

4. Співуправління студентами і викладачами процесом проектування.

Структура навчального процесу в рамках кожного навчального дня залежить від багатьох факторів, в тому числі специфікою предметної області знань, особливостями конкретного освітнього блоку, методичною системою викладача, його прихильністю до тієї чи іншої дидактичної концепції. Значний простір свободи, що отримується викладачем в розглянутих умовах, забезпечує йому більшу можливість творчих пошуків, апробацію індивідуальних знахідок. Все це формулює технологічні умови формування готовності студентів до самоосвітньої діяльності засобами проектування:

1) оновлення змісту і методичного забезпечення дисципліни на основі проектної технології навчання;

2) варіативність предметного матеріалу для забезпечення можливості вибору студентів способів самоосвітньої діяльності;

3) оцінка діяльності студента не тільки за кінцевим результатом, а й в процесі його просування, а також за допомогою рефлексивної самооцінки;

4) систематична і своєчасна діагностика готовності студентів до самоосвітньої діяльності.

Вищеназвані психолого-педагогічні, організаційно-педагогічні та технологічні умови формування готовності студентів до самоосвітньої діяльності засобами проектування тісно взаємопов'язані між собою, тому при формуванні даного виду готовності доцільно враховувати весь комплекс позначених умов.

**УДК 796.071.**

### **РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧИХ СИСТЕМ ФІТНЕСУ**

*Курилко М.Ф., доцент,  
irinaser86@gmail.com*

*Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

Урбанізація та технізація життя, як на виробництві так і в побуті, збільшили навантаження на психіку людини і, в той же час різко скоротили фізичні навантаження. У зв'язку з тим, що після студентського віку настає час соціальної, професійної та людської

зрілості, важливо визначити оптимальні та ефективні шляхи цілеспрямованого впливу фізичних вправ з точки зору збереження і, по можливості, підвищення раніше втрачених здібностей, в більш старші вікові періоди.

Однією з найважливіших особливостей, яка визначає в новому тисячолітті життя людей розвинених країн, є їх боротьба за своє здоров'я в умовах постійного стресу, гіподинамії та екології, яка погіршується. Нажаль, такого не можна сказати про країни СНД. Так, оздоровчим тренуванням в Японії займається близько 80% дорослого населення, у США – 70%, в Канаді – 65%, тоді як в Україні – не більше 5% [1, с. 11]. В Україні таких людей ще менше. Дефіцит рухової активності та нервові перевантаження – першопричина негативних змін у стані здоров'я населення нашої країни. Наслідком цього є так звані “хвороби століття”: атеросклероз та ішемічна хвороба серця, гіпертонічні хвороби, ожиріння і діабет, остеохондроз, неврастенія та ін. Характерною рисою цього є значне “омолодження хвороб”. Розвиток вищої школи в сучасних умовах супроводжується подальшою інтенсифікацією праці студентів, зростанням інформаційного потоку, широким впровадженням в учбовий процес технічних засобів і комп'ютерних технологій, сильним соціально-економічним пресингом на всі сторони студентського життя. Так, робоче навантаження сумлінного студента у звичайні дні досягає до 12 годин на добу, а в період екзаменаційної сесії – до 15-16 годин [2, стор 10].

Роботу студентів “за ступенем тяжкості” відносять до першої категорії, тобто, до легкої, а “по напрузі” – до 4-ї, тобто, дуже напруженої. У зв'язку з цим, до кінця навчання у ВНЗ у студентів спостерігається тенденція до зростання числа хронічних захворювань, особливо хвороб системи кровообігу.

Аналіз навчальної та наукової літератури по темі дослідження свідчить, що розглядаючи ефект занять фітнесом, автори відзначають, що в організмі студентів відбуваються зміни, які збільшують фізичну працездатність і підвищують опірність організму до негативних факторів ззовні.

Світ сучасного фітнесу передбачає різні тренувальні програми, за допомогою яких можна організувати серії ефективних занять фізичною культурою, спрямованих на поліпшення загального стану студента, тобто розуму, духу і тіла. З появою у світі нового напрямку – фітнесу, в області інноваційних оздоровчих технологій відбулися

значні перетворення. З кожним роком кількість оздоровчих, лікувальних, спортивно-орієнтованих фітнес-програм зростає в десятки разів.

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми, спеціально організовані в рамках групових або індивідуальних занять. Різноманітність фітнес-програм не означає їх довільності побудови – в їх структурі виділяють наступні компоненти: розминка; аеробна частина; кардіореспіраторний компонент; силовий блок; компонент розвитку гнучкості; заключна частина. Невід’ємний компонент фітнес-програм – це оцінка фізичного стану людей, що займаються. Оцінюються основні складові: антропометричні показники, функціональний стан серцево-судинної системи, сила і витривалість м’язів, гнучкість [3, стор 36].

Види фітнес-програм: аеробні, силові, змішаного формату, “Body&Mind” (розумне тіло), танцювальні, з використанням східних єдиноборств. Основні напрямки фітнес-програм: 1 - оздоровчо-кондиційні (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення та підтримання належного рівня фізичного стану); 2 - розвиток здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні. У першому випадку фітнес-програми орієнтовані на цілі оздоровчого фітнесу, у другому – спортивно-орієнтованого, або рухового.

Т.А. Брусник провела дослідження із використанням декількох фітнес-програм. Вона стверджує, що в системі фізичного виховання недостатньо впроваджуються нові педагогічні технології навчання, слабо використовуються варіативні програми з фізичної культури оздоровчого напрямку зі студентами, що мають порушення стану опорно-рухового апарату. У тому числі, у багатьох ВНЗ заняття зі студентами з ослабленим здоров’ям проводяться без оздоровчої та навчальної спрямованості. На заняттях застосовуються стандартні і малоефективні вправи, що не забезпечують належний рівень розвитку рухових здібностей. Було встановлено, що фізичні вправи з оздоровчої гімнастики (класична аеробіка, аеробіка з елементами тай-бо, система вправ Пілатесу, тощо), вибірково спрямованих на нормалізацію опорно-рухового апарату і згруповані в комплекси вправ, які сприяють поліпшенню функціонального стану опорно-рухового апарату і спеціальних антропометричних показників у студенток підготовчої групи: при визначенні силової витривалості

м'язів спини автор встановила, що в кінці дослідження відбулися значні достовірні зміни в експериментальній групі.

Оскільки обрані в нашому дослідженні фітнес-системи “Бодіфлекс” і “Пілатес” частково виходять із стародавньої системи духовного та фізичного розвитку “Йога”, зупинимось на цій системі більш детально.

Йога – стародавня система самовдосконалення, яка не втратила актуальності і в наші дні тому, що є невід'ємною частиною фітнесу. Вона дозволяє розвинути силу і гнучкість, робить суглоби більш рухливими, зміцнює імунітет, збільшує життєву силу і допомагає справлятися зі стресом [4, стор 60]. У фізіологічному аспекті йога дає наступні результати: розвиває м'язи і підвищує рухливість; масажує внутрішні органи, забезпечує їх злагоджену роботу; усуває фізичну напругу і розумові стреси, автоматично призводить до розслаблення м'язів і зняття стресів [5, стор 326].

В.М. Дюков та Н.В. Скурихіна стверджують, що методика фітнес-йоги, що розроблена для використання у фізичному вихованні студенток вищого навчального закладу, – ефективний засіб підвищення загальної фізичної підготовленості та працездатності. Медитаційні технології, як один із засобів оздоровчої системи фітнес-йоги, є ефективним засобом строкової регуляції основних фізіологічних систем і параметрів організму, що дозволяє рекомендувати їх для використання в режимі праці і навчання для збереження і відновлення працездатності.

Ж.А. Белікова науково довела, що вправи хатха-йоги можуть виступати засобом корекції деформації хребта для студентів спеціальних медичних груп з порушеннями постави.

Аналіз літературних даних показав, що однією з головних стратегічних завдань національної системи освіти є виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Результати багатьох педагогічних і медичних вітчизняних і зарубіжних досліджень показують, що фізичні вправи зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують високу фізичну і розумову працездатність.

У літературі є ряд даних, що показують позитивний вплив різних фітнес-технологій на розвиток рухових якостей у студентів. Однак дані дослідження проводили в основному зі студентами спеціальної

медичної групи, відносно здорових студентів у літературі є лише фрагментарні і суперечливі дані.

*Література:*

1. Анікеев Д.М. Аналіз способу життя сучасної студентської молоді Молода спортивна наука України: збір. наук. праць з ФКіС. 2010. Т.2 С. 10 – 14.
2. Белых С.И. Состояние здоровья, физического воспитания и физического развития студентов в исторической ретроспективе и в личностно развивающей парадигме. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2013. №5. С. 7-12.
3. Гончар Е.В. Роль мотивации в развитии идеи педагогического взаимодействия участников учебного процесса в системе высшей школы. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2010. № 12. С. 35-38.
4. Ермаков С.С. Особенности мотивации студентов с применением индивидуальных программ физической самоподготовки. *Физическое воспитание студентов ХГАДИ (ХХПИ)*. Харьков, 2012. №4. С. 59-61.
5. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 320 – 354.

## **УДК 378**

### **ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ОБЛІКОВИХ ДИСЦИПЛІН В ОНЛАЙН РЕЖИМІ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ**

*Марачевська А.В., к.е.н., доцент,  
[mav14081988@gmail.com](mailto:mav14081988@gmail.com)*

*Харківський національний економічний університет  
імені Семена Кузнеця*

Наразі існуючий ринок праці, який перенасичений фахівцями різного профілю, з урахуванням діджиталізації суспільства та швидкої технологічної модернізації, пришвидшення ритму бізнес-процесів та його різноманітням, недосконалості вітчизняного законодавства та появи нових систем управління, висуває достатньо високі вимоги до спеціалістів облікового профілю, зокрема, бухгалтерів, аудиторів, ревізорів тощо. Фахівець такого профілю окрім професійних навичок та компетентності, повинен мати високі моральні якості, творчі здібності, бути активним, комунікабельним, відповідальним. Додатково необхідно вільно володіти іноземною