

**ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

**Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко,
О. С. Скорий, П. Б. Пилипчук**

**ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИ ТЕХНОЛОГІЇ
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

**Методичні рекомендації
для самостійної роботи здобувачів**

Житомир – 2023 р.

УДК 796.88(075)
ББК 75.712

Рекомендовано до друку методичною комісією технологічного факультету Поліського національного університету (протокол № 6 від 27 травня 2023 р.)

Рецензенти:

Крук М.З. – заслужений працівник фізичної культури і спорту України, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, Житомирська політехніка

Мичка І. В. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення ЖДУ ім. І. Франка.

Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Скорий О.С., Пилипчук П.Б.
Фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: метод. рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Житомир: Вид-во «Рута», 2023. 30 с.

У методичних рекомендаціях викладено сучасні погляди на методику самостійних занять здобувачів фізкультурно-оздоровчими технологіями під час самостійних занять.

Для здобувачів, викладачів та всіх, хто цікавиться фізкультурно-оздоровчими технологіями.

© Грибан Г.П., Ткаченко П.П.,
Скорий О.С., Пилипчук П.Б., 2023

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Сучасні проблеми фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти.....	6
Оздоровчі засади фізичного виховання здобувачів.....	8
Види фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні	14
Методична система впровадження фізкультурно- оздоровчих технологій.....	24
Використана література.....	27

ВСТУП

Зниження рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості і здоров'я здобувачів ЗВО в Україні набули критичного характеру, пов'язаного з пандемією Ковід-19 та війною Росії з Україною. Саме в цей час наша держава потребує фізично і морально підготовленої молоді для захисту країни. Причинами незадовільного фізичного стану у більшості здобувачів є суттєве зниження рухової активності та недостатня увага до фізичного виховання в сім'ях, школах та ЗВО. Скорочення годин відведених на фізичне виховання, відсутність занять на старших курсах призводить до того, що природна біологічна потреба здобувачів в руховій активності не задовольняється. Це породило суперечність між потребами особистості здобувача у світоглядному, духовно-культурному, інтелектуальному збагаченні та фізичному вдосконаленні.

Система фізичного виховання – це історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який ґрунтується на ідеологічних, програмно-нормативних, науково-методичних та організаційних засадах, що забезпечують фізичне виховання різних верств населення. Одним із основних елементів функціонування системи фізичного виховання є програмно-нормативне забезпечення, центральною ланкою якого є освітні програми, які визначають обсяг знань, умінь і навичок, рівень фізичної підготовленості та фізкультурно-оздоровчої компетентності здобувача.

В умовах сучасного суспільства функції фізичного виховання здобувачів значно змінюються. Це викликане тим, що сьогодні істотно змінюються мотиви професійної діяльності в суспільстві. Часто функції фізичного виховання направлені на надання послуг, які мають на меті проведення повноцінного дозвілля, забезпечення здорового способу життя, тобто вони набувають соціального виміру [3].

На шляху розбудови України як незалежної держави виникло багато труднощів, які негативно вплинули на всі сторони життя – соціальні, економічні, духовні і культурні. Тому сучасна система фізичного виховання пережила і переживає важкі часи пошуку стратегічних рішень свого розвитку, методичного

осмислення і реформування навчальної дисципліни «Фізичне виховання», розробки нових фізкультурно-оздоровчих технологій, які будуть взмозі вирішити завдання фізичного виховання здобувачів.

Важливі кроки до реформування системи фізкультурно-оздоровчої освіти в Україні були зроблені з прийняттям Державної національної програми «Освіта. Україна XXI століття», законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Національної доктрини розвитку освіти, Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, Концепції фізичного виховання в системі освіти України та інших документів. Важливим кроком зрушення даного питання стало включення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у навчальні плани ЗВО як основної компоненти.

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ефективна система фізичного виховання має відповідати таким вимогам:

- забезпечувати цілеспрямовану рухову активність усіх верств населення і на цій основі сприяти зростанню фізичної підготовленості, зміцненню здоров'я та профілактиці захворювань;
- гарантувати доступність і якість рухових оздоровчих послуг;
- здійснювати формування необхідних кадрових, фінансових і матеріально-технічних ресурсів, їх раціональне використання [13].

Протягом багатьох років тривали суперечки навколо доцільності впровадження у практику обов'язкових нормативних вимог для оцінки фізичного стану, і зокрема, для оцінки фізичної підготовленості здобувачів. З розвитком наукових досліджень у галузі психофізичних і психофізіологічних можливостей людини та залежності її розвитку від етнічних, економічних та географічних умов постала проблема розробки критеріїв оцінки фізичного розвитку, фізичної підготовленості та працездатності людини. В останні роки ці питання знову втратили свою значимість у багатьох ЗВО України, що суттєво знизило рівень фізичної підготовленості здобувачів та призвело до значного збільшення здобувачів, віднесених до спеціальної медичної групи.

Знизився рівень фізкультурно-оздоровчої роботи в позанавчальний час. На кафедрах фізичного виховання з невеликим штатним викладацьким складом досить важко забезпечити участь усіх команд в спортивних змаганнях та проведення тренувального процесу. Адже окремим викладачам доводиться готувати 2–3 команди із різних видів спорту для участі у змаганнях. Це забирає багато часу, що негативно впливає на якість навчальної роботи в основному і спеціальному навчальних відділеннях.

Вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання та спортивно-оздоровчої роботи не можливе також без належної матеріально-технічної бази ЗВО. Наразі не вистачає в країні коштів на покращення технічного забезпечення фізичного виховання. Спортивні споруди залишилися старі, багато нових приватних ЗВО взагалі не мають своєї спортивної бази. Тому в майбутньому Україна має реформувати і внести зміни в законодавчі акти забезпечення навчального процесу з фізичного виховання. Необхідно також на державному рівні у ЗВО відновити роботу спортивних клубів.

Донині фізичне виховання характеризується:

- відсутністю конкретного соціального замовлення виробництва і працевлаштування на фізичну готовність випускників і, як наслідок, нерозумінням з боку керівництва ЗВО і здобувачів доцільності фізичного виховання, неефективністю керування цим процесом;
- недостатньою гуманістичною і професійною спрямованістю процесу фізичного виховання;
- неефективною теоретичною і методичною підготовкою здобувачів з питань особистої фізичної культури;
- обмеженим арсеналом практико-діяльнісних компонентів, що забезпечують сукупність виконання функцій фізичної культури;
- низькою дієвістю дидактичного наповнення практичних розділів освітньої програми з фізичного виховання;
- неадекватністю форм організації процесу фізичного виховання до сучасного менталітету і мотиваційної зрілості здобувачів;
- відсутністю належних дієвих умов для його ефективного функціонування (достатнього кадрового, науково-методичного, медичного, матеріально-технічного, фінансового забезпечення);
- недостатньою мотивацією здобувачів до власної фізкультурної освіти та її вдосконалення;
- відсутністю науково обґрунтованої моделі подальшого розвитку системи в найближчому і віддаленому майбутньому в країні в цілому [12].

У фізичному вихованні здобувачів практикуються нормативні способи кількісної оцінки результатів поставлених завдань. Терміни «норма», «норматив» визначають певну міру (величину), прийняту за уніфікований показник того, що повинно бути досягнуте в результаті виконання контрольного нормативу чи тесту. Сукупність норм – це послідовні сходинки до досягнення результатів, від початкового до граничного. Якщо норми відповідають можливостям здобувачів та умовам їх реалізації, то слугують найкращим орієнтиром на шляху до мети [24].

Норми мають і контрольно-оціночне значення: за їх виконанням або невиконанням можна міркувати про те, як реалізуються поставлені завдання; про ефективність застосовуваних у фізичному вихованні засобів і методів; про те, наскільки засоби, що застосовуються, можуть впливати на динаміку фізичного розвитку і фізичної підготовленості здобувачів.

При цьому нормативи фізичної підготовленості здобувачів повинні бути доступні кожному за умови певної підготовки для їх досягнення. Якщо нормативи визначаються на рівні, що дозволяє кожному здобувачеві виконати їх без будь-якої попередньої підготовки, то вони є заниженими і не мають стимулюючого значення. Нормативи оцінки фізичної підготовленості здобувачів повинні стимулювати подальший розвиток фізичних здібностей, забезпечувати здоров'я, підвищувати рівень фізичної підготовленості та працездатності. Тестування фізичної підготовленості здобувачів в освітньому процесі з фізичного виховання повинне включати комплекс рухових дій, що дозволяють визначити і оцінити рівень основних фізичних якостей, забезпечують нормальний рівень життєдіяльності людини.

Діяльнісну організаційно-педагогічну основу моделі ефективного фізичного виховання здобувачів, забезпечує фізична готовність випускників ЗВО до продуктивної праці й активної життєдіяльності, яку складають:

- теоретична, методична і практична підготовка, що базується на підставі навчальних та позанавчальних занять професійно-прикладним психофізіологічним та психофізичним

удосконаленням, спортивним тренуванням, фізичною реабілітацією, фізичними вправами в режимі дня;

- дидактичне наповнення, яке передбачає переважно використання засобів і методів фізкультурної освіти та традиційно популярних серед здобувачів систем фізкультурно-оздоровчих занять;

- використання соціально дієвого комплексу методів мотивації здобувачів до занять фізичним вихованням: семестрового заліку, відбору для престижної роботи з урахуванням рівня фізичної підготовленості, пропаганди фізичного вдосконалення, регулярної діагностики фізичного стану, щорічного державного тестування фізичної підготовленості, поточної та підсумкової атестації після закінчення ЗВО [12].

На основі вищесказаного можна стверджувати, що завдяки високому науковому потенціалу України в галузі фізичної культури і спорту, науковим досягненням у сфері фізичного виховання здобувачів є можливість без великих матеріальних затрат якісно покращити систему фізичного виховання у ЗВО. Для цього необхідно вжити ряд організаційних заходів, а саме:

- врахувати, щоб освітні програми з фізичного виховання для здобувачів ЗВО мали оздоровчу спрямованість, активізували інтереси та уподобання здобувачів, відповідали матеріальним, кліматичним, природним та регіональним традиціям, особливостям майбутньої професійної діяльності;

- добитися виконання державних програм з питань фізичної культури і спорту;

- залучити науковців до розробки нових методичних систем фізкультурно-оздоровчої діяльності у різних галузевих ЗВО, які були б адекватними до сучасних тенденцій суспільного розвитку, спрямовані на реалізацію активних форм взаємодії суб'єктів освітньо-виховного та оздоровчого процесу.

ОЗДОРОВЧІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ

Існуюча система фізичного виховання у ЗВО націлена на вирішення тимчасових завдань. Причому формується вона лише як досягнення певного рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості, а в останні роки – формування спеціальних професійних компетентностей. Навіть у найкращому разі, коли фізична культура й спорт розглядаються як засіб підвищення змістовності дозвілля, в таких підходах бачаться в основному заняття, здатні відволікти здобувача від вулиці. Наразі в Україні спостерігається стійке погіршення стану здоров'я здобувачів. Виявляється загальна закономірність збільшення серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості тощо.

Таким чином, інтенсифікація фізкультурно-оздоровчих технологій потребує свідомого залучення потенціалу кожного здобувача, ефективної його адаптації до навчальної діяльності. Проблема формування здоров'я стає важливою складовою майже всіх сучасних педагогічних інноваційних технологій. Для забезпечення дієвої співпраці медико-психолого-педагогічного персоналу ЗВО здоров'я має сприйматися як засіб повсякденного життя, як позитивна концепція, що наголошує на соціальних і особистих ресурсах, а також на фізичних можливостях кожного здобувача.

Збереження і зміцнення здоров'я здобувачів є невід'ємною складовою навчального процесу у ЗВО України. Кожна система впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у діяльність ЗВО має нести відповідальність за здоров'я здобувачів, рівень їх біологічної і соціальної адаптованості, забезпечувати індивідуальність та узгодженість у діяльності педагогів з медичним персоналом освітнього закладу.

Перед кафедрами фізичного виховання ЗВО стоїть завдання перетворити спосіб життя, характерний для значної частини здобувачів, у здоровий, у такий, який би не руйнував, а зміцнював здоров'я. Проблема формування здорового способу

життя значною мірою пов'язана з рівнем культури здобувачів та викладачів. Встановлено, що у здобувачів потреба у фізичному самовдосконаленні формується тим успішніше, чим вищим є освітній рівень, ступінь розвитку інших потреб, тобто чим більш сформована їх особистість. Виявлено прямий взаємозв'язок між формуванням потреби у фізичному самовдосконаленні і професійною спрямованістю особистості здобувач, що підтверджує діалектичну єдність фізичної та інтелектуальної діяльності.

У зв'язку з цим необхідно більше уваги приділяти освітній роботі зі здобувачами як одному із засобів, що сприяє формуванню знань про здоровий спосіб життя, вибору засобів поліпшення здоров'я, профілактики захворювань, забезпечення високого рівня фізичного розвитку, зменшення негативного впливу несприятливих екологічних чинників та шкідливих звичок.

Система валеологічної освіти у фізичному вихованні повинна опиратися на те, що здобувач є соматичною цілісністю, яка пов'язана з власним середовищем (біологічним, соціальним, природним) і зворотними зв'язками. Тому всі біо-, фізіо-, нейро- та електроявища істотно впливають на його енергію, активність, самопочуття і в кінцевому результаті на стан здоров'я.

Важливими парадигмами здоров'я здобувачів є морально-етична та екологічна, які досить близькі за змістом. Згідно з цими парадигмами, здоров'я слід розглядати як особистісний і суспільний вибір моральних і духовних цінностей. Такий вибір потребує розвиненості етичних принципів, настанов, табу в усьому, що стосується сфери здоров'я та поведінки здобувача в навколишньому середовищі.

Морально-етичні основи здоров'я визначають загальні критерії оцінювання як позитивних, так і негативних сторін. При цьому слід визнати свідомі і несвідомі дії та вчинки здобувача, які можуть посилювати суб'єктивне відчуття фізичної, психічної й суспільної непридатності. У цілому це є соціально-екологічна проблема, яка передбачає насамперед дотримання етичних принципів, які регламентують ставлення здобувачів один до одного, всіх оточуючих та до всього живого. Здобувачі повинні чітко усвідомити, що здоров'я неможливо зберегти, не зберігаючи навколишнє середовище, в якому мешкає людина.

Негативні тенденції різкого погіршення стану здоров'я здобувачів пов'язані з обмеженням рухової активності, суттєвими порушеннями в системі харчування (неадекватне, неповноцінне, неякісне, недоїдання, переїдання, відсутність режиму тощо), наявністю шкідливих звичок (куріння, зловживання алкоголем, вживання наркотиків тощо), розумовим перевантаженням і стресами, забрудненням навколишнього середовища та незадовільними санітарно-гігієнічними й побутовими умовами проживання тощо. Найбільш швидкими, доступними і легкими способами розв'язання цієї проблеми в Україні є, перш за все, формування ставлення здобувачів до власного способу життя та упровадження у своє життя фізкультурно-оздоровчих технологій.

Слід також зазначити, що в даний час зростає значення іншого підходу у профілактиці та лікуванні захворювань, збереженні здоров'я. Цей підхід ґрунтується на новій валеологічній стратегії, яка полягає не у боротьбі з конкретними хворобами, а в усуненні зниження життєздатності, самої можливості появи хвороби. Ця стратегія не є чимось новим, нещодавно винайденим, – вона спадкоємиця давніх біологічних способів захисту організмом власного здоров'я. Суть її полягає у стимуляції захисних сил організму, що забезпечуються резервом його життєдіяльності та якістю біологічної організації функцій. У процесі еволюції в організмі людини, що пристосовується до впливів зовнішнього середовища, виробились різноманітні регуляторні механізми, пов'язані з впливами кліматичних чинників. У протидії з такими жорстокими умовами зовнішнього середовища ці механізми допомогли людині вижити. Використання кліматичних чинників з метою стимулювання життєдіяльності організму є природним, біологічно обґрунтованим оздоровчим та лікувальним засобом.

В основі реалізації американської програми з оздоровлення людей є такі засоби: 1) збільшення щоденного обсягу рухової активності; 2) збільшення функціональних можливостей серцево-судинної системи, розвиток витривалості; 3) збільшення м'язової сили і гнучкості; 4) покращання якості харчування і складу харчових продуктів; 5) зменшення надлишку жиру в організмі [28].

Вищесказане дає підстави стверджувати, що основним чинником здорового способу життя, перш за все, виступає рухова активність, яка вимагає від здобувача задля досягнення певних успіхів у її сфері позбутися шкідливих звичок, дотримуватися раціонального харчування, загартування, контролю власної ваги тощо.

Недостатність рухової активності у здобувачів призводить до: зниження працездатності, швидкої стомлюваності, порушення сну, підвищення нервово-емоційного збудження, зниження ініціативності, концентрації уваги, швидкості перебігу розумових процесів та зниження інтелектуальної діяльності. Тривале зниження фізичної активності призводить до ще більш виражених і стійких порушень, які поступово стають незворотними і викликають найбільш поширені у наш час хвороби, так звані «хвороби цивілізації»: гіпертонічну хворобу, атеросклероз, ішемічну хворобу серця, захворювання суглобів ніг, порушення постави з ураженням кістково-м'язового апарату; сприяють розвитку інфаркту міокарда. Натомість заняття фізкультурно-оздоровчими технологіями підвищують функціональні можливості організму, працездатність, розвивають фізичні якості, покращують самопочуття, сон, апетит, активізують розумові та інтелектуальні процеси здобувачів.

Раціональні систематичні фізичні навантаження, які отримують здобувачі під час занять фізкультурно-оздоровчими технологіями позитивно впливають на функціональний стан організму, його системи, опорно-руховий апарат, функціональні можливості щитовидної залози. Вправи формують статуру людини, покращують поставу, змінюють ходу, збільшують функціональну спроможність суглобів. Під час адаптації до фізичних навантажень покращується скорочувальна здатність міокарда, зменшується потреба в кисні, підвищується вміст глікогену, білка й активність ферментів, необхідних для інтенсивної і тривалої роботи серця.

Відомо, що адаптація організму здобувачів до фізичних навантажень у незвичних умовах навколишнього середовища є важливим чинником підвищення резистентності організму, профілактики захворювань, розкриття внутрішніх механізмів

пристосування до навколишнього середовища. Тому основною метою занять фізкультурно-оздоровчими технологіями є переконання здобувача у тому, що це є велика цінність у його житті.

ВИДИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Основне завдання фізичного виховання сьогодення полягає у створенні нових фізкультурно-оздоровчих технологій, які забезпечили б можливість постійно активізувати інтерес здобувачів до занять фізичними вправами, дотримання здорового способу життя, поповнення знань про шляхи збереження і зміцнення власного здоров'я. Назріла необхідність навчити здобувачів протягом життя вдосконалювати фізичні якості, навички і вміння рухів, активізувати пізнавальні процеси на основі врахування особливостей біопсихологічних і фізіологічних механізмів. Це й обумовлює необхідність осмислення й створення нових методичних систем фізичного виховання, заснованих на сучасних методологічних принципах, які дають змогу формувати навички самостійного безперервного пошуку резервів свого організму, виходячи з потреб часу та власної діяльності.

Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології є новим соціальним явищем, що полягає у регулярному використанні здобувачами доступних видів організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності та доступного обсягу навантаження під час занять із фізичного виховання, або самостійно з метою відновлення фізичної та розумової працездатності, збереження здоров'я і покращання якості життя.

Закономірним результатом пошуку ефективних шляхів покращення освітнього процесу з фізичного виховання у ЗВО є впровадження та застосування фітнес-технологій. Широкий вибір їх напрямків і видів дозволяє не тільки оновити зміст фізичного виховання, але й мотивувати здобувачів до здорового способу життя. Фізкультурно-оздоровчі технології дають змогу комплексно використовувати сучасні фітнес-програми у процесі навчальних занять із здобувачами залежно від їх вікових

особливостей, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, формувати мотиваційні пріоритети, які сприяють розвитку позитивної мотивації до занять із фізичного виховання та самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Таблиця 1

**Загальні ознаки та характеристика сучасних
фізкультурно-оздоровчих технологій**

Загальні ознаки фізкультурно-оздо- ровчих технологій	Характеристика
Спрямованість на досягнення оздоровчого ефекту	Оздоровлення, підвищення рівня фізичного та психічного розвитку, фізичної підготовленості, розвиток фізичних здібностей.
Інноваційність	Пріоритетне використання інноваційних засобів, методів і форм проведення занять, сучасного інвентарю та обладнання.
Інтегративність і модифікація	Інтеграція засобів і технологій із різних видів фізичної культури як вітчизняної, так і зарубіжних країн, їх модифікація.
Варіативність	Різноманітність засобів, методів, форм проведення занять.
Мобільність	Швидка реакція: попит населення на ті чи інші види рухової активності; на появу нового інвентарю та обладнання; на зміну зовнішніх умов.
Адаптивність до контингенту, простота і доступність	Простота та доступність для здобувачів.
Естетична доцільність	Використання засобів мистецтва (музичний супровід, елементи хореографії і танцю), орієнтація на виховання «школи рухів»).
Емоційна спрямованість	Підвищення настрою, позитивний емоційний фон.
Моніторинг	Лікарсько-педагогічний контроль у процесі занять.
Результативність	Задоволеність від занять.

О.Т. Кузнецовою підтверджено ефективність методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання за динамікою сформованості мотиваційно-ціннісного, когнітивного та діяльнісного компонентів оздоровчої компетентності. Також розроблено навчальні посібники «Оздоровче тренування студентів» і «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів», «Комп'ютерна програма [Test-I] для тестування знань здобувачів спеціальних медичних груп і звільнених від практичних занять із фізичного виховання тощо. Застосування фізкультурно-оздоровчих технологій на заняттях із фізичного виховання вимагає розробки програм, які мають повністю відповідати нормативним вимогам, індивідуалізації та диференціації фізичного виховання здобувачів ЗВО.

Фізкультурно-оздоровчі технології це складна педагогічна система, в структурі якої можна виокремити два взаємопов'язаних компоненти: програмний (логічно завершені оздоровчі технології, що забезпечують подання навчальної інформації); педагогічний (ключові компетентності викладача, що формуються в процесі фізичного виховання). Таким чином, освітні завдання, які розв'язуються за допомогою фізкультурно-оздоровчих технологій різноманітні, що викликає необхідність їх комплексного застосування в освітньому процесі з фізичного виховання.

Застосування фізкультурно-оздоровчих технологій в освітньому процесі з фізичного виховання передбачає дотримання змістових, дидактичних й організаційних вимог. *Змістові вимоги* полягають у вивченні фізкультурно-оздоровчих технологій відповідно до логіки формування наукового знання; повноті викладу навчального матеріалу та його диференційованості; можливості застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у навчальній і фізкультурно-оздоровчій діяльності; правильній побудові змісту та структури навчальних занять, за яких нові фізкультурно-оздоровчі технології будуть проектуватися з раніше засвоєними; застосування фізкультурно-оздоровчих технологій має здійснюватися у вигляді ієрархічної структури та взаємозв'язку з сучасними інноваційними технологіями.

Дидактичні вимоги полягають у тому, що фізкультурно-оздоровчі технології повинні проектуватися в контексті програмної та методичної складових і забезпечувати розвиток спеціальних знань, умінь і навичок. Вони мають містити програму навчальної дисципліни, навчально-методичні посібники, методичні розробки, засоби для самопідготовки, наявність комплексу тестових завдань, комплекси тестів, критерії оцінки здобувачів, які забезпечують зміст і шляхи реалізації методичної системи застосування фізкультурно-оздоровчих технологій на всіх її етапах. У процесі застосування фізкультурно-оздоровчих технологій необхідно передбачити можливість багаторазового повторення навчальної інформації та створення умов для індивідуалізації та диференціації освітнього процесу.

Організаційні вимоги полягають у відповідності фізкультурно-оздоровчих технологій цільовій і функціональній спрямованості, технічній забезпеченості й організаційно-методичній формі проведення занять, змісту засобів, доступності для здобувачів із різним рівнем фізичної підготовленості, застосуванні сучасного інвентарю й обладнання, надійності, простоті, упорядкованості, чіткості й естетичному оформленню.

Найпоширеніше застосування на заняттях із фізичного виховання отримали *фізкультурно-оздоровчі технології, засновані на використанні рухової активності аеробної спрямованості*. Основним призначенням таких технологій є розвиток витривалості, підвищення можливостей кардіо-респіраторної системи. Найпоширенішими із них, які використовуються у освітньому процесі з фізичного виховання є:

Аеробіка – система вправ, яка спрямована на розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності (ходьба, біг, плавання, танці, заняття на кардіотренаже-рах. *Аеробіка К. Купера* є однією з найбільш популярних і науково обґрунтованих оздоровчих систем тренування. В основі підвищення функціональної підготовки здобувачів лежить поступове збільшення кількості набраних балів у тому чи іншому виді рухової активності.

Виконання аеробних вправ на кардіотренажерах називається *кардіоаеробікою*. До таких кардіотренажерів належать бігові доріжки, велотренажери, лижні, веслувальні тренажери, степери, слайди. За допомогою бігової доріжки можна не тільки пройти чи пробігти кілька кілометрів, залишаючись на місці, але й виконати гімнастичні вправи у русі. Доріжки бувають механічні, що приводяться у рух силою ніг, електричні, на яких можна регулювати навантаження, змінюючи швидкість і кут нахилу доріжки.

Кросробіка – заняття циклічною аеробікою на бігових доріжках. Залежно від фізичної підготовленості здобувача, індивідуально підбираються програми занять, які програмуються у пам'ять кардіо-тренажера.

Аеробіка зі скакалкою – інтенсивний вид циклічної аеробіки з використанням скакалки, передбачає виконання вправ переважно стрибкового характеру, сприяє розвитку координації рухів, покращує стан серцево-судинної та дихальної систем.

Слайд-аеробіка. Вид оздоровчої аеробіки із застосуванням спеціального обладнання – полімерної дошки та спеціального взуття (шкарпеток). Заняття слайд-аеробіки проводять за двома напрямками: атлетичний, який орієнтований на спортивні тренування та ритмічний, спрямований на виконання комбінацій із танцювальною стилізацією рухів. Вправи виконуються з імітуванням рухів на ковзанах, лижах або роликах.

Собкор (кор-аеробіка, кор-борд) – вид оздоровчої аеробіки із застосуванням пластикової платформи (дошки), яка балансує у всі боки та обертається довкола своєї осі. Цей вид аеробіки розвиває відчуття рівноваги й координації, сприяє розвитку та зміцненню різних за величиною груп м'язів тулуба, особливо ніг.

Степер – тренажер, який імітує ходьбу сходами та зміцнює нижню частину тіла. На електричних степерах можливо встановлювати програми різного ступеня складності. Ходьбу на степері можна поєднувати з вправами загального фізичного розвитку та дихальними. Виконання вправ на степерах вимагає утримання правильної постави.

Кросфіт – інтервальне високоінтенсивне колове тренування, сутність якого полягає у виконанні певного комплексу вправ за

мінімальний час. Воно має принципові відмінності від звичайних занять, оскільки в комплексі використовуються навантаження, спрямовані на розвиток декількох фізичних якостей. Заняття за системою кросфіт поділять на три частини: важка атлетика, гімнастика та кардіо, що сприяє розвитку сили та загальної фізичної підготовки.

Степ-аеробіка – вид оздоровчої аеробіки, який вирізняється використанням спеціальної степ-платформи з регульованою висотою (10 – 15 – 20 – 25 см), що дозволяє виконувати різноманітні кроки та підскоки у різних напрямках. Степ-аеробіка розвиває рухові якості, координацію рухів, тренує кардіореспіраторну систему.

Скіппінг, роуп-скіппінг – комбінації різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією, або двома скакалками, виконуються індивідуально та в групах. Техніка рухів у роуп-скіппінгу заснована на виконанні елементів стрибків: на двох ногах; повертаючи стопи праворуч, ліворуч (твіст); згинаючи коліна праворуч, ліворуч (слалом); ноги разом, ноги нарізно; з подвійним обертанням скакалки; з пересуванням; обертаючи скакалку назад; з поворотом на 180° та 360°.

Фізкультурно-оздоровчі технології засновані на видах рухової активності силової спрямованості поєднують використання засобів бодібілдингу, атлетичної гімнастики. Вони спрямовані на зміцнення здоров'я, досягнення високого рівня загальної фізичної підготовки, сприяють покращенню тілобудови, формують гармонійну й атлетичну фігуру, розвивають працездатність, спритність і гнучкість. На заняттях застосовують різноманітне обтяження й обладнання: спеціальні тренажери, гімнастичні прилади, гантелі, штанги, еспандери, медичні м'ячі тощо.

Зміст фітнес-технологій силової спрямованості складають наступні види:

Атлетична гімнастика – система фізичних вправ із вільними обтяженнями (штанги, гантелі), так і на спеціальних тренажерах, які дають змогу виконувати рухи в різних режимах м'язової роботи, із різною амплітудою і диференціювати

величину фізичного навантаження, а також сприяти розвитку силових здібностей і корекції форми тіла.

Скульптура тіла, шейпінг, боді-шейпінг – комплексна система фізичних навантажень, що об'єднує заняття фізичними вправами, принципи фітнес-харчування, елементи мистецтва (шейпінг-хореографія), моду (шейпінг-стиль) і концепцію шейпінг-доглянутості. Головний акцент спрямований на духовне вдосконалення людини (шейпінг-тонких тіл). Ефективність занять шейпінгом заснована на високій науковості цього виду занять, використанні інформаційних і комп'ютерних технологій, індивідуальному підході. Особливістю занять шейпінгом у дівчат є додатковий механізм формування фігури в цілому й окремих частин тіла за рахунок тренування в режимах аеробного й анаеробного обмінів.

У фітнес-технологіях заснованих на видах рухової активності силової спрямованості виділяють окремі програми, які виступають елементами занять із шейпінгу: *фіт-прес* – програма для розвитку м'язів живота; *анпер-боді* – програма для розвитку верхньої частини тіла; *ловер-боді* – програма, спрямована на розвиток нижньої частини тіла; *хелсі-бек* – заняття для корекції постави, укріплення м'язів спини та профілактики захворювань хребта.

Слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг – системи вправ, що поєднують елементи аеробіки, бодібілдингу, каллонетики та хореографії, метою яких є гармонійний вплив на організм людини, корекція маси та покращання форми тіла. Бодіформінг використовується в якості спеціального комплексу для ранкової гігієнічної гімнастики, яка не тільки позитивно впливає на стан здоров'я студентів, але й сприяє удосконаленню форми тіла.

Боді-памп, памп-аеробіка – силова аеробіка атлетичної спрямованості з використанням штанги різної ваги у вигляді гімнастичних палиць і стандартних обтяжень. Замість притаманних для аеробіки танцювальних кроків виконуються жими, присідання і нахили. Памп-аеробіка допомагає розвивати силу та витривалість, формувати пропорції тіла, покращувати координацію рухів. Відмітною особливістю памп-аеробіки є висока інтенсивність занять.

Каллонетика – силовий клас аеробіки, основу якого становлять вправи статичного характеру та в подальшому вправи на розтягнення різних груп м'язів. Заняття каллонетикою полягають у покращенні тілобудови за допомогою спеціально підібраних статодинамічних вправ. При зменшенні маси тіла покращуються обмінні процеси, що призводить до оздоровлення організму в цілому.

Супер-стронг – силова аеробіка, заснована на використанні важких палиць – бодібарів (штанг помірної ваги у вигляді гімнастичних палиць), а також різного тренувального обладнання та інвентарю (амортизаторів, гантелей). Під час занять підвищується швидкість метаболізму, що призводить до зниження швидкості утворення та накопичення жирових відкладень, нормалізації гормонального балансу, зміцненню суглобів і зв'язок, покращанню кровообігу, нормалізації роботи серцево-судинної та дихальної системи, заряду бадьорості й активності, коригуванню фігури.

Терра-аеробіка (тераробіка) – силова аеробіка з використанням гумового джгута (террабанда), яка впливає на розвиток усіх груп м'язів. Варіацією цього виду аеробіки є заняття з еспандером, або гумовою стрічкою. Ритмічний музичний супровід, нескладна хореографія, диференційоване навантаження роблять заняття тераробікою привабливими та дозволяють здійснювати індивідуальний підхід до кожного студента в процесі їх виконання.

Фізкультурно-оздоровчі технології танцювальної спрямованості. Різновид танцювальної аеробіки змістом якої є сполучення дозованих вправ, бігу, стрибків, танцювальних елементів і рухів, організованих емоційною ритмічною музикою, що виконуються потоковим способом. Важливою її особливістю є застосування під час занять великої кількості музичних інтерпретацій у поєднанні з виконанням специфічних рухів, які відрізняються за технікою. Залежно від стилю танцю, який використовується, розрізняють наступні програми: афро-джаз, афро-аеробіка, бейлі-денс, боді-балет, джаз, модерн, латина, самба, зумба, леді-денс, рівер-денс, рок-н-рол аеробіка, сіті-джем, стріт-джем, стрип-пластика, танго-аеробіка, фанк, хіп-хоп, кардіо-фанк, стріт-денс, модерн-денс тощо.

Фізкультурно-оздоровчі технології з елементами бойових мистецтв є ефективними засобами тренування усіх частин тіла, кардіореспіраторної системи, що сприяє розвитку витривалості, сили, координації та швидкості рухів. Заняття з елементами бойових мистецтв будуються за принципами оздоровчої аеробіки зі застосуванням специфічної техніки виконання вправ: ударів ногами та руками, стрибків, кидків, підсічок, падінь, загальноорозвивальних вправ. Найбільш популярними програмами є бокс-аеробіка, капоейро, кікс-аеробіка, пілокс, тай-бо та ін.

Боді-комбат – новий стиль виконання аеробних вправ різних варіацій рухів та їх комбінацій, можливість здобути, окрім оздоровлення організму, ще й навички самозахисту. Цей напрямок оздоровчої аеробіки є найефективнішим засобом зменшення надмірної маси тіла. При цьому необхідно володіти деякими руховими навичками та гарною фізичною підготовленістю.

Фізкультурно-оздоровчі технології у воді. Вода чудове середовище для виконання аеробних вправ, оскільки вона створює додатковий опір і не травмує м'язово-суглобовий апарат. Заняття є зручними і безпечними для здобувачів із надмірною масою тіла.

Аква-аеробіка (гідроаеробіка) – це система фізичних вправ, вибіркової спрямованості, які виконуються у водному середовищі, під музичний супровід із метою підвищення фізичних навантажень, релаксації й оздоровлення організму. Переваги аква-аеробіки полягають у тому, що заняття у воді вимагають великих зусиль через наявність водної опори, яка є природним «масажем», що робить шкіру еластичною, насичуючи її вологою; під час тиску води, стимулюється циркуляція крові, покращується робота серцево-судинної системи. У залежності від спрямованості та характеру занять і вправ, що виконуються, глибини басейну на заняттях із аква-аеробіки використовується різне обладнання (предмети): жилети, пояси, манжети, весла, гнучкі циліндри (нудли), гантелі, планки, диски, м'ячі, рукавиці, ласти.

Фізкультурно-оздоровчі технології психічно-регулювальної спрямованості призначені для розвитку окремих функцій

організму та концентрації уваги. Вправи можуть носити статичний, динамічний, активний і пасивний характер.

Пілатес – клас оздоровчої аеробіки, який покликаний підтримувати тонус м'язів, координацію, грацію та пластику рухів і зміцнювати м'язи, при цьому не допускаючи їх дисбалансу. Заняття пілатесом стимулюють розвиток витривалості, покращують діяльність серцево-судинної та дихальної системи, виправляють поставу та вади фізичного розвитку.

Стретчинг – система вправ із метою покращання еластичності м'язів і розвитку рухливості у суглобах. Фізіологічною основою стретчингу є міотонічний рефлекс, який викликає активне скорочення м'язових волокон у розтягнутому м'язі та посилює обмінні процеси. Регулярне виконання вправ на розтягнення м'язів сприяє еластичності, гнучкості м'язів, рухливості суглобів, покращанню кровообігу, ліквідації застійних явищ у лімфатичній системі, усуненню болів у поперековому відділі хребта, покращанню осанки тощо. За способом виконання вправ розрізняють декілька видів стретчингу: пасивний статичний, активний статичний, пасивний динамічний, активний динамічний, антагоністичний, агонічний.

Фітбол (резіст-а-бол, бодібол)-аеробіка. Клас оздоровчої аеробіки з використанням великих за розміром спеціальних силіконових м'ячів діаметром 45–95 см, здатних витримувати вагу до 300 кг і додаткових предметів (гантелей, степ-платформ, гімнастичних палиць). За рахунок вібрації і амортизаційній функції м'яча покращується обмін речовин, кровообіг, мікродинаміка міжхребцевих дисків і внутрішніх органів, що сприяє розвантаженню хребта, мобілізації його відділів, корекції лордозів і кіфозів, тренується вестибулярний апарат тощо. Заняття фітбол-аеробікою дають унікальну можливість впливати на м'язи спини, розвантажити хребет, одночасно підвищити тонус м'язів, покращити їх координацію, розвивати рівновагу, позитивно впливаючи на роботу вестибулярного апарату.

Фітнес-йога або йога-аеробіка – програма занять, яка включає комбінації елементів йоги, хатха-йоги з вправами класичної хореографії та вправами на розтягнення м'язів. Вона об'єднує рух і стабільність, баланс і координацію, концентрацію

і розслаблення, формує сильне, гнучке, пластичне тіло. До основних груп вправ фітнес-йоги відносять асани (статичні вправи), віньяси (динамічні вправи), пранаями (дихальні вправи).

Проектування та конструювання змісту фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні здобувачів сприяє підвищенню ефективності освітнього процесу; встановленню об'єктивної оцінки навчальних занять із фізичного виховання; вибору рівня складності фізкультурно-оздоровчих технологій; організації зворотного зв'язку між викладачем і здобувачами.

МЕТОДИЧНА СИСТЕМА ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Для упровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в освітній процес з фізичного виховання необхідно створити методичну систему. Поняття системи охоплює різні сторони цілісного освітнього процесу: його будову (структуру), зміст, способи функціонування, засоби впливу, форми розвитку тощо. Цьому сприяють системний і комплексний підходи, які створюють підґрунтя для побудови теоретичної концепції та моделі методичної системи упровадження фізкультурно-оздоровчих технологій.

Методична система упровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у процес фізичного виховання здобувачів має входити до єдиної системи педагогічної освіти і бути цілісним утворенням, яке дозволяє формувати у здобувачів: спеціальні знання, життєво важливі рухові вміння і навички; гармонійний розвиток форм і функцій організму, спрямований на всебічне вдосконалення фізичних обдарувань; добре здоров'я; забезпечувати творче довголіття; виховувати волюві, духовні й естетичні риси особистості.

Принципи методичної системи:

- принцип зв'язку фізичного виховання з професійною діяльністю (принцип прикладності);
- принцип всебічного гармонійного розвитку здобувача;

- принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання;
- принцип раціонального проведення дозвілля і залучення до цього інших.

Теоретичною основою для упровадження методичної системи фізкультурно-оздоровчих технологій у процес фізичного виховання здобувачів є:

1) концепція цілісності фізкультурно-оздоровчого та освітньо-виховного процесу кафедри фізичного виховання, яка у своїй діяльності об'єднує дії ректорату, вченої ради, спортивного клубу, студентського самоврядування, клубів за інтересами та інші структури і підрозділи ЗВО, які будуть сприяти: вдосконаленню навчально-спортивної бази, забезпеченню спортивних залів тренажерами, спортивними приладами й обладнанням; збереженню фізичного виховання як навчальної обов'язкової дисципліни навчальному плані факультету; широкому впровадженню інноваційних технологій для покращання функціонування фізичного виховання; впровадженню позанавчальних заходів фізкультурно-оздоровчої спрямованості (фітнес-програм аеробної, силової, гімнастичної спрямованості); формуванню і вихованню особистості здобувача, який буде здатний сприяти та вміти впровадити засоби фізичного виховання та здорового способу життя у сферу своєї професійної діяльності у нових та мінливих соціально-економічних умовах;

2) концепція активізації навчально-освітньої, спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої діяльності здобувачів, яка має об'єднати освітні, позанавчальні і самостійні заняття та всі заходи фізкультурно-оздоровчого спрямування для розвитку мотивації та інтересів у здобувачів до збільшення рухової активності та позитивного ставлення до засобів фізичного виховання;

3) концепція гнучких педагогічних, психологічних, фізкультурно-освітніх, медико-гігієнічних, безпечних для життєдіяльності, екологічних, організаційно-управлінських здоров'язберігавальних технологій.

Необхідно також виходити з того, що розвиток системи фізичного виховання здобувачів обумовлюється економічними,

політичними, соціальними, духовними і культурними чинниками, а також ефективністю виконання поставлених завдань, організаційних форм, змісту та педагогічних умов, які забезпечують якісне її функціонування. Крім того, фізичне виховання виконує як соціально-економічні функції, так і розв'язує освітні, оздоровчі, духовні та виховні завдання, що відповідно вимагає високого наукового та теоретико-методологічного і методичного забезпечення навчального процесу, в тому числі і фізкультурно-оздоровчими технологіями.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Булатова М. М., Усачов Ю. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання. Київ, 2008. Т. 2. С. 320–354.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. Житомир: Вид-во «Рута», 2009. 594 с.
3. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир: Вид-во Рута, 2012. 514.
4. Грибан Г. П., Гамов В. Г., Зорнік В. Р. Безпека життєдіяльності у фізичній культурі і спорті: навч. посіб.; за ред. Г. П. Грибана. Житомир: Вид-во «Рута», 2012. 536 с.
5. Грибан Г. П., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. та ін. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч. посібник. За ред. Г. П. Грибана. Житомир : Вид-во «Рута», 2014. 400 с.
6. Грибан Г. П., Пронтенко К. В., Ткаченко П. П. Вправи з гирями у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти: навч. посібник; за ред. Г. П. Грибана. Житомир: Вид-во «Рута», 2021. 528 с.
7. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Лікарський контроль та самоконтроль у гирьовому спорті : метод. рекомендації. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 36 с.
8. Грибан Г. П. Нормування фізичних навантажень шляхом самооцінки студентами рівня фізичного стану і працездатності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ. № 7. 2012. С. 47–49.
9. Грибан Г. П. Технологія формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів-аграріїв. Вісник Запорізького націонал. у-ту. Педагогічні науки, 2013. № 1 (19). С. 94–104.
10. Грибан Г. П. Технологія формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів засобами особистісно-орієнтованого підходу до фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вип. 2. Житомир : Вид-во ФОП Євенко О. О., 2016. С. 18–25.
11. Грибан Г. П., Тимошенко О. В. Формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання в сучасній школі : науково-методичний журнал. № 6 (88), 2013. С. 30–34.
12. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: Дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. К., 2003. 269 с.

13. *Дутчак М.В.* Основні аспекти реформування системи фізичного виховання в Україні. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. пр. Рівне: Ліста, 1999. С. 158–162.

14. *Жамардій В.О.* Аквааеробіка як засіб оздоровлення студентів. Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. Полтава, 2017. С. 90–92.

15. *Жамардій В.О.* Використання фітнес-програм силової спрямованості для покращання навчальних занять із фізичного виховання студентів. Сучасні тенденції психолого-педагогічної освіти у сфері фізичного виховання: матер. Всеукраїнської науково-практичної конференції. Умань, 2016. С. 55–56.

16. *Жамардій В.О.* Ефективність використання засобів фітнесу на заняттях із фізичного виховання для студентів педагогічного вищого навчального закладу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. Вип. 3 К 1 (70) 16. С. 377–380.

17. *Жамардій В.О.* Застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання: сутність і зміст базових понять. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія: Педагогіка та психологія. 2017. Вип. 2 (6). С. 134–137.

18. *Жамардій В.О.* Класифікаційна характеристика змісту та структури сучасних фітнес-технологій // Витоки педагогічної майстерності: збірник наукових праць Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Серія: Педагогічні науки. 2018. Вип. 22. С. 87–91.

19. *Жамардій В.О.* Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів. Управління та інновації в освіті: досвід, проблеми та перспективи: збірник матеріалів науково-практичної інтернет-конференції. Одеса, 2017. С. 37–38.

20. *Жамардій В.О.* Педагогічні умови застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип. 6 (114) 19. С. 42–46.

21. *Жамардій В.О.* Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: теорія та практика: [монографія]. Полтава: «Полісся», 2020. 476 с.

22. *Жамардїй В.О.* Фїтнес-технологїї як шлях до здоров'язбереження студентів. Здоров'язбережувальнї технологїї в освітньому середовищі : колективна монографія [за ред. Л. М. Рибалко]. Тернопіль, 2019. 400 с.
23. *Завидівська Н.Н.* Фундаменталїзація фізкультурно-оздоровчої освіти : аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія. Київ, 2012. 402 с.
24. *Котов Є.О.* Рївень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту. Фїзичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільствї: зб. наук. праць. Т. 1. Луцьк, 2005. С. 250–253.
25. *Пїчугїн М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М.* та ін. Фїзичне виховання: навч. посїбник]. Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. 472 с.
26. *Пономарьова Г.Ф., Школа О.М., Осїнцов А.В., Пятницька Д.В.* Аеробїка як засїб розвитку фізичних здїбностей студентської молодї : монографія. Марїуполь, 2018. 254 с.
27. *Zhamardiy V.O.* Comparative analysis of traditional efficiency systems of application of fitness technologies and experimental methodical system. Scientific journal «Fundamentalsalis scientiam». Volume I. Madrid, Spain, 2019. P. 31–36.
28. *Fitness for life: An Individualized Approach / P.E. Allsen, J.M. Harrison, B. Vance.* 5 thed. Madison]: WBC. Brown and Benchmark Rublishess, 2003. 260 p.

Навчальне видання

Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко,
О. С. Скорий, П. Б. Пилипчук

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

**Методичні рекомендації
для самостійної роботи здобувачів**

Комп'ютерна верстка Г.П. Грибана

Відповідальний за випуск П.П. Ткаченко

Підписано до друку 07. 06. 2023.
Формат 60x84/16Гарнітура «Times New Roman»
Зам.№265 Умов.друк.арк. 1,74
Наклад 50 прим.

Свідоцтво суб'єкта про державну реєстрацію
ДК №7381 від 13.07.2021 р.
Поліський національний університет, 2023
10008, м. Житомир, вул. бульвар Старий, 7