тримати на полу. Потім змінити положення ніг.

3. Розтяг м'язів шиї

В.п. – лежачи на спині. Руки зчеплені за головою, за допомогою рук повільно піднімати голову, шию та плечі вперед, поки не настане відчуття напруження. Фіксувати положення залежно від підготовки і завдань розтягу або зайняти в. п. лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах.

4. Розтяг м'язів плечового поясу

В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, коліна підняті вгору. Одну руку підняти і завести за голову, покласти на підлогу долонею вгору, другу руку витягнути вздовж тулуба. Тягнути обидві руки, кожену в своєму напрямку, якомога далі. Потім змінити положення рук. Фіксувати положення залежно від підготовки і завдань розтягу. Повторити декілька разів.

5. Розтяг у положенні лежачи

В.п. лежачи на спині, руки витягнуті за головою, ноги разом. Намагатися якомога більше витягнути носки та пальці ніг. Потім розслабитися. Фіксувати положення до 5 с.

6. Розтяг у положенні сидячи

В.п. – сидячи на підлозі, підшви ніг зведені, руками захопити пальці ніг. Повільно нахилитися вперед до появи напруження. Нахил починати з плечей, а не з поясу. По можливості тримати лікті вперед.

7. Розтяг пахової групи

В.п. сидячи, права нога витягнута вперед, ліва – зігнута в коліні під прямим кутом, коліно притиснути до підлоги, стопу лівої ноги – до паху правої

ноги. Повільно нахилити тулуб уперед до появи напруження в пахових м'язах правої ноги. Потім змінити положення ніг.

8. Розтяг зовнішньої поверхні стегон

В.п. сидячи, тулуб прямо, права нога витягнута, ліва – зігнута в коліні, перехрещена з правою, руки – на колінах лівої ноги. Нахилити коліно лівої ноги в напрямку правого плеча до появи напруження зовнішньої частини стегна. Змінити положення ніг.

9. Розтяг біцепса стегна

В.п. – сидячи на підлозі, витягнути ноги перед собою. Витягнувши вперед руки, видихнути і починати тягнутися до стоп, поки не виникне відчуття розтягу стегон ззаду. Ці рухи розтягують і поясницю, але для страхування не можна допускати критичного розтягу поперечних м'язів: спина повинна бути весь час трішки вигнута.

10. Розтяг підколінної частини ноги

В.п. – одна нога витягнута вперед, коліно і стопи створюють пряму лінію, носок уперед, коліно другої ноги лежить на підлозі, руки – в боки на ширині плечей, пальцями спираючись на підлогу, опустити таз до появи напруження під коліном попереду ноги, яка стоїть. За необхідності зробити натяг носком стопи передньої ноги до себе.

11. Розтяг ікролиткових м'язів

В.п. стоячи на сходинці або блоці висотою не менше ніж 15 см. Одну ногу відвести назад і розслабити. Опустити п'яту опорної ноги до підлоги, поки не настане відчуття розтягу м'язів литок. Змінити ноги і повторити рухи.

12. Розтяг квадрицепсів

В.п. – стати прямо. Для рівноваги взятися рукою за опору. Зігнувши коліно, підняти гомілку до верхньої частини стегна ззаду і взятися вільною рукою за щиколотку. Ліву ногу розтягнути лівою рукою, праву – правою. Повільно тягнути ступню вгору до повного розтягу квадрицепсу. Повторити рух для іншої ноги.

13. Розтяг верхньої частини тіла

В.п. стоячи, однією рукою взятися за опору на висоті плеча. Повільно повертаючи корпус у бік іншої руки, продовжувати рух, поки не настане відчуття, що грудні м'язи підтягуються. Змінити руку і повторити розтяг для другої м'язової груднини. (Далі рухи корисно робити і під час тренування біцепсів, оскільки вони також розтягуються).

14. Розтяг широких м'язів

В.п. стоячи, обома руками взятися за стійку на висоті талії. Повільно відійти назад, нахилиючи тулуб уперед і розправляючи руки. Щоб збільшити ефект, повільно зміщувати тулуб то в один, то в інший бік.

15. Розтяг м'язів плеча

В.п. – стати прямо, витягнути одну руку (злегка зігнуту в лікті) вперед. Долонею іншої руки повільно притягнути (зовні за лікоть) «робочу» руку до тулуба. Продовжувати рухи, поки не настане відчуття, розтягнення м'язів плечового поясу. Змінити руки і повторити вправу для іншого плеча.

16. Розтяг трицепсів

В.п. – стати прямо, підняти руки над головою, зігнути лікоть і завести долоні за голову. Іншою рукою взятися за піднятий лікоть, зробити видих та обережно тягнути лікоть за голову, поки не настане відчуття повного розтягу трицепсу. Повторити рух для іншої руки.

17. Розтяг бокових м'язів тулуба і рук

В.п. стоячи, ноги на ширині плечей, руки підняті за голову, долонею однієї руки охопити лікоть іншої руки. Повільно нахилитися вбік, трохи згинаючи ноги в колінах. Після фіксування положення виконати нахил в інший бік.

18. Виконання поперечного шпагату

Зафіксувати позу. Дихати залежно від рівня розтягу.

19. Виконання містка

Зафіксувати позу. Дихати залежно від рівня розтягу.

20. Виконання прямого шпагату

Зафіксувати позу. Дихати залежно від рівня розтягу.

21. Розтяг тіла вгору

В. п. стоячи, пальці рук зчеплені, руки витягнуті над головою, повільно тягнути руки назад і вгору до появи напруження в плечовому поясі та верху частини тіла.

22. Розслаблення груп м'язів

Комплекс 3 «Нетрадиційні системи занять»

Вибір вправ із йоги, цигун, ушу, карате, айкідо та інших систем повинен проводитися обережно з урахуванням фізіологічних і психологічних особливостей студентів. Вибрані вправи повинні бути простими, перевіреними практично великою кількістю людей.

Вивчаючи вправи, потрібно знати їх специфіку, не переносити на ці вправи методику тренувального процесу сучасного спорту.

Потрібно обов'язково знати, правильно розуміти вправу, контролювати фізіологічні й психічні реакції.

Вправи східних систем вимагають суворого додержання рухів, їх неможливо змінювати довільно. Забороняється змішувати різні напрямки і системи східних єдиноборств. Необхідно враховувати моральні, етичні аспекти мотивації занять. Вибирати прості, що не вимагають багато часу, безпечні вправи. Починати необхідно зі статичних вправ, що даватимуть можливість повністю розслабитися перед тренуванням і в той самий час підняти м'язовий тонус, а після уроку швидко зняти втому, гармонізувати внутрішній стан.

Нижче наведені вправи, які відповідають цим вимогам.

Методика виконання релаксаційної гімнастики

1. Вправи виконують натщесерце або через 1 – 2 години після їди.
2. Не потрібно виконувати вправи після важкого фізичного навантаження.
3. Кожну вправу потрібно виконувати повільно, концентруючи увагу на її виконанні.

4. Під час занять гімнастикою обов'язкові: регулярність, поступовість, самоконтроль і дисципліна. Розпочинати потрібно з п'ятисекундної фіксації на першому тижні. Потім поступово збільшувати навантаження.

5. Необхідно забезпечувати безперервний перехід від однієї вправи до іншої, який повинен містити шість послідовних етапів:

- відпочинок перед виконанням вправи;
- уявне налаштування на виконання вправи;
- входження в позу;
- фіксацію пози;
- вихід із пози;
- відпочинок після виходу з пози.

Комплекс релаксаційної гімнастики, виконуваної під час навчальної діяльності

1. Сісти з витягнутими вперед ногами. Схрестити зручно ноги під стегнами. Руки зі схрещеними пальцями покласти перед собою. Дихання довільне.
2. Стати на коліна, зведені разом. Ноги повинні торкатися підлоги по всій довжині від колін до великих пальців. Носки разом, п'яти трохи розведені. Повільно сісти на ледь розведені п'яти. Підтримувати голову і тулуб прямолінійно. Долоні вільно покласти на стегна. Основна вага тіла припадає на гомілки. Дихання довільне.
3. Прийняти таку позу: кулаки обох рук притиснути до нижньої частини живота. Зробити вдих та одночасно з видихом і повільним нахиленням тулуба вперед, не відриваючи сідниць від п'ят, дотягнутися лобом до підлоги. Потім одночасно із вдиханням повернутися до вихідного положення.
4. Лягти обличчям донизу, лобом торкатися підлоги, повністю розслабити всі м'язи. Покласти долоні на підлогу, кожну під відповідне плече, піднімаючи лікті вгору, і притиснути їх до тулуба. Ноги повинні лежати на підлозі, притиснуті одна до одної, носки випрямлені. Очі закриті. Потім відкрити очі та повільно підняти голову, заломлюючи шию по можливості назад. Після

цього повільно підняти грудну клітку, один за одним заломлюючи хребці. Нижня частина тіла від пуповини до пальців не повинна торкатися підлоги. Дивитися вгору потрібно по можливості далі. Деякий час фіксувати позу, а потім нахилити тулуб і голову повільно в напрямку до підлоги. Вдихати при підніманні, а під час утримування пози дихати довільно, опускаючись, робити видихання.

5. Лягти на спину, руки по боках уздовж тулуба. Затримуючи дихання, поступово піднімати ноги, не згинаючи колін, міцно обпертися долонями об підлогу. Коли ноги перебуватимуть під кутом 90° , підняти таз і нижню частину спини, переводячи ноги у вертикальне положення. Потім поступово видихаючи, завести ноги за голову і торкнутися підлоги пальцями ніг. Дихати довільно. Із цього положення виходити поступово на видиханні.
6. Лягти обличчям до низу, обпертися лобом об підлогу. Обережно завести ноги назад і взятися кожною рукою за відповідну кісточку ступні. Підняти голову і стегна, заломлюючи спину так, щоб вага тіла перемістилася на живіт. Під час піднімання вдихати, при підтриманні пози дихати довільно. Повертаючись у вихідну позицію, видихнути.
7. Лягти на спину, підняти обидві ноги і зігнути їх у колінах, сильно втягуючи повітря через ніс. Затримавши дихання, щільно підтягнути коліна двома руками до живота. Підтягти голову, намагаючись дотягнутися губами до колін. Зберігати позу до того часу, поки можна не дихати. Потім, поступово виходячи з цього положення, повернутися в позицію лежачи.
8. Лягти на спину, руки вздовж тіла долонями вниз. Вдихаючи повітря, підняти ноги до прямого кута. Потім із видиханням, обпершись на лікті, підхопити руками таз і поставити його вверху вертикально. Під час фіксації пози тіло повинно бути по можливості пряме, дихання повільне. При виході з цієї пози дуже обережно завести ноги за голову, знімаючи таким чином усю вагу тіла з ліктів. Опустити руки. Поступово опустити тулуб, а потім – ноги, не піднімаючи голови, поки п'яти не торкнуться підлоги.

9. Сісти з витягнутими вперед ногами. Підняти руки вгору, повернувши їх долонями вперед, зчепивши великі пальці. Голову затиснути руками. Зробити вдихання та одночасно з видихом поступово нахилитися вперед, зберігаючи незмінною відносну позицію голови і плечей. Лобом тягнутися до колін, руками намагатися захопити великі пальці ніг. Під час фіксації пози дихання довільне. Потім одночасно з вдиханням повернутися до вихідної позиції.
10. Сісти з витягнутими вперед ногами, потім зігнути праву ногу в коліні і переступити нею через ліве стегно. Покласти ліву руку на зігнуте праве коліно, завести руку під нього. Праву руку завести за спину і, поступово повертаючи тулуб, прагнути з'єднати руку з повертанням голови вправо. Виходити з пози поступово: повернути голову, потім – руки, тулуб і, врешті, розігнути ноги. Те саме робити і в інший бік. Дихання довільне.

Нами подано систему, яка передбачає використання кращих, апробованих на практиці моделей та програм, які враховують рівень фізичної підготовленості студентів.

За наявності різноманітного обладнання і бажання, виходячи з даних науково-практичних рекомендацій, можна розробляти свої моделі та успішно їх використовувати згідно зі схемою поданого графіку занять з фізичної рекреації.

Нами запропоновано моделі, як цілісну функціональну одиницю, що оптимізує психофізичний розвиток якостей.

Моделі, які нами пропонуються, мають цільове призначення, розвивають певні конкретні якості і створюють передумови до використання інших моделей розвитку психофізичних якостей.

Також, рекомендуємо моделі у відповідності від мотивації та інтересу студентів з різних видів спорту і видів занять, які вони можуть використовувати у відповідності наявних умов та інвентарю:

Моделі загальної витривалості:

- біг 34 хв, у межах ЧСС до 155 уд./хв;
- плавання вільним стилем, у межах ЧСС до 155 уд./хв;

- проходження на лижах дистанції 3 км, у межах ЧСС до 130 уд./хв;
- проведення навчальних спортивних ігор у межах ЧСС до 155 уд./хв;
- виконання в режимі ЧСС до 155 уд./хв циклічної, ритмічної гімнастики.

Моделі швидкості:

- гімнастичні, акробатичні вправи, які виконуються за командою без попереднього показу;
- виконання ведення м'яча зі зміною напрямку та швидкості із зупинкою за сигналом;
- проходження дистанції на лижах на незнайомій трасі;
- біг по незнайомій місцевості;
- човниковий біг 4х9.

Моделі силової витривалості:

- піднімання ваги лежачи. Вага – 20-50 % від ваги тіла, кількість повторень – більше ніж 10 разів. Час на виконання кожного повторення – не менше ніж 10 с, 4–5 серій з інтервалом відпочинку 1,5–2 хв;
- виконання вправ на тренажерних пристроях із навантаженням 20–50 % від максимального тесту. Кількість серій – 3–5, повторень в одній серії – 15–25, інтервал відпочинку між серіями – 1,5–2 хв. Темп виконання – середній, швидкий;
- виконання вправ на гімнастичних снарядах. Кількість серій – 3–5, повторень – 4–16 разів;
- переміщення на лижах пересіченою місцевістю: юнаки – 5 км, дівчата – 3 км;
- ігри на воді «передай м'яча» до 15 хв.

Моделі швидкісної витривалості:

- повторний біг із низького старту на 60 м із граничною швидкістю. Серія до чотирьох повторень із відпочинком не більше ніж 3 хв і ЧСС перед початком бігу – 120–135 уд./хв;

- бігові вправи легкоатлета: біг із високим підніманням колін, біг із закиданням гомілок, координаційний біг, стрибкові вправи виконують від 20 с до 2 хв із граничною швидкістю і відпочинком 3 хв, ЧСС перед початком бігу – 120–135 уд./хв;

- виконання елементів спортивних ігор у повторній діяльності до 2 хв з інтервалом відпочинку 3–10 хв;

- згинання та розгинання рук в упорі лежачи на кулаках тривалістю 20–40 с, серіями з інтервалом відпочинку до 1,5 хв;

- піднімання тулуба з одночасним підтягуванням ніг упродовж 20 с, серіями по 3 повтори з інтервалом відпочинку до 1,5 хв.

Моделі вибухової сили:

- метання набивного м'яча, гирі, ядра, гранати з різних положень. Виконувати на фоні повного відновлення;

- виконання вибухових елементів з єдиноборств, рукопашного бою (удари, стрибки і т. п.) на фоні повного відновлення;

- виконання ударних, металевих елементів, спортивних ігор на фоні повного відновлення;

- виконання стрибкових, акробатичних елементів на фоні повного відновлення.

Для самостійних занять потрібно знати, які з моделей *сумісні в одному тренувальному занятті*, а які – ні. В одному занятті можна поєднувати:

1. Моделі на розвиток загальної силової й спеціальної витривалості.
2. Моделі на розвиток швидкості та моделі на розвиток вибухової сили.
3. Моделі на розвиток швидкості й моделі на розвиток спритності, координації (режим до 6 с).

В одному тренувальному занятті *не бажано використовувати:*

1. Моделі на розвиток швидкості та моделі на розвиток усіх видів витривалості.

2. Моделі на розвиток швидкості з моделями на розвиток повільної максимальної сили.

3. Моделі на розвиток повільної сили з моделями на розвиток усіх видів витривалості.

4. Моделі на розвиток повільної максимальної сили з моделями на розвиток спритності, координації.

Після виконання комплексу моделей на розвиток рухових якостей для визначення рівня фізичної підготовленості, необхідно використовувати моделі самоконтролю згідно програм і графіку занять з фізичної рекреації.

3.3. Аналіз експериментального дослідження

На початку експериментального періоду, нами було проведено контрольне тестування рівня фізичної підготовки студентів (табл. 3.2 і 3.3).

В нашому експерименті взяло участь 30 студентів СумДУ, контрольна група – n=15 студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», експериментальна група – n=15 студентів спеціальності 221 «Стоматологія».

Таблиця 3.2

Показники тестування рівня фізичної підготовки студентів контрольної та експериментальної груп до і після проведення педагогічного експерименту, (n=15)

№ п/п	Тестові вправи	Група	Статистичні дані (n = 15)						
			До експерименту		Після експерименту		t	p	%
			\bar{x}	S	\bar{x}	S			
1	Біг 30 м, с	КГ	4,32	0,3	4,2	0,2	0,7	>0,05	2,1
		ЕГ	4,2	0,2	4,0	0,3	0,8	<0,05	4,7
2	Стрибок у довжину, см	КГ	168,2	3,7	171,3	3,9	0,5	>0,05	1,8
		ЕГ	170,0	4,8	175,4	4,5	0,9	>0,05	2,1
3	Підтягування з положення лежачи, раз	КГ	15,5	2,4	16,7	2,5	2,2	<0,05	7,1
		ЕГ	16,7	2,1	19,8	2,7	2,4	<0,05	10,6
4	Човниковий біг 4 х 9 с, м	КГ	9,4	0,5	9,3	0,4	0,4	>0,05	1,1
		ЕГ	9,3	0,6	9,1	0,3	0,5	>0,05	1,2

5	Піднімання тулуба із положення сидячи протягом 30 с, разів	КГ	25,3	1,8	24,0	2,1	1,9	>0,05	1,9
		ЕГ	24,1	1,5	27,6	2,9	2,9	<0,05	10,5

Таблиця 3.3

**Показники рівня розумова та фізична працездатність студентів,
(n=15)**

№ п/п	Тестові вправи	Група	Статистичні дані (n = 15)						
			До експерименту		Після експерименту		t	p	%
			\bar{x}	S	\bar{x}	S			
1	Продуктивність уваги за методикою Ландольта	КГ	6,07	0,1	6,5	0,2	2,2	<0,05	6,1
		ЕГ	6,17	0,1	7,5	0,3	2,4	<0,05	8,6
2	Стійкість уваги за методикою Ландольта	КГ	6,5	0,2	6,6	0,2	0,7	>0,05	1,5
		ЕГ	6,4	0,1	7,6	0,3	2,9	<0,05	1,7
3	Фізична працездатність за тестом Купера	КГ	2560	25,3	2600	20,4	0,4	>0,05	1,5
		ЕГ	2570	29,4	2670	21,5	2,3	<0,05	3,7

Після експерименту рівень розумової та фізичної працездатності, а також самопочуття, активність та настроїв за САН методики достовірно вище у експериментальній групі підчас 5 % рівня значимості, ніж у контрольній (<0,05).

Таким чином, математико-статистичний та теоретичний аналіз результатів проведеного дослідження роботи показав ефективність програми форм фізичної рекреації для підвищення рухової активності студентів до і після експерименту.

Експериментальна група показує кращий результат у підвищенні розумової і фізичної працездатності, а також у студентів покращилося самопочуття, активність та настроїв після проведеного експерименту.

Суттєві причини, які впливають на форми позитивного ставлення до регулярної рухової рекреаційної активності в основі є ті, що пов'язані з суб'єктивним відчуттям або очікуванням користі в результаті рухової активності це: бажання бути здоровим 28,6 %, бажання мати струнке тіло 42,9 %, розвивати свої рухові якості 5,9 %. Серед причин, які стримували бажання у студентів займатися рекреацією є такі, які пов'язані з особистим соціально-економічним статусом студента, а саме особиста невдоволеність наявними умовами в ЗВО та за місцем проживання і оздоровчо-рекреаційного призначення об'єктах 6,4 %, наявність відчуття дефіциту часу 11,8 %, якщо це пов'язано з поєднанням навчання і роботи. Добір методики та програм необхідно здійснювати диференційовано, залежно від психофізичного стану.

Після тестування рівня фізичної підготовленості та стану за допомогою методики самоконтролю й тестування передбачене використання поданих моделей і програм згідно розроблено графіку занять фізичною рекреацією студентам для вибудови навантаження і відпочинку, адже не всі можуть мати час і можливість займатися з тренером, або в спортивному чи тренажерному залі (Додаток В).

Для більш ефективного залучення студентів до занять фізичною рекреацією було розроблено логічну схему для комплексної інтегральної оцінки індивідуальних особливостей студентів на основі системного аналізу різноманітних аспектів організації і взаємозв'язку між суб'єктами ЗВО (кафедра фізичного виховання і спорту), спортклубів, громад, ЖКХ, закладів охорони здоров'я, на місцевому рівні в позанавчальний час (рис. 3.8).

У подальшому, наукова інтеграція викликає необхідність дослідження щодо вдосконалення організації взаємозв'язків між суб'єктами «Спорт для всіх, центр об'єднання» в управлінській, економічній та соціальних аспектах.

Розроблено структуру моделі організації взаємодії між суб'єктами ЗВО, кафедрою фізичного виховання і спорту, спортклубом та громадськими об'єднаннями.

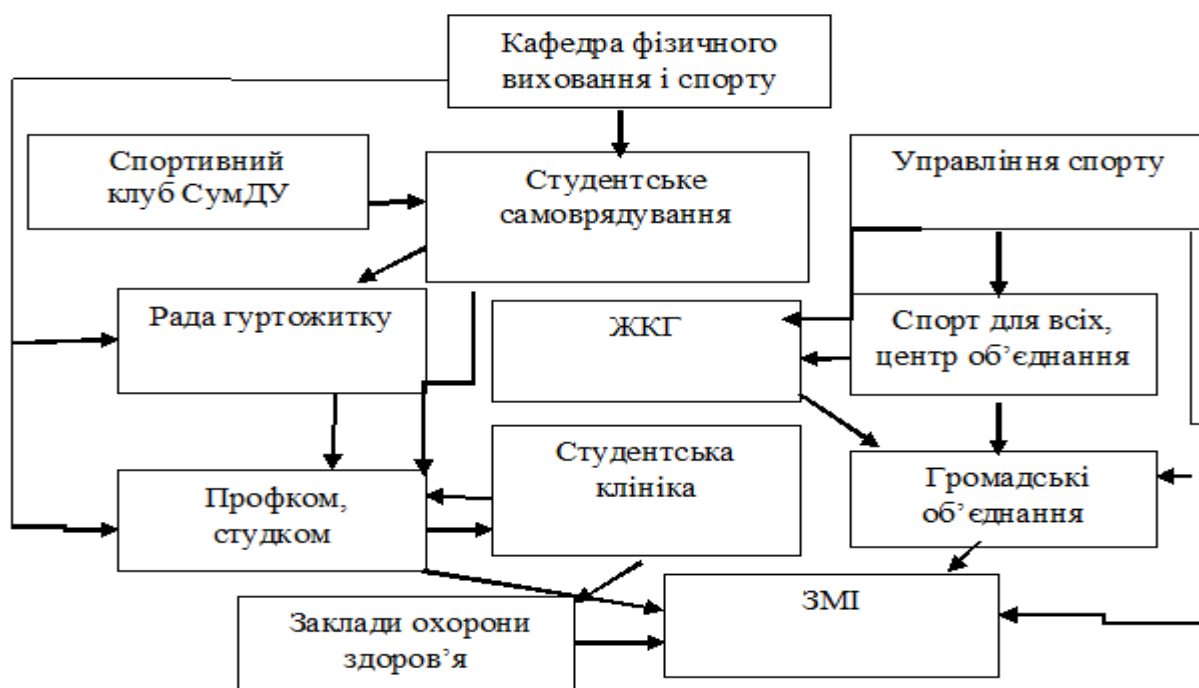


Рис. 3.8. Логічна схема моделі організаційної взаємодії між суб'єктами ЗВО та громадськими об'єднаннями

На рисунку 3.8 відображається організаційна структура, склад, елементи і можливі комунікації між суб'єктами, структуру колективної та індивідуальної діяльності.

Висновки до розділу 3

За допомогою проведеного дослідження визначені інтереси і можливості студентів. Встановлені причини, які спонукають студентів до занять фізичною рекреацією, що надихало їх до занять фізичною рекреацією.

Причини, які характеризують позитивне особисте ставлення студентів до функціонування фізичної рекреації і найбільше впливають на процес їх залучення виявилися, як саме: спілкування з друзями, спосіб відновлення, збереження та зміцнення свого здоров'я, отримання задоволення від занять та необхідна зміна діяльності, і набуття нових емоцій та відчуття, і ще бажання мати привабливу статуру.

Пріоритетними напрямками спільної діяльності з метою залучення студентів до рекреації визначаються такі суб'єкти з максимальною кількістю структурних зав'язків. Найбільш активні серед вказаних суб'єктів виділено лише ЗВО 40,4 %. Окремі суб'єкти були не достатньо залучені 17,8 %.

Навпаки стримуючими причинами є невдоволеність умовами у місцях занять руховою активністю, дефіцитом вільного часу, особиста неспроможність самостійно керувати і будувати тренування, наявність мати необхідний інвентар, отримувати послуги тренера.

Соціально-економічні причини, які позитивно впливають на процес залучення студентів до фізичної рекреації виявилось соціальне сприйняття себе як здорової людини.

В результаті дослідження визначено пріоритетні напрямки спільної діяльності ЗВО суб'єктів спорту, які спроможні сприяти залученню студентів до фізичної рекреації без значних витрат ресурсів.

Також важливим є розуміння необхідності розбудови системи фізичної рекреації, була готовність студентів брати особисту участь у покращенні стану і створенні умов місць і проведення занять.

А стримуючими соціально-економічними причинами, що впливають на фізичну рекреацію студентів є недостатнє матеріальне забезпечення життєвих потреб, низький рівень загальної фізичної культури студентів.

Функціонуванню та розвитку спорту в регіоні сприяє можливість займатися руховою рекреаційною активністю у відповідних економічних та естетичних умовах (манеж, басейн, спортивні майданчики, тренажерні зали), наявність спортивних споруд та умов поруч з помешканням, гуртожитками.

Аналіз соціально-економічного мікросоціуму, природного і побутового довкілля, а також можливостей сучасної інфраструктури дозволив виявляти додаткові можливості подальшої оптимізації процесу, залучено студентів до фізичної рекреації шляхом налагодження організації взаємодії між освітніми і місцевими суб'єктами.

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

За останні часи спостерігається тенденція зниження обсягу часу рухової активності студентської молоді, це дає негативний вплив на зміцнення здоров'я молоді.

На першому місці є пріоритет лікування хвороб, відсутність уваги превентивним заходам, низький рівень, соціоактивності студентів, ну і звичайно, місцеві технологічні та природні явища.

Аналізуючи спеціальну наукову літературу було встановлено про те, що багато науковців спрямовані на дослідженні встановлення проблем формування культури дозвілля та вільного часу студентської молоді. Розробляються комплекси умов для ефективного формування культури вільного часу, визначаються концепції основ вільного часу, як фактора формування особистості студента, розробляються технології впровадження засобів активного відпочинку засобами фізичної рекреації [1; 6; 10; 18].

Проведений аналіз отриманих результатів з точки зору зіставлення їх з літературними джерелами, наявний практичний досвід дало підстави для визначення наукової новизни отриманих результатів, які ми розподілили на 3 групи:

Вперше за результатами дослідження у роботі представлено:

- модель організації взаємодії між суб'єктами спорту за місцем проживання і навчання, застосування якої в умовах ЗВО і місця проживання дозволить активізувати процес залучення студентів до регулярної рухової активності;
- пріоритетні напрямки організації діяльності які дозволяють підвищити ефективний процес залучення студентів до рекреаційної діяльності;

– вперше обґрунтовано концепцію рекреаційно-оздоровчої діяльності студентів, яка включає теоретичну і практичну складову. В основу теоретичної складової концепції покладено інтегрований, особистісний, аксіологічний, діяльнісний, синергетичний, соціально-культурний, системний підходи, що лягло в основу мети, завдань, принципів і умов їх реалізації;

Набули подальшого розвитку:

– теоретичні підходи до стимулювання саморозвитку, активності студентів, що сприятиме підвищенню рівня психофізіологічної підготовленості, успішної професійної діяльності [43];

– доповнено і розширено наукові знання про систему оздоровчо-рекреаційної рухової активності особи з урахуванням особливостей професійної діяльності державних службовців та ролі громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості [3].

Результати дослідження підтверджують за необхідність:

1. Удосконалення діяльності системи спорту для всіх за такими основними напрямками на яких у своїх висновках наголошували попередні дослідники: підвищення рівня мотивації населення до занять руховою активністю [1; 23; 25]; підвищення інфраструктури умов для занять руховою активністю за місцем проживання та у місцях масового відпочинку [15, 21].

2. Можливість та необхідність використання інноваційних підходів ефективності, яких доведено дослідженнями фахівцями у сфері фізичної культури і спорту [18, 37].

Дані, що доповнюють результат попередніх досліджень:

– результат нашого дослідження доповнює розробку фахівців, які досліджують різні аспекти функціонування національної системи спорту для всіх [15, 48; 50] за місцем проживання.

Розроблена модель організаційної взаємодії в умовах ЗВО відображає організаційну структуру, кількісний склад елементів і можливі напрями комунікації між ними.

Звичайно, під час дослідження визначили ряд проблем, таких як, відсутність належної організаційної взаємодії між суб'єктами спорту для всіх на місцевому рівні. За допомогою організаційного впливу і зацікавленості ЗВО і кафедри фізичного виховання і спорту нам вдалося заповнити нішу систем, як сама по собі ефективно не функціонує, а з допомогою фахівців з фізичного виховання вона достовірно збільшить тижневий руховий режим студентів.

Актуальною стала структура, як колективної, так і індивідуальної діяльності та сукупності поставлених перед системою фізичної рекреації завдань. Напрошується визначення повноважень кожного суб'єкта для забезпечення організаційної взаємодії у процесі залучення студентів до занять в позанавчальний час. Підстави для цього є, потрібно звернути увагу, що 79,8 % студентів вважають за потрібне займатися фізичною культурою і спортом у закладах ЗВО із задоволенням і тільки 20,2 % мають негативну мотивацію.

В той же час, як показує опитування і практична реалізація у студентів виникає широка географія бажань і інтересів до різноманітних видів спорту. Тому, ми запропонували їм гнучку варіативну програму рекреації з використанням моделей з багатьох видів спорту. Тобто, розвивати загальну витривалість можливо за допомогою розроблених моделей зі спортивних ігор, легкої атлетики, плавання, ритмічної гімнастики та інших видів спорту. Такий підхід передбачається і для розвитку сили. Для цього подаємо універсальний графік занять з фізичної рекреації (Додаток В), який дає можливість інтегрувати розвиток рухових якостей.

Для потреб занять фізичною рекреацією доцільно використання новітніх технологій, які б були цікавими для активного відпочинку студентів.

Звичайно, практичне застосування розробленої моделі доцільно здійснювати з рахуванням умов кожного ЗВО, кожного адміністративного територіального утворення з використанням можливостей наявної інфраструктури спорту для всіх, природного довкілля і індивідуальних уподобань студентів.

ВИСНОВКИ

1. Здійснений аналіз сучасного стану науково-методичної літератури дозволив виявити те, що фізична рекреація є однією з форм рухової активності загальної рекреації, яка спрямована на відновлення фізичної працездатності у професійній діяльності. Основою фізичної рекреації є фізичні вправи. Різновид фізичної рекреації: рекреація спорту, рекреаційна фізична культура, рекреативна фізична культура, рекреація туризму, оздоровча фізична рекреація, фізкультурно-трудова рекреація та інше. За підсумками проведеного дослідження, щодо дозвілля студентської молоді, можна зробити висновок, що фізична рекреація займає близько третини їх вільного часу. Молодь веде малорухливий спосіб життя, а тому ставиться дуже позитивно до будь-яких форм активного відпочинку. Усі мотиви, які спонукають їх займатися фізичною рекреацією, можна умовно поділити на оздоровчі, комунікативно-виховні та організаторські.

2. Визначений стан рекреаційної активності студентів ЗВО на основі вивчення мотивації молоді до занять фізичною рекреацією можна зробити висновок, що молодь меншою мірою зацікавлена в досягненні оздоровчого ефекту і більшою мірою – у самовираженні, самовдосконаленні, приємному проведенні часу, досягненні краси, в отриманні позитивних емоцій і вражень. Необхідно рекомендувати і надавати студентам різні результати форми рекреаційної діяльності для відновлення рекреаційних ефектів. Отже, дозвілля і фізична рекреація як одна з форм його проведення є важливими факторами вдосконалення психофізичного стану людини, її духовного світу, системи ціннісних орієнтацій.

3. За підсумками проведеного дослідження нам стало відомо, що існує велика кількість засобів фізичної підготовки, призначених для розвитку м'язів тіла, за програмами різних авторів. Більшість програм з фізичного виховання передбачають розвиток тілесності, розвивають її механічними рухами та вправами, ігноруючи при цьому розвиток ментальних здібностей, психофізіологію володіння м'язами свого організму.

Поданий графік занять з фізичної рекреації розроблений на 12 днів, як приклад та передбачає зворотний зв'язок і корекцію тренувального процесу, комплексний підхід з обов'язковим акцентом на розвиток однієї певної якості, інтегруванням режиму підтримання й тренуванням решти якостей. Тестуючи та контролюючи фізичний стан у процесі занять, потрібно своєчасно коригувати тренувальний процес. На підставі аналізу даних, вибирають за бажанням моделі розвитку відсутніх якостей або оптимізації стану організму.

4. У результаті експерименту з'ясовано, що використання моделей рекреаційної рухової активності дозволило якісно впливати на результати фізичної рекреаційної підготовки студентів. За результатами проведеного педагогічного експерименту встановлено, що використання моделей рекреаційної рухової активності дозволило якісно підвести результати з вибухової сили (стрибки у довжину) на 3,1 % у студентів експериментальної групи, тоді як у їх контрольній групі зростання на 1,8 %. Така аналогічна відмінність відбувається й у тесті на розвиток швидкості (біг 30 м/с) у студентів експериментальної групи на 4,7 % ніж у контрольній групі 2,3 %. За тестуванням з розвитку силової витривалості (підтягування з лежачі) кращий показник належить студентам експериментальної групи і приріст становить 3,5 %. Вірогідно ($p < 0,05$) у 3,2 % за результатами розвитку координаційних здібностей отриманих студентами експериментальної групи. Приріст у представників контрольної групи значно менший і становить 1,1 % ($p > 0,05$). Результат розвитку гнучкості також виявився критичним у студентів експериментальної групи, різниця становить 7,6 %.

Перспективи подальших досліджень полягає в удосконаленні та впровадженні методів на відновлення та зміцнення здоров'я студентської молоді, спрямованих на популяризацію активних форм відпочинку, підвищення рухової активності, задоволення рекреаційних потреб молодих людей.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Для стимулювання та підвищення рухової активності у студентів в процесі навчання у ЗВО і не лише необхідно проводити комплексні спортивні та рухові ігри; проводити змагання, спартакіади серед навчальних груп, факультетів, ЗВО. Робити вилазки та походи вихідного дня.

Початком занять потрібно привести у відповідність до тренувань режим харчування, одяг, обрати місце занять, перевірити справність інвентарю, ознайомитися з технікою безпеки виконання потрібних вправ. Після цього необхідно зробити розминку, використовуючи комплекси, які ми пропонуємо.

Після закінчення основної програми занять обов'язково необхідно поступово зменшити обсяг та інтенсивність рухової активності – так звану «заминку». Різде припинення виконання вправ призводить до своєрідного «шоку» в усіх системах і органах, що призводить до психофізичного дискомфорту і може спричинити запаморочення, нудоту, больові відчуття в м'язах та інші симптоми після тренування. Тому потрібно в завершальній частині (заминці) виконати вправи з підготовчої частини, поступово зменшуючи навантаження. З метою поліпшення процесу відновлення і релаксації виконати комплекс стретчингу та релаксаційної гімнастики за допомогою поданих вправ.

Ці комплекси можна виконувати з метою ранкової гімнастики, для налаштування організму на активну діяльність. Його можна виконувати також (у цілому або в скорченому вигляді, але зі збереженням функціональної структури) для «перезарядження» – як «виробничу» гімнастику, особливо після напруженої розумової праці. Це хороший активний відпочинок, який дозволяє відновити загально-енергетичну та психоемоційну рівновагу, здійснити на організм помірно тонізуючий вплив. Комплекси можна виконувати для відновлення по завершенні робочого дня, після фізичного навантаження.

Для допомоги подано широкий вибір моделей розвитку психофізичних якостей, які можна використовувати залежно від умов, рівня підготовленості,

інтересів тощо. При цьому потрібно знати, що, крім психофізичних змін, потрібно враховувати структурні, морфологічні зміни.

На початку самостійних занять потрібно використовувати елементарну візуалізацію. Тобто, до початку виконання вправ асан, комплексів, необхідно зосередитись та уявити рухи, які ви плануєте виконати, і результат, який ви бажаєте досягнути після одного тренування, впродовж одного тижня, місяця, року чи всього періоду навчання у ЗВО, всього життя. Цей процес допоможе зосередитися, сконцентруватися, спрямувати енергію на досягнення бажаної мети. Потрібно формулювати у студентів впевненість в досягненні цілей, але в той самий час діяти поетапно, ставлячи реальні цілі, й наполегливо досягати мети. Необхідно зазначити, що травми трапляються в будь-якому виді спорту. Обмеження рухової активності молоді, технічний прогрес, підвищення розумових навантажень в ЗВО, призводить до зменшення обсягу фізичних навантажень в режимі дня студентів: затримується розвиток їх основних фізичних якостей та зниження функціональних можливостей організму. Знизити кількість травм при проведенні занять з фізичного виховання можна за допомогою фізичної підготовки, розминки та дотриманням техніки безпеки.

Розминка – це короткий відрізок часу, протягом якого організм готується до фізичних навантажень. Відмова від виконання розминки призводить до травми, тому що не готові м'язи, зв'язковий апарат і нервова система. За добре виконаної розминки розігріті м'язи можуть розтягуватися з більшою амплітудою. Студент стає гнучкішим і може мінімізувати пошкодження, які можуть статися випадково. Гнучке тіло швидше реагує й амортизує незручні положення, які не виключені під час спортивної гри.

Розминка готує організм до активної гри, тренувань і допомагає запобігти травмам. Під час невиконання розминки можливе виникнення наступних ситуацій: отримання травм опорно-рухового апарату, більш швидка втома. Після завершення тренувань необхідно виконувати вправи на розтягування, які є важливою частиною занять, що дозволяє уникнути травми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТКАТУРИ

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія / О. В. Андреева. – Київ: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с.
2. Андреева О., Дутчак М., Благий О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2020. – Вип. 2. – С. 59–66.
3. Безугла К. Вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності на збереження здоров'я населення / К. Безугла ; наук. керівн. Л.М. Оніщук // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання : зб. матеріалів II Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю, 01 груд. 2021 р. – Полтава : Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка, 2021. – С. 250–252.
4. Васкан І., Панькевич Т. Концептуальні підходи до формування фізичної рекреації та оздоровчо-рекреаційної рухової активності / Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві : матеріали Міжнародної науковопрактичної інтернет-конференції (м. Чернівці 10.11.2020 року) / за редакцією Я. Б. Зорія. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. – 272 с.
5. Величко В. В. Організація рекреаційних послуг: навч. посібник. – Харків: ХНУМГ імені О. М. Бекетова, 2013. – 202 с.
6. Винокурова С. В. Рекреація студентської молоді / Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»: збірник наукових праць. ДНУ імені О. Гончара. – Дніпро, 2021. – С. 32–36.
7. Вихляев Ю., Дудорова Л. Рекреаційні технології, їх роль і місце в системі фізичної культури. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2022. – Вип. 1(145). – С. 27–31.
8. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. – Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 264 с.

9. Герасименко В. Г. Оцінка туристично-рекреаційного потенціалу регіону : монографія / за заг. ред. В. Г. Герасименко. – Одеса : ОНЕУ, 2016. – 262 с.
10. Гета А. В. Аналіз засобів оздоровчо-рекреаційної діяльності. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання : зб. матеріалів III Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю, 01 груд. 2022 р. – Полтава : Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка», 2022. – С. 116–119.
11. Горовой В. А. Физическая рекреация студентов : учеб. пособ. URL : <http://www.mspu.by/files/rio/grif/gorovoi.pdf> (дата звернення 24.10.2019).
12. Данилевич М. Понятійний апарат професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2013. – Вип. 4 (29). – С. 307–312.
13. Денисова Л. В., Хмельницькая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учебное пособие для вузов. – К. : Олимп. л-ра, 2008. – 127 с.
14. Дорошенко В. В. Рекреационная направленность профессионально-прикладной физической подготовки студентов ВУЗа. Общество: социология, психология, педагогика. – 2016. – № 7. – С. 34–39.
15. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. – К.: Олімпійська література. 2009. – 279 с.
16. Зайцев В. П., Олейник Н. А., Сосин И. К. [и др]. Современные проблемы рекреации в высшем учебном заведении: монографии / под ред. Н. А. Олейника, В. П. Зайцева. – Харьков: ХГАФК, 2010. – 348 с.
17. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник. – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 204 с.
18. Кашуба В. А. Футорный С. М., Дудко М. В. К вопросу использования инновационных технологий формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания / Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми

- фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – Вип. 8 (63) 15. – С. 28–32.
19. Кий-Кокарева В. Г., Завадська Н. В., Ліцоева О. М. Фізична рекреація як чинник покращення здоров'я студентів. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2018. – Т. 4. – С. 187–194.
20. Кірсанов В. В. Рекреаційні вимоги до організації спортивного дозвілля. Вісник КНУКіМ. Сер. Педагогіка. – 2001. – № 3. – С. 26–34.
21. Клопов Р. В., Гуреева А. В. Двигательная активность студенток высших учебных заведений. Вісник Запорізького національного ун-ту: зб. наук пр. «Фізичне виховання та спорт». Запоріжжя: 2011. – № 1. – С. 36–41.
22. Коврига Ю. І., Колос М. А. Роль оздоровчо-рекреаційної діяльності в житті студентів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2016. – № 136. – 112–114 с.
23. Козуб С. В., Чечельницька, Ю. Є. Рекреації та фізичні тренування для різних груп населення // Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation). – 2022. – № 9. – С. 56–61.
24. Круцевич Т. Ю., Андрєєва О. В. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема. Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 5–13.
25. Круцевич Т. Ю., Безверзня Г. В. Рекреація у фізичному вихованні різних верств населення. Київ: Олімпійська література, 2010. – 234 с.
26. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверзня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
27. Круцевич Т. Ю., Пангелов С. Б. Основні тенденції розвитку дозвілля в умовах глобальних взаємодій. Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-

- Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди : [наук.-теор. збірник]. – Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2009. – С. 195–197.
28. Круцевич Т. Ю., Пангелов С. Б. Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація». Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. – № 2. – С. 19–20.
29. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Пангелов С. Б. Історія розвитку фізичної рекреації. Навчальний посібник : «Академвидав», 2013. – 160 с.
30. Кулініч О. І., Кулініч Р. О. Теорія статистики. Київ: Знання, 2010. – 239 с.
31. Лук'яненко М.І. Педагогіка здоров'я: теорія і практика: монографія. Дрогобич: Ред.-вид. відділ Дрогоб. ДПУ ім. І. Франка, 2012. – 348 с.
32. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Фізична рекреація: Методичні рекомендації / Тернопіль: ЗУНУ, 2022. – 24 с.
33. Мороз Ю. М. Сутність рекреації як самостійної галузі наукових досліджень. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. – 2017. – №. 143. – С. 60–63.
34. Мороз Ю. М., Остапов А. В., Остапова О. О. Особливості підготовки майбутніх фахівців з фізичної рекреації в системі фізичного виховання. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки, 2019. – Вип. (4(327) Ч.2), 85–92.
35. Ніколенко О. І., Гамма Т. В., Зарічанська Л. О., Несенчук О. Л., Зінчук Т. О. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди та характеристики. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation). – 2022. (12). – С. 144–149.
36. Олексієнко Я. І. Меньших О. Е., Шахматов В. А., Байда О. Г. Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів : навчально-методичний посіб. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2017. – 108 с.
37. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навчально-методичний посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. – 260 с.

38. Пангелов С. Б. Виникнення і розвиток рекреаційних організацій на межі XIX–XX століть // Молода спортивна наука України: зб. тез доповідей. Львів: ЛДУФК, 2010. – Т.4. – С. 137–141.
39. Пангелов С. Б. Організаційно-методичні передумови виникнення і розвитку фізичної рекреації як форми активного дозвілля людини : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. Б. Пангелов. – Дніпропетровськ, 2012. – 22 с.
40. Петренко Н. В., Салатенко І.О. Теоретико-методичні засади формування рекреаційної культури студентської молоді [Електронний ресурс] // Word Science. – 2018. – № 5(33), Vol. 3. – С. 86–90.
41. Пилипей Л. П. Відновлення розумової працездатності у студентів протягом навчального дня засобами фізичної рекреації // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 36–39.
42. Пилипей Л. П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти : навчально-методичний посібник. – Суми: Сумський державний університет, 2020. – 89 с.
43. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів : автореф. ... д. наук з фіз. вих. : 24.00.02 / Леонід Петрович Пилипей. – К. : НУФВСУ, 2011. – 40 с.
44. Пермяков, О., Йопа, Т. Рухова активність у структурі вільного часу студентів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення – Харків: 2020. – С. 139–145.
45. Попрошаєв О. В., Зінченко С. Г., Каратаєв Д. О., Фішев С. О. Нормативно-правові аспекти організації навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць /за ред. С.С. Єрмакова. – Харків, 2010. – С. 74–76.

46. Походження рекреації та її сутність / Є. Приступа, Л. Чеховська, О. Жданова, М. Линець // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 1. – С. 9–56.
47. Приступа Є., Жданова О., Мартин П. Рекреаційні ігри / Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 2. – С. 276–305.
48. Приступа Є., Завидівська Н. Вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини / Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Є. Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 1. – С. 88–130.
49. Романчук О., Данилевич М. Понятійний апарат та термінологія системи підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту // Молодь і ринок. 2019. – № 5. – С. 50–55.
50. Скрипник Л. П., Чепурда М. Г. Фізична рекреація у сфері дозвілля української молоді // Природа Західного Полісся та прилеглих територій: зб. наук. пр. / за заг. ред. Ф.В. Зузука. – Луцьк: 2012. – № 9. – С. 370–374.
51. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів. – Дніпро: Інновація, 2016. – 188 с.
52. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практ. посібник. – Київ : КНЕУ, 2007. – 164 с.
53. Суханова Г., Купреєнко М., Іваненко В. Форми фізичної рекреації як підґрунтя формування здорового стилю життя студентської молоді. Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. – 2021. – Т. 5. – С. 241–254.

54. Терешкін М. С. Значення фізичної рекреації для студентської молоді // Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції. (м. Харків, 22 травня 2020 року). Харків: ХНЕУ імені С. Кузнеця, 2020. – С. 134–135.
55. Терещенко В. І., Штанько Л. О., Чаплигін В. П. Соціально-економічні основи рекреації та туризму: навчальний посібник. – К.: Міленіум, 2019. – 154 с.
56. Товт В. А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. для викладачів і студентів / В. А. Товт, І. І. Маріонда, Е. М. Сивохоп, В. Я. Сусла. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.
57. Турчак А., Шевченко О. Фізичне виховання студентів як складова частина вищої гуманітарної освіти. Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Сер. : Педагогічні науки. – 2014. – Вип. 131. – С. 199–204.
58. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол. : Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець [та ін.] : за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.
59. Шевчук І. В. Педагогічна сутність дозвілля та дозвіллевої діяльності. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2014. – Вип.1. – С. 250–260.
60. Blakenship D. C. Applied research and evaluation methods in recreation / D. C. Blaken ship. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2010. – 200 p.
61. Daniel J. Elkins. Original Research The Contribution of Constraint Negotiation to the Leisure Satisfaction of College Students in Campus Recreational Sports /Daniel J. Elkins, Brent A. Beggs, Erica Choutka // Recreational sport journal. – Vol. 31, Iss.2 (October).
62. Merwe J. H. van der. Locating opportunities for outdoor action and adventure recreation and tourism in the Western Cape / J. H. Merwe van der // South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation. – 2012. – V. 34, № 2. – P. 197–214.

АНКЕТА

Опитування проводиться з метою виявлення причин погіршення стану здоров'я під час «COVID-19». Отримані анкетні дані будуть використані тільки в узагальненому обчисленні для наукового дослідження. Анкетування проводиться анонімно

Заклад освіти _____

Вік _____ стать _____

1. Чи перебуваєте ви на обліку у офтальмолога? **Так,** **Ні**
(потрібне підкреслити)
2. Чи носите окуляри? **Так,** **Ні,** лінзи? **Так,** **Ні**
(потрібне підкреслити) (потрібне підкреслити)
3. Який стан зору був до «COVID-19» у відсотках _____
4. Чи відбулися зміни зору під час «COVID-19» (онлайн заняття, наради) **Так,** **Ні,**
якщо так то які _____
(потрібне підкреслити)
5. Стан вашого зорового аналізатора у відсотках _____
6. Чи є вплив рухової активності на зоровий аналізатор **Так,** **Ні**
(потрібне підкреслити)
7. Скільки м'язів у зоровому аналізаторі? _____
8. Скільки триває Ваш навчальний, робочий день? _____ (в годинах)
9. Скільки відведено на відпочинок на тиждень? _____ (в годинах)
10. Скільки годин Ви працюєте з монітором та мобільними пристроями в день?

11. Яким видом рекреаційних занять займаєтесь? ранкова гімнастика, релаксаційна гімнастика, тренажерний зал, фітнес центри, спорт (яким рекреаційним видом) _____, інше _____
12. Чи знаєте Ви, гігієнічні вимоги, які? _____ та скільки доцільно працювати з комп'ютером, мобільними пристроями _____
13. Чи вважаєте Ви за потрібне займатися фізичною культурою під час «COVID-19»
Так, **Ні**
(потрібне підкреслити)
14. Чи знаєте Ви, які вправи потрібно робити для поліпшення функціонального зорового аналізатора _____
(вказати, які)
15. Причини погіршення зору _____
16. Що потрібно для поліпшення зору? _____
17. Під час роботи чи навчання у Вас переважає дихання через: **ніс,** **рот**
(потрібне підкреслити)
18. Яке положення тулуба під час роботи чи навчання переважає _____
19. Чи маєте проблеми, відчувається дискомфорт, в якійсь частині хребетного стовпа: **шия, спина, таз, коліна, інше** _____
(потрібне підкреслити)

Щиро дяку за Вашу відповідь!

АНКЕТА

ЗМІСТУ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ СТУДЕНТІВ

1. Чи працюєте Ви крім навчання? ТАК, НІ (потрібне підкреслити)
2. Скільки у Вас вільного часу (на тиждень) окрім навчання чи роботи?
 - до 10 годин на тиждень
 - 10-20 годин на тиждень
 - 20-30 годин на тиждень
 - Більше 50 годин на тиждень
3. Скільки годин (на тиждень) Ви можете приділити для активного відпочинку (рухової активності)?
 - 1-3 години
 - 4-6 годин
 - більше 12 годин
 - 7-9 годин
 - 10-12 годин
4. Скільки годин на тиждень Ви приділяєте руховій активності (танці, фітнес, тренажерний зал та інше)?
 - не займаюся
 - менше 4 годин
 - більше 10 годин
 - 5-7 годин
 - 8-10 годин
5. Якими видами рухової активності Ви займаєтеся?
 - не займаюся
 - заняття з фізичного виховання у ЗВО
 - спорт (вид спорту)
 - танці
 - туризм
 - гімнастика та домашні тренування
6. Яку перевагу Ви надаєте активному відпочинку (зама, літо)? (ваша відповідь)
 - зима: _____; літо: _____
7. Що Вас надихає на заняття фізичною рекреацією?
 - спілкування з друзями
 - спосіб відновлення та зміцнення здоров'я
 - отримання задоволення від занять
 - необхідна зміна діяльності
 - набуття нових емоцій та відчуття
 - не займаюся
8. Які фактори Вас спонукають до занять фізичною рекреацією?
 - красива фігура
 - відновлення, збереження та зміцнення здоров'я
 - розвиток фізичних якостей
 - не маю вільного часу
9. Зробіть оцінку за 5-ти бальною шкалою свій стан здоров'я
 - 1 – дуже поганий
 - 2 – поганий
 - 3 – задовільний
 - 4 – дуже задовільний
 - 5 – відмінний
10. Зробіть оцінку за 5-ти бальною шкалою за потребу у додаткових заняттях з фізичного виховання (1 – зовсім не потрібно; 5 – дуже потрібно)
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
11. Як Ви організуєте свою фізичну рекреацію?
 - не займаюся
 - займаюся самостійно
 - займаюся з тренером
 - займаюся за мобільним додатком

Дякую за відповідь !

**Графік занять з фізичної рекреації студентам для
вибудови навантаження і відпочинку**

№ п/п	Направленість навчального процесу	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Моделі на розвиток швидкості								К	+	+	+	К
2	Моделі на розвиток швидкісної витривалості						К	+	+	+	К		
3	Моделі на розвиток вибухової сили							К	+	+	+	+	К
4	Моделі на розвиток динамічної сили					К	+	+	+	+	+	К	
5	Моделі на розвиток повільної сили				К	+	+	+	+	+	К		
6	Моделі на розвиток загальної витривалості	К	+	+	+	+	+	К					
7	Моделі на розвиток силової витривалості		К	+	+	+	+	+	К				
8	Моделі на розвиток швидкості	К	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К
9	Моделі на розвиток гнучкості	К	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К
10	Моделі на розвиток спеціальної підготовки	К	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К
11	Моделі на розвиток релаксації	К	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К
12	Теорія використання моделей	+		+		+	+		+				
13	Контроль, корекція використання моделей	К	К	К	К	К	К	К	К		К	К	К

Примітки:

«+» – розвиток «К» – контроль

АНОТАЦІЇ

Дьяченко С. В. Побудова занять з фізичної рекреації спортсменів і студентів закладів вищої освіти // Кваліфікаційна робота магістра / за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Сумський державний університет, 2023. – 71 с.

Розроблено та науково обґрунтовано методи організації занять фізичним вихованням рекреаційної спрямованості з спортсменами та студентами закладів вищої освіти, що включає завдання самостійного вибору засобів фізичної рекреації та величини навантаження у другій полові дня після навчального процесу. Удосконалено існуючі теоретико-методичні засади застосування рекреаційних технологій у процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що застосування експериментальної методики значно підвищує рівень фізичної та розумової працездатності, що позитивно впливає на якість застосування самостійних занять студентами різними рекреаційними формами рухової активності.

Практичні рекомендації щодо використання моделей розвитку рухових якостей, оптимізації психофізичного стану можуть використовувати в закладах вищої освіти, медичних та оздоровчих закладах, спортивно-оздоровчих центрах. **Ключові слова:** фізична рекреація, рекреаційно-оздоровча діяльність, рухова активність, навчальний процес.

Dyachenko S. V. Construction of physical recreation classes for athletes and students of higher education institutions // Master's qualification work / specialty 017 «Physical culture and sports». – Sumy State University, 2023. – 71 p.

The methods of organizing recreation-oriented physical education classes with athletes and students of higher education institutions have been developed and scientifically substantiated, which includes the task of independently choosing the means of physical recreation and the amount of exercise in the afternoon after educational process. The existing theoretical and methodological principles of the application of recreational technologies in the process of physical education in institutions of higher education have been improved.

The practical significance lies in the fact that the application of the experimental method significantly increases the level of physical and mental performance, which positively affects the quality of the use of independent classes by students in various recreational forms of motor activity. Practical recommendations on the use of quality development models, optimization of psychophysical condition can be used in institutions of higher education, medical and recreational facilities, sports and recreation centers.

Key words: physical recreation, recreational and recreational activity, motor activity, educational process.