

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я
ЛЮДИНИ**

До захисту допустити:
Завідувач кафедри
_____ Осіпцов А. В.
«___» _____ 2021 р.

**«ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕСУ У
ЗАКЛАДИ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Фізична культура»

Алабаш Івана Васильовича

Науковий керівник:

Федотов Олег Валерійович, доктор
біологічних наук, професор кафедри
фізичного виховання, спорту та здоров'я
людини

Рецензент:

Школа Олена Миколаївна, кандидат
педагогічних наук, професор, завідувач
кафедри фізичного виховання та
спортивного вдосконалення «Харківська
гуманітарно-педагогічна академія»

Кваліфікаційна робота
захищена
з оцінкою _____
Секретар ЕК _____
«___» _____ 201__ р

Маріуполь - 2021 року

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
Розділ 1.ТЕОРИТИЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАНІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ...	
1.1. Характеристика фітнесу як засобу фізичного виховання. Сучасні уявлення про фітнес та його зміст	8
1.2. Проблеми та перспективи впровадження фітнесу в закладах вищої освіти.....	15
Висновки до першого розділу.....	24
РОЗДІЛ 2.МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	28
2.1.Методи дослідження	28
2.2. Організація дослідження.....	32
РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕСУ В ЗВО	
3.1. Моніторинг сформованості інтересу до фітнесу у студентів експериментальної групи.....	33
3.2. Контрольний експеримент. Порівняння результатів контрольної групи та експериментальної групи.....	57
Висновки до третього розділу.....	67
РОЗДІЛ 4.ОХОРОНА ПРАЦІ.....	70
ВИСНОВКИ	76
ЛІТЕРАТУРА	80
ДОДАТКИ.....	87

ВСТУП

Актуальність теми. Соціально-економічні умови життя сучасного суспільства характеризуються значним підвищенням вимог до стану здоров'я майбутніх фахівців, їх підготовленості до майбутньої професійної діяльності і високого темпу життя. Поряд з цим високі інформаційні та емоційні навантаження і в той же час низький рівень культури здорового способу життя – невміння ефективно організовувати свою працю і відпочинок, самостійні заняття фізичною культурою і спортом, багатогодинне перебування перед екранами комп'ютерів і телевізорів – викликають синдроми *«ранньої і хронічної втоми»* і знижують руховий потенціал.

Зараз здоров'я дітей та молоді все частіше стає приводом до занепокоєння спеціалістів із його збереження, що пов'язано з багатьма зовнішніми й внутрішніми факторами – погіршенням стану навколишнього середовища, комп'ютерних ігор, інтернет-залежності, підвищенням розумових та психічних навантажень, зменшенням фізичної активності, появою нових інфекційних захворювань. [28]

Лібералізація соціокультурних процесів в суспільстві зумовлює прагнення молоді до заперечення усталених фізкультурно-спортивних традицій у вузі і формуванню нових ідентифікаційних стереотипів різних проявів рухової активності, оптимально відповідних їх стилю, способу життя, соціально-психологічному та морфо-функціональному статусу, особливостей ментальності В. Якимович (2002). Л. Лубишева (1992) вважають, що суть фізичного виховання повинна зводитися до формування фізичної культури особистості, вимагати від навчального процесу відмови від авторитарних методів і звернення до особистості студента, його інтересам і потребам в сфері тілесного (фізичного) і духовного вдосконалення.

Рівень здоров'я підростаючого покоління в Україні невблаганно знижується. Тому збереження і зміцнення здоров'я дітей та підлітків є сьогодні пріоритетним завданням держави. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми

може бути впровадження різних напрямів фітнесу в систему фізкультурної освіти, що сприятиме оновленню занять з фізичної культури студентів.

Спроби вирішення проблеми вдосконалення фізичного виховання студентської молоді робилися багатьма вченими, фахівцями і педагогами В. Бальсевич (1996, 2002); Г. Драндров(2004, 2007); Л. Лубишева (1996, 2003); В. Лях (1990); В. Лях, Г. Мейксон, Л. Кофман (1996); А. Матвеев, (1996); А. Островський (2007) та ін. Вчені наголошують на необхідності зміни практики фізичного виховання студентської молоді через створення умов вільного вибору студентами змісту занять фізичною культурою Л. Андрющенко(2002); І. Биховський(1997); Л. Лубишева, (1992) та ін.

Г. Драндров (2007) підкреслює, що однією з істотних особливостей предмета «Фізична культура» в порівнянні з іншими навчальними дисциплінами: фізикою, математикою, біологією і іншими– є те, що ті, які навчаються, можуть досягти кінцевої мети його вивчення – високого рівня фізичної культури – через засвоєння різного за змістом фізкультурної освіти: спортивних ігор, єдиноборств, легкої атлетики (за умови обов'язкового засвоєння базового компоненту змісту).

Останнім часом з'являються нові види фізичної активності і серед них, такі як степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, фітнес-йога, калланетика, стретчинг, аква-аеробіка. Фітнес є одним з ефективних і привабливих для студентів систем фізичних вправ оздоровчої спрямованості (Т. Лисицька, Л. Сиднева, 2002, 2003; Л. Назаренков, 2005; та ін.).

Таким чином, можна говорити про існування суперечності між необхідністю вдосконалення фізичного виховання студентів вузу на основі поглибленого вивчення фітнесу та впровадження його до закладу вищої освіти та відносної нерозробленості змістовного і технологічного забезпечення виконання цього завдання.

Майбутньому фахівцю у сфері фізичної культури та спорту необхідно поєднувати теоретичні та практичні компоненти навчально-виховного процесу закладів вищої освіти. Це здійснюється завдяки проведенню педагогічних

практик, які заплановані протягом усього навчання та є аналогом професійної діяльності вчителя, яка організовується в реальних умовах навчально-виховного закладу. Неперервна педагогічна практика повинна поступово ускладнюватися відповідно до курсу навчання, враховуючи ступінь теоретичної підготовленості, мету та завдання на кожному етапі професійної діяльності.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній розробці змісту і методики фізичного виховання студентів вузу на основі впровадження фітнесу у ЗВО та його поглибленого вивчення.

Відповідно до теми і мети визначено такі **завдання дослідження**:

- 1) проаналізувати стан розробленості проблеми в педагогічній теорії та практиці;
- 2) розглянути сутність і зміст фітнесу та особливості її застосування в фізичному вихованні студентів;
- 3) розробити критерії та показники і виявити рівні сформованості фізичної підготовленості студентів в процесі занять фітнесом;
- 4) науково обґрунтувати та апробувати методику вдосконалення фізичного виховання студентів на основі засвоєння змісту експериментальної навчальної програми з поглибленим вивченням фітнесу;
- 5) експериментально перевірити ефективність змісту, форм, методів та організаційно-педагогічних умов формування фізичної підготовленості студентів у процесі занять фітнесом у закладах вищої.

Об'єкт дослідження: процес впровадження фітнесу в вихованні студентів ЗВО.

Предмет дослідження: методика вдосконалення фізичного виховання студентів ЗВО на основі поглибленого вивчення фітнесу.

Методологія дослідження базувалася на загальній методології наукового дослідження (В. Виноградов, В. Костюкевич, В. Воронова, О. Шинкарук, О. Борисова та ін.); фундаментальних положеннях теорії та методики фізичного виховання (Б. Шиян, Є. Приступа, Т. Круцевич, Н. Москаленко, І. Боднар та

ін.); теоретико-методологічних засадах рекреаційної діяльності різних груп населення, спорту для всіх (Є. Приступа, О. Андрєєва, А. Альошина, О. Жданова, R. Paffenbarger, S. Schlosberg та ін.); загальнотеоретичних положеннях оздоровчо-рекреаційної рухової активності (М. Дутчак, О. Андрєєва, О. Благий, Ю. Павлова, Н. W. Kohl, С. L. Craig, E. V. Lambert, S. Inoue, J. R. Alkandari та ін.), підготовки фахівців із фізичного виховання та спорту (Л. Сущенко, О. Ажиппо, М. Данилевич, Н. Белікова та ін.).

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань використано комплекс **методів дослідження:**

- *методи дослідження теоретичного рівня* (аналіз; синтез; аналогія; екстраполяція; ретроспективний, системний та структурно-функціональний аналіз) дали змогу з'ясувати історичні передумови становлення фітнесу в зарубіжжі та в Україні, виявити проблеми його організаційного забезпечення, конкретизувати основні дефініції дослідження, обґрунтувати місце фітнесу в структурі оздоровчо-рекреаційної рухової активності в ЗВО;
- *методи дослідження емпіричного рівня:* контент-аналіз, опитування (анкетування), педагогічне спостереження, документальний метод. Контент-аналіз застосовано для вивчення фактичного стану та встановлення перспектив упровадження фітнесу у закладах вищої освіти; анкетування – для встановлення змісту фітнесу;
- *методи математичного та статистичного аналізу* використано для аналізу та статистичної обробки отриманих результатів на різних етапах дослідження.

Наукова новизна одержаних результатів :

- уперше обґрунтовано концепцію організаційно-педагогічного забезпечення системи фітнесу студентів у ЗВО, яка базується на сучасних методологічних підходах і спрямована на удосконалення організації системи фітнесу;
- уперше науково обґрунтовано експериментальну навчальну програму фізичного виховання студентів на основі поглибленого вивчення фітнесу;
- удосконалено інформаційну базу знань щодо становлення та розвитку системи фітнесу студентів у ЗВО України;
- удосконалено зміст основних дефініцій: «система фітнесу», «фітнес-індустрія», «фітнес-технологія», «фітнес-програма»;
- удосконалено й адаптовано алгоритм розроблення програм з впровадження фітнесу у закладах вищої освіти;
- набули подальшого розвитку дані про вплив чинників зовнішнього середовища на систему впровадження фітнесу та внутрішнє середовище ЗВО, які її утворюють.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що у практику вищих навчальних закладів упроваджено педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу; розроблено навчально-методичні посібники «Експериментальна навчальна програма фізичного виховання студентів на основі поглибленого вивчення фітнесу» й «Організація виховної роботи у вищому навчальному закладі», навчально-методичні комплекси на паперових та електронних носіях з дисциплін: «Особливості технологій фітнесу» та «Фітнес-технології у ЗВО»

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи за освітнім ступенем «магістр» визначені його метою та завданнями, відповідає методології наукового дослідження. Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел .

Розділ 1

ТЕОРИТИЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАНІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Характеристика фітнесу як засобу фізичного виховання.

Сучасні уявлення про фітнес та його зміст

Важливість своєчасного вирішення питань удосконалення фізичного виховання у сфері освіти обґрунтовано у державних документах: Конституція України (1996), Законах України «Про освіту» (1991), «Про вищу освіту» (2001), «Про фізичну культуру і спорт» (2011), Державній національній програмі «Освіта» («Україна XXI століття») (2002), Національній доктрині розвитку освіти (2002), Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту (2004), Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки (2006).

Так, дослідженнями В. Ареф'єва (2014), Г. Грибан (2016), В. Жамардій (2018), О. Тимошенко (2015), О. Школи, А. Осіпцова (2018) встановлено, що в період навчання в закладах вищої освіти кількість студентів, які відносяться до підготовчої та спеціальної медичної групи, зростає від 5 % на першому курсі та до 14 % на четвертому. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів, що відносяться до основної групи – від 84 % до 70 %. Окрім цього, дослідження С. Єрмакова (2016), О. Кібальник (2009), Ж. Козіної (2018), Т. Круцевич (2015), А. Бойченка (2018), О. Фоменко, В. Фоменко (2018) свідчать про низький рівень показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та працездатності студентів. Автори [23; 31; 33] (Школа, Фізвих.Школа, Theaching} відзначають, що в результаті неповноцінного рішення основних завдань фізичного виховання, після закінчення закладу вищої освіти, більша частина випускників фізично не здатні виконувати професійні обов'язки з тією якістю та інтенсивністю, що вимагають сучасні умови ринкової економіки.

Таким чином, працездатний потенціал молоді знижується, а від нього залежить соціальне та економічне благополуччя країни.

У зв'язку з цим, одним з найважливіших завдань фізичного виховання в закладі вищої освіти є зміцнення стану здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного стану студентської молоді. Ряд авторів, таких як: С. Єрмаков (2012), Н. Москаленко (2013), М. Носко (2017), Г. Таможанська (2016), відзначають зниження мотивації та інтересу до занять з фізичного виховання студентів, вказуючи на одноманітність навчального матеріалу, недостатню ефективність застосування діючих методик і форм проведення занять, що майже не відповідають вимогам до сучасної вищої освіти.

Тому актуальною вважається проблема модернізації фізичного виховання в закладах вищої освіти засобами впровадження інноваційних підходів до організації освітнього процесу з урахуванням мотивації студентів і нових, сучасних видів рухової діяльності, що спонукають їх до занять фізичними вправами.

Проте, як свідчать результати досліджень, вища школа й сьогодні не готова до усвідомлення значення фізичної культури і спорту для формування здорової і всебічно розвиненої молоді. У системі вищої професійної освіти при формальному декларуванні стратегії гармонійного розвитку студентів пріоритет надається зросту їх інтелектуального потенціалу, а не життєво необхідному рівню фізичного стану і здоров'я. Не випадково, чисельність студентів, які зараховані за показниками захворюваності у спеціальну медичну групу, на сьогоднішній день перевищує критичний 35 % рівень, а більше половини молоді, що навчається, має ослаблене здоров'я. Водночас спостерігається зменшення обсягу годин самостійних занять із фізичного виховання, невдоволеність студентів змістом навчальних занять, недостатній рівень впровадження інноваційних підходів до організації занять та їхнього дидактичного забезпечення.

У зв'язку з цим необхідний активний пошук ефективних шляхів оздоровлення студентів, підвищення рівня фізичного розвитку, залучення до

здорового способу життя і практична їх реалізація у навчальному процесі. Науковці В. Григор'єв, Д. Давиденко, В. Давидов, Т. Круцевич, С. Малініна, Ю. Ніколаєв, М. Олійник, Є. Садовников, О. Сайкіна, І. Переверзева, Г. Пономар'єв та інші стверджують, що одним із найбільш раціональних засобів вирішення цієї проблеми є створення реальних умов для формування фітнес-культури студентів – багатомірної нормативно-ціннісної системи молодіжного соціуму, з метою забезпечення юнаків і дівчат оптимальною за обсягом та якістю руховою активністю і формування їхньої фізичної дієздатності, зміцнення здоров'я, створення необхідних передумов та умов для продуктивної розумової праці й адаптації до професійної діяльності.

Система оздоровчого фітнесу є підсистемою оздоровчо-рекреаційної рухової активності. На наш погляд, названа система становить упорядковану єдність взаємопов'язаних та взаємодіючих суб'єктів, діяльність яких спрямована на залучення особи до рухової активності / фізичних навантажень тренувального характеру для підвищення її функціональних можливостей організму і рівня фізичного стану, зменшення ризику розвитку хронічних захворювань, оптимізації фізичної підготовленості, активного дозвілля та поліпшення якості життя. Діяльність таких суб'єктів, як фітнес-клуби, фітнес-центри, студії.

Слово «фітнес» застосовується у всіх країнах світу без перекладу, від англійського виразу «to be fit», що означає «бути у формі», і передбачає гарний фізичний та психічний стан. Основою концепції фітнесу є принцип FITT, де F (від англійського frequency) – частота (кількість) занять на тиждень; і (від англійського intensity) – характеристика навантаження, яка визначається за допомогою ЧСС; T (від англійського time) – тривалість заняття; T (від англійського type) – вид заняття (мається на увазі інтенсивність тренування, наявність обтяжувачів та т.п.).

У системі вищої освіти фітнес-культура, на нашу думку, має бути спрямована на виконання таких функцій: компенсаторно-творчої, інтегративно-соціалізованої, креативно-гедоністичної, проєктивно-ціннісної та матеріально-виробничої, яка пов'язана із відновленням людського потенціалу. Реалізація цих

функцій зумовлює необхідність оновлення фітнес-програм із використанням технологій, що розвиваються, й реалізації їх у навчальному процесі.

Зміст сучасних наукових розробок та публікацій свідчить проте, що імперативним фактором формування фітнес-культури студентів є розробка та впровадження сучасних суб'єктно-варіативних освітніх програм фізичного виховання на основі змісту різноманітних спрямувань фітнесу (у даному контексті термін має фізкультурно-оздоровчу дефініцію і характеризує різні види рухової активності, фактори здорового способу життя, діагностику фізичного стану людини). Дане положення дозволяє розглядати фітнес у таких аспектах:

- як соціальне явище, що охоплює різноманітні сторони життєдіяльності студентів;
- систему фізкультурної освіти;
- кондиційне тренування з метою досягнення і збереження певного рівня фізичного стану;
- форму організації активного відпочинку.

З позиції системного підходу фітнес розглядається як об'єктивно потрібна та ефективно діюча сукупність засобів і методів вибіркового впливу, значна цілісність якої формується значною кількістю компонентів, які побудовані на основі різних видів природних локомоцій (ходьби, бігу, плавання), ігрових видів спорту, туризму, інноваційних форм рухової активності.

Багатогранна гуманістична концепція фітнесу дозволяє студентам впоратися із вимогами інтенсивної учбової діяльності без надмірного психофізичного навантаження за рахунок розширення резервів адаптації організму до стрес-факторів, основна причина яких – малорухливий спосіб життя та обумовлена ним гіподинамія.

Основним інструментом професійної діяльності спеціалістів фізичного виховання у ЗВО є кондиційне тренування, яке спрямоване на підвищення фізичного стану студентів до належного високого рівня шляхом використання оптимальних фізичних навантажень, що викликають тренувальний ефект. Однак,

неадекватні за об'ємом та інтенсивністю навантаження, що перевищують функціональні можливості організму, нерідко приводять до негативних наслідків, а в ряді випадків, і до незворотних змін. Це відбувається при незнанні або ігноруванні основних методичних принципів використання тренувальних фітнес-програм.

Пріоритетним напрямом фізичного виховання студентів є зміцнення їхнього здоров'я із використанням різноманітних форм занять фізичними вправами. Серед них значного поширення набув «оздоровчий фітнес» (у перекладі з англійської – здатність, відповідність).

У цьому аспекті фітнес показує здатність вести без шкоди для здоров'я досить активну навчальну та професійну діяльність. Сьогодні фітнес у цілому – це система фізичних вправ фізкультурно-оздоровчої спрямованості, узгодженої з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, її мотиваційною визначеністю та особистою зацікавленістю.

У вітчизняній (Т. Круцевич) і зарубіжній (Е. Хоулі) практиці фізичного виховання умовно виділяють три основні види фітнесу:

- 1) загальний;
- 2) фізичний (оздоровчий);
- 3) спортивно-орієнтовний.

Загальний або **ввідний фітнес**, використовується на навчальному (початковому) етапі занять і являє собою оптимальну якість життєдіяльності, яка визначає «*позитивне здоров'я*», що включає необхідний рівень працездатності, достатню суспільну активність і психологічну стабільність. Заняття загальним фітнесом характеризуються виконанням вправ із низькою інтенсивністю, плавними, обмеженими за амплітудою та напруженням рухами із метою загального фізичного і рухового розвитку, корекції статури та реалізації потреби в руховій діяльності. Цьому відповідає дво- чи триразовий режим занять на тиждень.

Фізичний фітнес – це досягнення оптимального фізичного стану в результаті виконання різних фітнес-програм із використанням спеціально організованих форм рухової активності вибіркової спрямованості.

Спортивно-орієнтовний фітнес – найвищий ступінь рухової активності, спрямований на розвиток рухових здібностей і фізичних якостей для розв’язання спортивних завдань [23;28].

Одним із популярних напрямків фітнесу та є оздоровча аеробіка, яка займає важливе місце у системі оздоровчої фізичної культури, адже різноманіття її видів дає можливість обрання найдоцільнішого для кожної людини виду навантаження, та різновиду фізичної праці організму. Окрім цього займатися оздоровчою аеробікою можна у будь-якому віці.

Різноманіття, постійне оновлення логічно побудованих, науково обґрунтованих програм, високий емоційний фон занять, що створюється завдяки музичному супроводу та специфічному коментарю тренера з аеробіки в процесі занять, дозволяє цьому виду оздоровчого тренування протягом десятиліть утримувати високий рейтинг, а також використовувати аеробіку в системі підготовки спортсменів різних спеціалізацій (футболістів, гімнастів, фігуристів та ін.).

Сучасну ритмічну гімнастику розуміють як один з різновидів оздоровчої гімнастики, змістом якої є різноманітні фізичні вправи, що виконуються під емоційно-ритмічну музику і переважно поточним способом.

На нашу думку та задумкою інших фахівців, аеробіку слід відрізнити від ритмічної гімнастики, яка теж передбачає музичний супровід, але вправи ритмічної гімнастики виконуються з невеликими інтервалами для відпочинку між ними.

Аналізуючи погляди різних науковців у сфері оздоровчої аеробіки зустрічаємо різні тлумачення поняття «аеробіка». Так, Л. Куценко узагальнює у цьому терміні цілий напрямок в оздоровчій фізичній культурі. Ж. Белокопитова, Є. Крючек дотримуються думки, що аеробіка є одним із напрямків масової фізичної культури з регульованим навантаженням. Т. Давидовська включає у

дане поняття систему фізичних вправ, що будується на основі зв'язку рухів з музикою.

Л. Погасій більш чітко визначає аеробіку як систему підібраних фізичних вправ, що виконуються поточним методом з музичним супроводженням, що спрямовані на зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток фізичних якостей людини[8;17].

1.2. Проблеми та перспективи впровадження фітнесу в закладах вищої освіти

Стратегічним завданням розвитку фізичного виховання в закладах вищої освіти України є прийняття майбутніми фахівцями основних цінностей фізичної культури, формування здорового способу життя, що забезпечує підвищення рівня їх фізичного та психічного здоров'я, сприяє ефективному самовдосконаленню й самовихованню, досягненню високої розумової та фізичної працездатності в процесі навчання.

В останні роки спостерігається різке погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді в закладах вищої освіти України. Більше 50% юнаків і дівчат, закінчуючи школу, уже мають два-три хронічні захворювання, а загалом лише 15% випускників можна вважати відносно здоровими. Кількість студентів, які відвідують спортивні секції та регулярно виконують фізичні вправи, з 2008 р. й дотепер зменшилась приблизно в 1,7 раза (з 62 до 34%), що пов'язано з низькими матеріальними можливостями (бракує коштів на оплату занять у спортивних секціях), недосконалою матеріально-технічною базою закладів вищої освіти (далі ЗВО), неповним складом фахівців кафедр фізичного виховання. Цілком очевидно, що традиційна система фізичного виховання на сучасному етапі потребує істотних змін у ракурсі провідних ідей реформування сучасної освіти.

Згідно Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту формування у населення сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання і масового спорту як важливого чинника забезпечення здорового способу життя є одним із головних завдань державної політики в цій сфері[31].

Нині ситуація, яка склалась у системі ЗВО України, зумовлена авторитарністю та суворою регламентацією виховного процесу на заняттях із фізичного виховання, а спрямованість методів навчання й виховання вважається недосконалою у зв'язку з тим, що обмеженість форм фізкультурно-оздоровчої та

спортивної діяльності суттєво впливає на формування особистісного розвитку студентів. Використання традиційних підходів до організації занять із фізичного виховання в наш час не чинить належного впливу на студентів, на їх прагнення займатися спортом та до постійного самовдосконалення й фізичної активності. Реорганізація системи ЗВО України вимагає пошуків нових підходів до фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи зі студентською молоддю.

Водночас система спортивно-орієнтованого фізичного виховання, яка базується на принципах спортивного тренування, дає змогу орієнтувати кожного студента на той вид спорту, який йому подобається, та сприяє розвитку його індивідуальних фізичних якостей і повної реалізації здібностей, таланту та загальнолюдських гуманістичних цінностей.

Незважаючи на численні дослідження, доцільним залишається впровадження інноваційних спортивно-орієнтованих технологій у навчально-виховний процес на заняттях із фізичного виховання на основі популярних видів рухової активності, які б сприяли покращенню рівня здоров'я студентів та їх професійно важливих фізичних якостей.

У зв'язку з вище викладеним виникає потреба в удосконаленні теоретичного та методичного розроблення питань організації спортивно-орієнтованої освіти студентів закладів вищої освіти з позицій сучасної теорії культури й теорії фізичної культури з метою використання їх як одного із засобів вирішення завдань спортивно-орієнтованої освіти студентської молоді України. Проте дослідження ефекту від упровадження спортивно-орієнтованої освіти студентської молоді в Україні з пріоритетним застосуванням оздоровчого фітнесу не проводилось.

Розглядаючи доробок із проблем застосування новітніх педагогічно ефективних методик і технологій проведення занять із фізичної культури, варто згадати Л. Андрущенка, В. Віленського, С. Гоніянца, В. Григор'єва, С. Зуєва, Л. Крилова, Л. Сиднеєва, Г. Соловйова, С. Тюленькова та інших дослідників.

У питаннях створення національної системи фізичного виховання студентської молоді значним є внесок О. Архіпова, Є. Вільчковського,

Л. Волкова, С. Єрмакова, Т. Круцевич, О. Куц, В. Платонова, А. Мальваного, Л. Матвеева, І. Медведєвої, Л. Назаренко, М. Носка, А. Тер-Аванесяна, О. Тимошенка та інших авторів; щодо формування оздоровчого потенціалу фізичної культури студентів В. Базильчук, І. Бондар, Т. Кутек, Є. Приступи, С. Присяжнюка, С. Сичова, В. Стадник, Н. Турчина та інших науковців; щодо підвищення рухової активності студентів на заняттях із фізичного виховання завдяки організації секційної, спортивно-масової роботи та самостійних занять фізичними вправами В. Астаф'єва, Н. Грідіна, В. Канішевського, Є. Котова, А. Кошолопа, В. Сисоєва, С. Сичова, А. Цьось та інших учених; щодо формування фізичної культури студентів закладів вищої освіти в Г. Бреславської, Н. Довгань, Г. Матукової, С. Сичова.

Згадані автори наголошують на необхідність розроблення педагогічно ефективних методик та інноваційних технологій проведення занять із фізичної культури, які мають забезпечувати досягнення індивідуально можливого рівня фізкультурної освіти молодій людині, формування стійкого інтересу до зміцнення власного здоров'я, залучення кожного студента до занять фізичною культурою та спортом, підвищення фізичної й розумової працездатності, взаємної поваги, співпраці викладача та студентів.

Аналіз наукових досліджень показав, що в освітньому просторі спортивно-орієнтовані інновації в педагогічній системі формування фізичної культури студентів у ЗВО України і, зокрема фітнесу, в наш час не отримали ґрунтового висвітлення й реалізації. У зв'язку із цим теоретико-прикладне обґрунтування необхідної альтернативної методики фізичного виховання студентів, заснованої на принципах спортивно-орієнтованого змісту з використанням оздоровчого фітнесу, є актуальним у теоретичному та практичному значеннях.

Ще в 1990-і роки В. Бальсевич і його колеги звернули увагу педагогічної спільноти та широкої громадськості на те, що в контексті змінених вимог до реалізації здоров'яформувальних функцій фізичного виховання необхідний принципово інший порівняно з існуючим напрям удосконалення масової фізичної підготовки дітей, підлітків, юнацтва та молоді. Для вирішення завдання

помітного підвищення якості фізичного, духовного й морального виховання молодого покоління України потрібний пошук нових підходів до розроблення освітніх технологій. (Бальсевич)

Г. Грибан, Н. Довгань, І. Медведева, М. Носко, С. Присяжнюк, О. Тимошенко вважають, що спортизація фізичної культури порівняно з непродуктивними традиційними підходами до організації занять із фізичного виховання в ЗВО дає змогу розв'язувати навчальні та виховні завдання, розкрити й реалізувати реальні та потенційні можливості студентів, сприяє розвитку фізичних і психофізіологічних здібностей, забезпечує фундамент знань, умінь та навичок.

Аналіз наукової літератури свідчить про недостатнє впровадження теоретико-методичних основ формування фізичної культури студента і, зокрема фітнесу, в навчально-виховний процес сучасних вітчизняних ЗВО, зокрема рівня інтелектуального мислення, активного фізичного стану, сформованої свідомості про цінність здорового способу життя та стійкої потреби в зміцненні свого здоров'я, а також про недостатній рівень розробленості сучасних здоров'язбережувальних технологій і їх практичного впровадження в навчально-виховний процес вищих навчальних закладів. Цільові настанови навчання повинні спрямовуватись на інформування особистості та суб'єктивне прагнення студента відчувати себе учасником навчально-виховного процесу, у якому будуть враховані його досвід, знання, ціннісне ставлення, потреби, інтереси, індивідуальні можливості, зокрема, щодо збереження здоров'я під час навчальної діяльності.

Вирішення цього завдання на сучасному етапі не може бути досить ефективним без подальшого вдосконалення системи фізичного виховання, без вивчення проблем мотивації до систематичних занять фізичною культурою, зміцнення здоров'я та підвищення рівня життєдіяльності особистості.

В умовах вибору Україною європейського вектора розвитку освіти одним із найбільш актуальних шляхів організації реформування фізичного виховання студентів є спортивно-орієнтована освіта в ЗВО. Сьогодні успішне оволодіння

вищою освітою можливе не лише за створення умов для успішного навчання, а й за умов досить високого рівня здоров'я студентів. На тлі інтенсивного навчального процесу в ЗВО спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їх фізичного стану.

Оцінюючи позитивний внесок фахівців у розроблення проблеми фізичного виховання студентів, необхідно зазначити, що цілісний розгляд спортивно-орієнтованої освіти зумовлює формування в студентській молоді активного інтересу до фізично-тілесного та морально-духовного самовдосконалення, необхідність поглибленого наукового дослідження в напрямі пошуку нових шляхів оновлення змісту, форм і методів фізкультурно-спортивної роботи, пошук ефективних форм організації занять; розроблення нових засобів, методів, технологій навчання; удосконалення змісту освіти (у тому числі фізкультурної) відповідно до завдань розвитку особистості в умовах сучасного суспільства.

У процесі навчання студенти повинні оволодіти знаннями та вміннями в галузі спортивно-орієнтованої освіти:

- розуміти роль спортивно-орієнтованої освіти в розвитку людини та підготовці сучасного спеціаліста;
- знати основи фізичного виховання та здорового способу життя;
- володіти системою практичних умінь і навичок, що забезпечують зміцнення здоров'я, розвиток та вдосконалення психофізіологічних здібностей і якостей, самовизначення у фізичній культурі;
- набути досвіду випробування фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей.

На сьогодні існує нагальна потреба в розробленні спеціалізованих методик фізкультурно-спортивних занять, які забезпечуватимуть необхідні передумови для подальшої успішної діяльності фахівців у професійній галузі. Спортивно-орієнтована освіта спрямована на формування цінності здорового способу життя, виховання активної особистої позиції в досягненні гармонійного розвитку, використання здоров'язбережувальних фітнес-технологій у навчальному

процесі, реструктуризацію дозвілля з використанням ресурсів фітнесу, а також підготовку фахівців із фітнесу.

Однак деякі фахівці (Л. Лубишева, Д. Фонарев) висловлюють аргументи «проти» спортивного напрямку фізичного виховання у зв'язку з такими питаннями: спостерігається недостатня матеріально-технічна база та кадровий склад викладачів ЗВО; спортивні секції мають вузькоспеціалізовану фізичну підготовку в межах певного виду спорту, що перешкоджає всебічному фізичному розвитку студентської молоді; індивідуалізація спорту передбачає поширення цінностей змагального, результативного спорту, що можна розглядати як упровадження механізму спортивного відбору для підтримання професійного спорту. Це певною мірою суперечить завданням оздоровлення й формування культури здорового способу життя, які містяться в системі фізичного виховання [26].

Суперечливість даних з питань формування здорового стилю життя студентської молоді, відсутність у ЗВО ефективних інноваційних методів спортивно-орієнтованого формування фізичної культури як важливого виду загальної культури особистості робить наше дослідження досить актуальним.

Отже, спортивно-орієнтована освіта дає змогу вирішувати одночасно освітні, виховні й оздоровчі завдання та реалізувати потенціал студентів в організації здорового стилю життя й професійній діяльності.

З метою підвищення ефективності занять із фізичного виховання студентської молоді в ЗВО нами запропоновані ідеї застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у спортивній діяльності (на основі популярних видів спорту), які б забезпечували гармонійний розвиток особистості, збереження, зміцнення та формування здорового молодого покоління. Завдяки цьому виду спортивної діяльності у студентів формуються мотиваційно-ціннісні установки, які ґрунтуються на індивідуальних особливостях і формуванні в них необхідності свідомої участі у фізкультурно-спортивній діяльності.

Основним чинником спортивно-орієнтованої освіти є надання студентам свободи вибору спортивних секцій за інтересами, самостійної роботи,

можливості реалізувати себе у вільний від занять час, що дає змогу задовольнити творчі потреби, які розкривають здібності, можливості саморозвитку, самооцінки особистості, спираючись на власні відчуття, побажання та інші почуття. Провідним принципом занять із фізичного виховання та спортивних тренувань у цьому разі стають самостійна активність та усвідомлена добровільність пізнання від діяльності (у нашому випадку від спортивної діяльності). Справді, якщо фізичні вправи виконуються добровільно, збігаються з інтересами й потребами молодшої людини, то їх успішне виконання дає переживання позитивних емоцій, підняття настрою та ефекту фізичного вдосконалення особистості, створює сприятливі умови для протікання когнітивних процесів, формування інтелекту й особистості загалом. Примусове ж виконання будь-яких дій пригнічує творчість і часто викликає негативні протидії, негаразди та емоційні потрясіння.

Аналіз досліджень і публікацій показав, що в наші дні у фізичному вихованні студентської молоді більшою мірою впроваджуються спортивно-орієнтовані технології. Це сприяє підвищенню інтересу студентів до фізичної культури в освітньому просторі ЗВО. Результатом упровадження спортивно-орієнтованих технологій у процес фізичного виховання студентів є поетапне підвищення рівня відвідування занять із фізичної культури, обраного виду спорту, підвищення рівня рухової активності в навчальний час.

Аналізуючи численні дослідження Н. Турчиної, Т. Круцевич, Л. Пилипея, В. Яременка стосовно вдосконалення фізичного виховання студентів у руслі спортивно-орієнтованої технології, можемо стверджувати, що кардинальних змін у розв'язанні цієї проблеми досі не відбулося [23;33;41].

Забезпечення повноцінного функціонування системи фізичного виховання студентів, на переконання Л. Пилипея, можливе за умови, якщо нормативна база інновацій відповідає синергетичному принципу передбачливості, що наказує бути адаптованою рухомою системою, представленою не жорсткими правилами, а нормативними атракторними рекомендаціями, які ототожнюються з механізмом стійкості системи [33].

Так, Ж. Козіна рекомендує для більш ефективного процесу фізичного виховання розподіляти студентів за спортивними секціями та під час побудови навчального процесу з фізичного виховання враховувати їх функціональну підготовленість, психофізіологічні можливості й рівень розвитку фізичних якостей [40].

Вільний вибір фізкультурно-спортивних занять свідчить про наявність у людини усвідомленого інтересу. Інтереси зазвичай виникають на основі тих мотивів і цілей фізкультурно-спортивної діяльності, які пов'язані із задоволенням процесом занять (динамічність, емоційність, новизна, різноманітність, спілкування тощо), результатом занять (набуття нових знань, умінь, навичок тощо), перспективою занять (гармонійний розвиток тощо).

Потреби у фізичній культурі головна спонукальна, спрямовуюча та регулююча сила поведінки особистості. При цьому вони тісно пов'язані з емоційними переживаннями, відчуттями приємного й неприємного, задоволення та невдоволення. Задоволення потреб супроводжується позитивними емоціями (радістю, щастям), незадоволення негативними (розчаруванням, відчаєм, смутком). Людина зазвичай обирає той вид діяльності, який більшою мірою дає їй змогу задовольнити виниклу потребу та отримати позитивні емоції. Виникла на основі потреб система мотивів визначає спрямованість особистості, стимулює й мобілізує її на прояв активності. Мотивація підвищується в разі вільного вибору завдання та наявності компетентності.

Гармонізація фізичного виховання буде забезпечена в тому разі, якщо інтереси й бажання (а головне цілі) змістяться на ті види діяльності, які вдаються йому краще за інші та приносять найбільше задоволення. Тоді задоволеність від занять фізичною культурою буде випробовуватись не тільки за досягнення певних результатів (на що зорієнтована програмно-нормативна система фізичного виховання), а й у час самого процесу їх отримання за обов'язкової його відповідності індивідуальним та особистісним особливостям студентів.

Таким чином, спортивно-орієнтована освіта дає змогу уникнути низки недоліків, притаманних традиційному фізичному вихованню:

- тренування в межах виду спорту передбачають урахування фізичних здібностей і психічних особливостей кожного студента;

- секційні заняття дають спеціалізовані спортивні рухові навички та поглиблені знання про спорт;

- секційний спорт більшою мірою пов'язаний із проведенням змагань, що стимулює студентів до регулярних спортивних занять.

Така організація фізичного виховання зумовлює формування стійкого особистого інтересу до спортивних занять упродовж не лише навчання, а й дорослого періоду життя людини.

Особливість такої технології полягає в можливості її застосування як під час проведення аудиторних занять із фізичної культури, так і на заняттях зі студентами (спортивні секції), а також у використанні контролю й самоконтролю за фізичним навантаженням, що розширює діапазон її застосування порівняно, наприклад, з традиційними аудиторними заняттями.

На сьогоднішній день фітнес у цілому можна визначити як систему фізичних вправ фізкультурно-оздоровчої спрямованості, узгодженої з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, її мотиваційної визначеності та особистою зацікавленістю.

Висновки до першого розділу

У ході дослідження здійснено аналіз наукових підходів до визначення поняття „культура здоров'я” та його змістових частин – фізичного, психічного, духовного й соціального аспектів здоров'я. Поряд із цим виявлено сутність і педагогічний потенціал фізкультурно-оздоровчої системи фітнес як інноваційного засобу формування культури здоров'я студентів університету. На підставі теоретичного узагальнення, обґрунтовано критерії, показники та рівні сформованості культури здоров'я студентів засобами фітнесу в роботі ЗВО.

1. На основі теоретичного аналізу, синтезу та узагальнення педагогічної, історико-педагогічної, науково-методичної та спеціальної літератури встановлено, що культура здоров'я є важливим складовим компонентом загальної культури людини, обумовленим матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок з формування, збереження й зміцнення її здоров'я. Вона реалізується усвідомленою системою дій і відносин, що визначають якість індивідуального і суспільного здоров'я та передбачає відповідальне ставлення до власного здоров'я й здоров'я інших людей, а також реалізацію здорового способу життя. Культура здоров'я виступає засадою професійно-творчого розвитку особистості, а в її основу закладено сукупність трьох компонентів: мотиваційного, когнітивного та діяльнісного, що відображає спадкоємний процес освоєння різних сфер життєдіяльності при розвитку соціальної активності людини – прагненні до безперервного самовдосконалювання, реалізації фізкультурно-оздоровчої діяльності, гармонізації аспектів здоров'я, надбанні вмінь та навичок бути здоровим, вдосконаленні культури спілкування. Поряд із цим встановлено, що особливої актуальності на сучасному етапі набула проблема формування культури здоров'я студентів вищих навчальних закладів шляхом створення таких умов, де майбутній фахівець мав би відповідні можливості отримання актуальних знань про інноваційні технології збереження й зміцнення здоров'я з метою формування культури здоров'я. Це зумовлює

необхідність використання можливостей фізкультурно-оздоровчої діяльності як чинника формування культури здоров'я студентської молоді.

2. Узагальнення наукових розробок дозволяє розглядати фізкультурнооздоровчу діяльність як соціальну діяльність, спрямовану на збереження, розвиток і формування здоров'я людини на фізичному, психічному, духовному й соціальному рівнях. Механізм її соціальних впливів на культуру здоров'я студентської молоді передбачає виховання активного особистісного ставлення до здоров'я, формування вмінь і навичок оздоровчої діяльності з метою повноцінного включення студента до життєдіяльності сучасного суспільства. Означено, що фізкультурно-оздоровча діяльність в умовах ЗВО може бути реалізована у формі роботи з фізичного виховання. Така форма роботи є цілісним процесом, який об'єднує взаємозумовлені елементи навчання та виховання, спрямовані на поглиблення й розширення теоретичних знань, одержаних у навчальному процесі, формування індивідуальних здібностей та інтересів майбутніх фахівців. У контексті проблеми дослідження доведено, що робота покликана формувати в студентства дбайливе ставлення до власного здоров'я, комплексно розвивати фізичні й психічні якості, сприяючи творчому використанню фізкультурно-оздоровчих систем в організації здорового способу життя.

3. Доведено, що виникнення інноваційних форм фізичної культури пов'язано з інтенсивним розвитком фізкультурно-оздоровчої діяльності, частиною якої є поширення фізкультурно-оздоровчої системи фітнес. Названа система інтегрує сукупність засобів, що забезпечують формування індивідуального рівня здоров'я через вироблення мотивації до здорового способу життя та формування культури здоров'я, включаючи активну життєву позицію, різнобічний фізичний розвиток, раціональне харчування тощо. Сутність фізкультурно-оздоровчої системи фітнес як інноваційного засобу формування культури здоров'я виявляється, перш за все, у формуванні ціннісних та мотиваційних установок особистості, орієнтованих на здоровий спосіб життя. Співпраця фітнес-клубів, педагогічних, медичних та соціально-психологічних

установ, спрямована на залучення широкого кола споживачів фітнес-послуг, якісно віддзеркалює тенденцію зміни стилю життя молоді та дорослого населення в бік формування культури здоров'я. В індустрії фітнесу виникають інноваційні засоби, які складаються в сучасні фітнес-програми та знаходять своє місце в фізкультурній освіті, рекреації та реабілітації. За ступенем інтеграції засобів фітнесу визначено п'ять основних підходів до розробки фітнеспрограм – синкретичний, систематичний, класичний, комбінований і диверсифікаційний. Ключовим моментом у забезпеченні суспільства прихильниками здорового способу життя стає підготовка фахівців з фітнесу, які здатні надавати висококваліфіковані послуги з реалізації оздоровчих потреб суспільства, що якісно сприяє підвищенню культури здоров'я населення. Педагогічний потенціал засобів фітнесу в формуванні культури здоров'я студентів університету потребує реалізації, оскільки фізичний, психічний, духовний і соціальний аспекти здоров'я людини сьогодні сприймаються як єдине ціле. Саме фізкультурно-оздоровча система фітнес інтегрувала в собі такі засоби, які націлені на вдосконалення не тільки фізичної складової здоров'я особистості, але й психічної, духовної та соціальної.

4. У ході науково-дослідної роботи визначено критерії сформованості культури здоров'я студентів засобами фітнесу в роботі ЗВО – мотиваційний, когнітивний та діяльнісний. Установлено показники, які надають змогу визначити якісний рівень сформованості культури здоров'я студентів за відповідними критеріями. Так, показниками мотиваційного критерію є: визначення студентами місця здоров'я в ієрархії цінностей, сформованість термінальних та інструментальних ціннісних орієнтацій у питаннях здоров'я; наявність мотивації до формування культури здоров'я; позитивні характеристики психічних властивостей і станів студентів як ознак нормативної поведінки валеологічно вмотивованої особистості. Показниками когнітивного критерію визначено: валеологічну компетентність студентів, володіння системою знань щодо формування культури здоров'я; сформованість

оптимістичного світовідчуття та світосприйняття студентів; здатність до самоконтролю та самокорекції в аспекті здоров'язбереження.

Показником діяльнісного критерію встановлено активність студентів у напрямі здоров'я, що детермінована: удосконаленням функційних характеристик фізичного аспекту здоров'я; наближенням складників тіла до модельних показників; забезпеченням оптимального фізичного стану особистості, що зумовлює досягнення певного рівня рухових якостей. Визначено рівні сформованості культури здоров'я студентів – високий, середній, низький.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методидослідження

З метою виявлення наявного стану сформованості культури здоров'я студентів закладу вищої освіти, було проведено констатувальний етап педагогічного експерименту. Встановлено, що процес формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу у вищому навчальному закладі включає мотиваційний, когнітивний та діяльнісний компоненти та оцінюється за сформованістю однойменних критеріїв. Запропоновані критерії використовувалися нами як під час дослідно-експериментальної роботи, так і для перевірки ефективності розробленої системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в роботі ЗВО. Тому зміст і організація педагогічного експерименту відбувалися відповідно до зазначених і на теоретичному рівні обґрунтованих компонентів формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу.

У процесі дослідження нами були використані такі *методи* дослідження:

- аналіз та узагальнення літературних джерел;
- педагогічне спостереження;
- педагогічне тестування фізичної підготовленості;
- педагогічний експеримент;

Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою: обґрунтування теми, визначення завдань дослідження; ознайомлення та узагальнення передового наукового досвіду, що накопичений попередніми дослідниками.

Вивчення спеціальної літератури здійснювалося з урахуванням актуальності проблеми, що вивчалася. Аналізувалися дані щодо загальної характеристики фітнесу в системі фізичного виховання молоді та засобів підвищення рухової активності студентів закладів вищої освіти. Аналіз наукової літератури проводився протягом усього періоду роботи над магістерською роботою. Це дало можливість отримати достовірну інформацію про різні аспекти

досліджуваної проблеми, виявити основні недоліки та визначити перспективні напрями подальших досліджень.

Педагогічне спостереження за організацією занять фітнесом зі студентами проводилось систематично, протягом усього процесу дослідження. В нашій роботі спостереження використовувалось як один з методів педагогічного контролю в процесі оволодіння студентами навичок оздоровчого фітнесу з метою отримання первинної (візуальної) інформації, виявлення особливостей та оптимізації ефективності навчального процесу. Під час дослідження зверталась увага на індивідуально-типологічні особливості студенток, реакцію організму на визначені навантаження. Для ефективності спостереження проводилося за умови дотримання наступних методичних правил:

- до початку спостережень було чітко визначене завдання;
- робилося все можливе, аби завдання були конкретними по відношенню до об'єкту дослідження;
- визначено спосіб спостереження, який доцільно використати (словесний опис);
- встановлювалися конкретні методи аналізу результатів спостереження (оціночні таблиці, словесна характеристика).

Програма спостереження складалася з двох частин: початкової (уточнювалась та видозмінювалась у ході спостережень) та основної (коли вже був чітко розроблений план дій, визначена техніка фіксації результатів, тощо).

Ґрунтуючись на сучасних науково-методичних підходах в організації педагогічного спостереження, ми мали можливість в значній мірі підвищити об'єктивність даних, що й визначили ефективність розробленої програми з оздоровчого фітнесу для підвищення рівня рухової активності студентів.

Педагогічне тестування фізичної підготовленості студенток проводилося в межах констатувального та формувального експериментів за такими тестами: визначення координації (човниковий біг 4x9 м, статична рівновага з закритими очима), швидкості (біг на 60 м з високого старту), сили (сумарний показник статичної сили 14 м'язових груп), швидкісно-силових 193 якостей (метання

набивного м'яча 2 кг двома руками знизу вперед), витривалості (тест Купера), гнучкості (згинання хребетного стовпа при нахилі вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві).

Методи теоретичного аналізу, синтезу та узагальнення наукової літератури. На першому етапі дослідження застосовувався аналіз, синтез та узагальнення педагогічної, історико-педагогічної, науково-методичної та спеціальної літератури з метою вивчення сучасного стану досліджуваної проблеми, визначення мети, завдань, актуальності та новизни дослідження.

Систематизація концептуальних положень і моделювання застосовувалось для обґрунтування та розробки системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в роботі ЗВО, яка би містила концептуально-цільові положення; змістовний та організаційно-методичний ресурси; критерії, показники та рівні сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців як основи діагностико-прогностичного вимірювання досліджуваного феномену.

Емпіричні методи педагогічного спостереження, анкетування, тестування, експертна оцінка та самооцінка. Протягом усіх етапів дослідження проводились педагогічні спостереження, експертна оцінка та самооцінка майбутніх фахівців за показниками сформованості культури здоров'я.

У ході педагогічного експерименту було здійснено початкове й кінцеве анкетування і тестування при застосуванні розробленої системи. Аналіз проводився в кожній групі окремо, – результати контрольного випробування студентів на початку експерименту, порівнювались з показниками в кінці навчального року та розраховувалися відсоткові зміни, здійснювалось наукове узагальнення.

Валео-педагогічний моніторинг було застосовано для проведення первинного комплексного обстеження студентів з метою визначення показників діяльнісного критерію сформованості культури здоров'я. Надалі проводилося співставлення отриманих характеристик студентів, які не займаються будь-якими фізкультурно-оздоровчими системами, та їх однокурсників з досвідом

фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом і занять з формування культури здоров'я студентів із застосуванням засобів фітнесу.

Методи математичної статистики. Статистична обробка результатів дослідження проведена з використанням комп'ютерної програми „Statisticv.10” на базі операційної системи Windows 10 InsiderPreview.

2.2 Організація дослідження

Одним із основних методів дослідження, використаних в магістерській роботі, був педагогічний експеримент, структура якого передбачала проходження констатувального і формувального етапів.

Констатувальний експеримент був проведений з метою отримання базових даних для розробки програми формувального експерименту. Педагогічний формувальний експеримент був обґрунтований результатами вивчення рівня фізичної підготовленості студенток 17–18 років (I курс). Ефективність експериментальної програми з оздоровчого фітнесу для підвищення рівня рухової активності студентів визначалась за показниками фізичної підготовленості. Експеримент проводився з вересня 2020 р. до березня 2021 р. на базі Маріупольського державного університету. У ньому взяло участь 60 студенток I курсу, які були поділені на експериментальну і контрольну групи. В експерименті взяли участь дівчата, які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи. До експериментальної групи (ЕГ) було віднесено 30 дівчат. До контрольної групи (КГ) було віднесено також 30 студенток факультету філології та масових комунікацій 012 «Дошкільна освіта».

Аналіз вітчизняної та зарубіжної педагогічної, історико-педагогічної, науково-методичної та спеціальної літератури здійснювався з метою вивчення та узагальнення провідних теоретико-методичних положень, що набули широкого використання в педагогіці, валеології, фізичному вихованні та організації рухової активності оздоровчої спрямованості різних груп населення.

Окремою ланкою було дослідження передового зарубіжного досвіду щодо практичних аспектів застосування фізкультурно-оздоровчої системи фітнес, а також аналіз вітчизняних підходів до організації занять з фізичного виховання зі студентами університету. Під час аналізу, синтезу та узагальнення наукової літератури було визначено актуальність і основні положення дослідження щодо формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу.

РОЗДІЛ 3

ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕСУ В ЗВО

3.1. Моніторинг сформованості інтересу до фітнесу у студентів експериментальної групи

Здоров'я людини є інтегративним результатом впливу на її організм різних факторів, серед яких власна здоров'яформуюча та здоров'язберігаюча діяльність, умови зовнішнього середовища, генетичні чинники, виховання тощо. Разом з тим, культура здоров'я визначає міру залежності стану здоров'я людини від способів побудови нею власного здорового способу життя, її взаємодії з навколишнім світом. Так, на думку С. Рубінштейна [36, с. 132], те, наскільки спосіб життя і стан здоров'я залежать від самої людини, визначає, якою мірою вона є суб'єктом власного життя, а отже й володіє культурою здоров'я.

Поряд із цим, науковець В. Кузнецов [24] підкреслює, що культура здоров'я є багатоаспектним, багаторівневим, інтегральним поняттям, сутнісними характеристиками якого є фізичне, психічне, духовне і ментальне благополуччя людини. З урахуванням цих теоретичних ідей, формування культури здоров'я майбутнього фахівця передбачає його включення до фізкультурно-оздоровчої діяльності та оцінюється за успішністю її здійснення в динаміці критеріїв культури здоров'я. Проте, спираючись лише на аналіз літературних джерел, де відзначається узагальнений позитивний вплив занять фізкультурно-оздоровчою системою фітнес, не можна сформувати чітку уяву про кількісні зміни у сформованості культурі здоров'я тих, хто займається. Більш того, в цьому випадку неможливо визначити успішність реалізації спроектованої системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в роботі ЗВО, адже будь-яка фізкультурно-оздоровча діяльність в деякій мірі позитивно впливатиме на особистість студентів. Зазначимо, що якісний аналіз змісту, сутності й

педагогічного потенціалу фізкультурно-оздоровчої системи фітнес як інноваційного засобу формування культури здоров'я студентів університету надано у другому підрозділі.

З метою проведення кількісного аналізу означеного питання, було здійснено діагностувальне дослідження з визначення можливостей удосконалення культури здоров'я студентів університету засобами фізкультурно-оздоровчої системи фітнес. Задля цього було здійснене порівняння окремих показників культури здоров'я студентів університету, які не займаються фізкультурно-оздоровчими системами, і таких, які мають дворічний досвід занять фітнесом. Визначення майбутніми фахівцями місця здоров'я в ієрархії цінностей, констатувало наявність достовірно значущих розбіжностей як у списку термінальних. Як відзначається в другому підрозділі, особливості застосування фізкультурно-оздоровчої системи фітнес вивчені досить ретельно, проте накопичено небагато матеріалів, що характеризують фізичну підготовленість і комплексний прояв рухових якостей студентів, які відвідують фізкультурно-оздоровчі заняття фітнесом. Деякі автори [13] розкривають значення таких параметрів у різних видах спорту, що надає змогу орієнтування на ці дані в проектуванні майбутнього пропорційного підвищення. Як відзначається в другому підрозділі, особливості застосування фізкультурно-оздоровчої системи фітнес вивчені досить ретельно, проте накопичено небагато матеріалів, що характеризують фізичну підготовленість і комплексний прояв рухових якостей студентів, які відвідують фізкультурно-оздоровчі заняття фітнесом.

Так, у показниках човникового бігу 4x9 м було зафіксовано результати з різницею в 6,67 %: 11,20 с – в групі студентів-початківців (середній рівень), 10,50 с – в групі їх однокурсників (високий рівень). Аналізуючи показники статичної рівноваги з закритими очима зафіксовано різницю 50,39 % між наступними показниками: 19,95 с у студентів, які не займалися будь-якими фізкультурно-оздоровчими системами (низький рівень) та 40,21 с (високий рівень) у групі студентів, які відвідували фізкультурно-оздоровчі заняття з

фітнесу, що свідчить про перевагу останніх при наявності статистично значущих відмінностей ($p < 0,05$). В бігу на 60 м з високого старту результати студентів з досвідом занять фітнесом лише на 3,21 % краще, ніж у студентів-початківців, а різниця не мала статистично значущих відмінностей ($p > 0,05$). Таким чином, рівень прояву швидкості у студентів в обох групах був на однаковому середньому рівні.

Між показниками сили навпаки виявлено статистично значущу відмінність ($p < 0,05$) у всіх тестах. Сумарний показник статичної відносної сили чотирнадцяти м'язових груп у студентів, які не займалися будь-якими фізкультурно-оздоровчими системами дорівнював 9,20 ум. од. (середній рівень), проте у їх однокурсників, які відвідували фізкультурно-оздоровчі заняття з фітнесу, зафіксовано перевагу у 20,15 % зі значенням 11,05 ум. од. (високий рівень). При визначенні швидкісно-силових якостей, за даними результатів метання набивного м'яча було зафіксовано перевагу другої групи (8,96 м – високий рівень) на 30,47 % при наявності статистично значущої відмінності ($p < 0,05$) від аналогічних проявів у студентів-початківців першої групи (6,23 м – низький рівень). Порівняння результатів витривалості студентів з досвідом фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом і без подібної практики у тесті Купера показало статистично значущу ($p < 0,05$) перевагу перших у 10,65 % з показниками: 2200,45 м (високий рівень) і 1988,70 м (середній рівень) відповідно.

Аналізуючи показники гнучкості, виявлено статистично значущі відмінності ($p < 0,05$) у всіх контрольних випробуваннях. У показниках згинання хребетного стовпа зафіксовано наступні результати: перша група – 8,20 град (низький рівень), друга група – 15,00 град (високий рівень), що становить перевагу 45,33 % при наявності статистично значущих відмінностей ($p < 0,05$). Як було встановлено, суттєва відсоткова та статистично значуща перевага зафіксована в показниках студентів з досвідом фізкультурнооздоровчих занять фітнесом у показниках координації, швидкісно-силових і силових якостей,

витривалості та гнучкості. Це пояснюється специфічним регламентованим змістом проведення фізкультурно-оздоровчих занять з фітнесу.

У процесі статистичної обробки результатів дослідження використовувалися непараметричні критерії статистичного аналізу. Використання непараметричних методів математичної статистики обумовлено тим, що вони дають змогу вивчати випадки, які передбачають нерівномірний розподіл показників генеральних сукупностей, з яких одержано дані. Так, непараметричний метод є статистичним методом з деякими бажаними властивостями, що зберігаються при відносно слабких припущеннях у розглянутих генеральних сукупностях. Зокрема такі методи не потребують припущень щодо нормального розподілу генеральних сукупностей та використовують не дійсне значення спостережень, а їх ранги. Уразі виявлення значення відмінностей у двох незалежних вибірках можливо застосувати два способи – скористатися параметричним критерієм (наприклад, Т-критерій для незалежних змінних) або використати методи непараметричної статистики. Для використання Т-критерію повинні виконуватися наступні умови: дані повинні мати нормальний розподіл і дисперсії незалежних вибірок повинні бути приблизно рівними. Якщо ці умови не виконано, то слід скористатися методами непараметричної статистики.

Після перевірки припущення щодо правильного розподілу й дисперсії незалежних вибірок за допомогою критеріїв Ліллієфорса й Шапіро-Уілкі для оцінки статистичної значимості величин показників при порівнянні двох незалежних груп, нами було використано критерій Манна-Уїтні та двохвибірковий критерій Ліллієфорса й Шапіро-Уілкі. До першого показника мотиваційного критерію сформованості культури здоров'я студентів університету було віднесено визначення студентами місця здоров'я в ієрархії цінностей. Відповідно до цього, найбільш поширеним способом вивчення ціннісних орієнтацій є методика М. Рокіча (додаток А.1), яка заснована на прямому ранжуванні списку цінностей. За нею розрізняють два класи цінностей: термінальні – переконання в тому, що кінцева мета індивідуального існування

варта того, щоб до неї прагнути та інструментальні цінності – переконання та різноманітні якості особистості, що сприяють реалізації цілей.

Таблиця 3.1

Відсоткове порівняння характеристик термінальних цінностей студентів контрольної та експериментальної груп на етапі констатувального педагогічного експерименту

Цінніста орієнтація балів	Контрольна група, n=30		Експериментальна група, n=30		Статистики критерію			Різниця, %
	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	U	Z	P	
Гармонія аспектів здоров'я	2,7	2,50 низький	2,90 (2,50;2,12)	2,50 низький	429,50	- 0,30	>0,05	5,41
Самовдосконалення	4,05 (3,80;4,05)	4,03 середній	4,00 (3,80;4,75)	4,00 середній	449,00	- 0,15	>0,05	1,25
Активне життя	4,12 (4,00; 4,19)	4,13 середній	4,17 (4,00; 4,50)	4,15 середній	435,00	- 0,23	>0,01	1,21
Усвідомлення цілісності особистості	3,52 (3,45; 3,75)	3,50 середній	3,50 (3,40; 3,55)	3,45 середній	368,00	- 0,97	>0,05	0,98
Культура спілкування	3,20 (3,00; 5,50)	3,12 низький	3,40 (3,00; 3,60)	3,22 низький	429,50	- 0,30	>0,05	3,85
Розвиток	2,12 (2,95; 2,30)	2,00 низький	2,00 (2,95; 2,00)	2,10 низький	441,50	- 0,14	>0,05	2,40
Щастя інших	4,00 (3,60; 4,50)	4,00 (3,60; 4,50)	4,30 (3,60; 4,40)	4,80 середній	4,80 середній	- 0,81	>0,05	6,00
Упевненість у собі	1,90 (1,70; 522)	1,75 низький	2,00 (1,70; 2,12)	1,98 низький	368,00	- 0,97	>0,05	2,04

а потім – інструментальних. На думку розробника методики [35], домінуюча спрямованість ціннісних орієнтацій людини фіксується як життєва позиція, яку вона займає, та визначається залученістю до сфери навчання й дозвілєвої активності щодо формування системи знань, умінь і навичок з формування, збереження й зміцнення здоров'я особистості. Аналізуючи ієрархію цінностей, зверталася увага на їх розподіл випробуваними студентами в змістовні блоки на тих чи інших засадах. Згідно до шкали (від 0 до 6 балів), низький рівень складав 0-2 бали, середній – 3-4 бали, високий – 5-6 балів.

До другого показника мотиваційного критерію сформованості культури здоров'я віднесено наявність у студентів університетів активності й мотиваційної спрямованості на досягнення успіху (за методикою Т. Елерса), – в нашому дослідженні – до формування культури здоров'я на основі уявлень про ідеал гармонійно розвиненої здорової особистості, що визначалася за загальновідомою методикою Т. Елерса. Даний анкетний тест відноситься до моношкальних методик. Зміст методики включає 41 твердження, на які учасники експерименту повинні вибрати одну відповідь з двох варіантів – „так” чи „ні”. Ступінь прояву активності й мотивації щодо наближення до ідеалів гармонійно розвиненої здорової особистості оцінювалася кількістю балів, що збігалися з ключем. У підсумку, чим більша загальна сума балів, тим вищий у респондентів рівень мотивації до досягнення успіху в формуванні гармонійно розвиненої здорової особистості, а саме: від 1 до 10 балів – низький рівень мотивації студентів до успіху; від 11 до 16 балів – середній рівень; від 17 до 21 балів – високий; 21 бал і більше – занадто високий рівень мотивації студентів до успіху в обраній валеологічній діяльності.

Таблиця 3.2

Відсоткове порівняння мотивації до формування культури здоров'я студентів контрольної та експериментальної груп на етапі констатувального педагогічного експерименту

Контрольні показники	Контрольна група, n=30		Експериментальна група, n=30		Статистики критерію			Різниця, %
	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo), рівень	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	
Діагностика рівня мотивації, балів	9,00 (9,00; 9,70)	9,40 низький	9,15 (9,00; 11,15)	9,15 низький	354,00	-1,48	>0,05	1,67%

Оцінка фізичної працездатності (індекс Руф'є). Функціональна проба, яка, спираючись на облік величини пульсу, зареєстрованої на різних етапах відновлення після відносно невеликих навантажень, дає можливість оцінити непряму фізичну працездатність студентів як низьку, середню чи високу.

Сучасні дослідники наголошують на тому, що інформативною методикою визначення характеристик функціонального стану здоров'я людини є біоімпедансний аналіз балансу водних секторів організму і складників тіла [27; 29; 32; 46; 47]. Особливої уваги цетвердження набуває в практиці фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка базується на використанні оздоровчого ефекту від фізичної активності і фізкультурно-оздоровчих занять, що включають всебісї можливі технології фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Так, зміни жирової маси, які є лабільним компонентом маси тіла і відбуваються під впливом фізкультурно-оздоровчих занять, відображають спрямованість процесів адаптації організму й переважний характер його енергозабезпечення, що використовується викладачами фізичного виховання й фахівцями фітнесу для оптимізації навантажень на аудиторних та фізкультурно-оздоровчих заняттях.

Констатується, що в країнах з високим економічним розвитком багатьох континентів світу заклади вищої освіти в рамках моніторингу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, а також фітнес-клуби, фізкультурно-оздоровчі центри в своїй практиці широко застосовують біоімпедансний аналіз балансу водних секторів організму і складників тіла [34; 48].

Доведено, що для досягнення фізіологічної гармонії, організм людини повинен мати оптимальне співвідношення компонентів жирової, клітинної, скелетно-м'язової маси,

об'єму тарозподілу води у внутрішньому середовищі.

Тому проведення фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом аналізу балансу водних секторів організму і складників тіла набуває все більшої актуальності на території держави,

завдяки чому з'являється можливість контролювати стан основного обміну організму тих, хто займається.

Це забезпечує пошук індивідуальний підбір коректних засобів фітнесу.

Такий аналіз дозволяє відстежувати кількість жирової маси у відсотковому відношенні до маси тіла, кількість активної клітинної маси, до якої відноситься маса м'язів, внутрішніх органів, нервових волокон; перебіг основного обміну.

Сам механізм біоімпедансного аналізу балансу водних секторів організму і складників тіла ґрунтується на відмінностях електропровідності тканин організму обстежуваних в залежності від наявності кількості в них рідини і електролітів.

Все це дозволяє здійснювати моніторинг процесів відновлення після фізкультурно-оздоровчих занять, уникаючи перенапруження організму тих, хто займається.

Так, у ході науково-дослідної роботи визначали наступні показники. Відсоток жирової маси, який характеризує сумарну масу жирових клітин в організмі обстежених – збереження функціонального стану здоров'я протягом тривалого часу можливе лише при показниках у межах норми. Відсоток активної клітинної маси, що визначається частиною безжирової маси та вказує на нормальний перебіг фізіологічних процесів у організмі.

Визначено, що високе відхилення за даним показником може вказувати на нераціональне харчування студентів, недостатність білків чи вітамінів у раціоні, адже названі речовини мають першочергове значення для її збереження. Показник „Загальна вода” вміщує всі рідини, що знаходяться в організмі у зв'язаному стані. Показник „Основний обмін” характеризує енерговитрати організму в стані повного спокою, що забезпечує функціонування всіх органів і систем, підтримку фізіологічної температури тіла. Відповідно до викладеного, у залежності від ступеня відхилення від модельної норми, було обчислено високий

(> 7-8 %), середній (5-6 %) чи низький (2-4 %) рівні прояву досліджуваного показника.

До третього показника діяльнісного критерію сформованості культури здоров'я, віднесено рівень прояву рухових якостей. Визначення координаційних здібностей студентів, що брали участь в експерименті, здійснювалося шляхом виконання човникового бігу (4x9 м), статичної рівноваги з закритими очима. Оцінку швидкості здійснювали за результатами виконання бігу на 60 м з високого старту. Силві якості фіксувалися за допомогою визначення сумарного показника статичної відносної сили чотирнадцяти м'язових груп. Швидкісно-силві якості досліджувалися за результатами метання набивного м'яча вагою 2 кг двома руками знизу вперед. Витривалість студентів фіксувалася після виконання тесту Купера. Гнучкість – шляхом заміру рухливості плечового суглобу та згинання хребетного стовпа при нахилі вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві. Прояв рухових якостей оцінювався за нормативами до тестів поточного контролю фізичної підготовленості згідно до навчальних програм з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів IV рівнів акредитації та позначався низьким, середнім чи високим рівнем.

Проведено відсоткове порівняння функціональних характеристик фізичного аспекту здоров'я студентів-початківців і студентів з дворічним досвідом занять фітнесом. Констатується, що показник пневмотахометрії, який характеризує функціональний стан дихальної системи за показниками потужності вдиху та видиху у студентів, які не займалися будь-якими фізкультурно-оздоровчими системами має відмітку 2,25 л/с, (низький), проте як у їх однокурсників з досвідом занять фітнесом – 4,25 л/с (середній рівень), що склало статистично значущу різницю у 52,94 % ($p < 0,5$). За методом Є. Пирогової, індекс фізичного стану студентів, які не займалися будь-якими фізкультурно-оздоровчими системами склав 0,53 ум. од., що класифікується як низький рівень. У їх однокурсників з досвідом фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом зафіксовано індекс фізичного стану 0,56 ум. од., що вказує на високий рівень і доводить перевагу в 7,14 % ($p < 0,5$). Оцінка адаптаційного потенціалу

системи кровообігу за методом Р. Баєвського в групі студентів-початківців склала 2,10 ум. од. (низький рівень). Натомість у групі студентів з досвідом занять фітнесом, даний показник був на 20,47 % вище – 1,71 ум. од., що відобразило добру адаптацію і високий рівень ($p < 0,5$).

У результаті проведених обстежень визначено характеристики балансу водних секторів організму і складників тіла студентів-початківців і студентів з дворічним досвідом занять фітнесом, обчислено модельний показник і відсоткове відхилення від нього (низький, середній чи високий рівні відхилення) для досліджуваної вікової групи

Було обчислено відсоток жирової маси, яка є сумарною масою жирових клітин в організмі. Так, занадто високий відсоток жирових клітин призводить до негативних змін в обміні речовин, які спрощують подальшу прибавку жирового компонента тіла. Разом з тим, збереження функціонального стану здоров'я протягом тривалого часу можливе лише при показниках у межах норми. Адже у кожному кілограмі жирової тканини накопичується приблизно 7000 ккал. Такий високий вміст енергії пояснює, чому розщепити жирову тканину набагато складніше, ніж м'язову (1100 ккал на кг).

У групі студентів, які не займалися будь-якими фізкультурно-оздоровчими системами відхилення від модельного показника становило 18,42 % (високий рівень відхилення), а в групі студентів з досвідом фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом – 6,47 % (середній рівень відхилення) при наявності статистично значущої відмінності отриманих числових значень ($p < 0,05$) – різниця склала 11,95 %. Активна клітинна маса є частиною безжирової маси і залежить від віку, генетичних особливостей і складається з м'язів, органів, мозку і нервових клітин. Дуже важливо в процесі активної фізкультурно-оздоровчої діяльності при зниженні маси тіла, щоб розщеплювалася саме жирова тканина і зберігалася активна маса тіла. Для збереження активної клітинної маси тіла необхідно правильно харчуватися, – у раціоні повинні бути присутніми білки, які є будівельним матеріалом для всіх клітин організму, ферментів, гормонів.

У виняткових випадках білки можуть слугувати джерелом енергії. Тому людський організм має постійну потребу в білках – це має велике значення для збереження активної клітинної маси тіла. В свою чергу жири, що надходять з їжею, слугують джерелом жиророзчинних вітамінів А, Е, К, Д, незамінних жирних кислот, лецитину. Вони входять до складу клітин і клітинних структур, беруть участь в обмінних процесах. Нормальний вміст жирової тканини в організмі є важливою умовою для здоров'я, гарного самопочуття і працездатності. Відхилення від модельного показника активної клітинної маси в групі студентів-початківців становило 6,85 % (середній рівень відхилення), а в групі студентів з досвідом фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом – 2,31 % (низький рівень відхилення) ($p < 0,05$) – різниця 4,54 %.

При визначенні швидкісно-силових якостей, за даними результатів метання набивного м'яча було зафіксовано перевагу другої групи (8,96 м – високий рівень) на 30,47 % при наявності статистично значущої відмінності ($p < 0,05$) від аналогічних проявів у студентів-початківців першої групи (6,23 м – низький рівень). Порівняння результатів витривалості студентів з досвідом фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом і без подібної практики у тесті Купера показало статистично значущу ($p < 0,05$) перевагу перших у 10,65 % з показниками: 2200,45 м (високий рівень) і 1988,70 м (середній рівень) відповідно. Аналізуючи показники гнучкості, виявлено статистично значущі відмінності ($p < 0,05$) у всіх контрольних випробуваннях. У показниках згинання хребетного стовпа зафіксовано наступні результати: перша група – 8,20 град (низький рівень), друга група – 15,00 град (високий рівень), що становить перевагу 45,33 % при наявності статистично значущих відмінностей ($p < 0,05$).

Як було встановлено, суттєва відсоткова та статистично значуща перевага зафіксована в показниках студентів з досвідом фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом у показниках координації, швидкісно-силових і силових якостей, витривалості та гнучкості. Це пояснюється специфічним регламентованим змістом проведення фізкультурно-оздоровчих занять з фітнесу.

Курс фізкультурно-оздоровчих занять, спрямований на досягнення поставлених завдань, було прийнято за макроцикл, який включав всі етапи підготовки до зміни визначених параметрів випробуваних студентів. Фізкультурно-оздоровчі заняття формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу здійснювалися протягом навчального року, тобто макроцикл включав десять місяців. Його завдання полягало в реалізації мотиваційного, когнітивного та діяльнісного компонентів сформованості культури здоров'я студентів засобами фітнесу в роботі вищого навчального закладу через формування ціннісних орієнтацій майбутніх фахівців в аспекті здоров'язбереження, у розвитку в них мотивації до ведення здорового способу життя, вдосконаленні її психічних властивостей і станів як показників валеологічно-мотивованої особистості, поглибленні знань щодо теоретико-методичних основ застосування фізкультурно-оздоровчої системи фітнес у формуванні культури здоров'я, виробленні високого рівня оптимістичного світовідчуття та світосприйняття, покращенні функціональних характеристик фізичного аспекту здоров'я.

Кожен комплекс фізкультурно-оздоровчого тренування, розрахований на конкретну мету та використовується один-три місяці, називаються мезоцикл. Сам макроцикл фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу складався з п'яти визначених мезоциклів. Кожен окремий мезоцикл включав в себе по два місяці фізкультурно-оздоровчих занять. У першому мезоциклі фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я засобами фітнесу студенти займалися переважно тренуванням аеробної витривалості, у наступному – виконанням силових вправ у поєднанні з мінімальною кількістю аеробних вправ, необхідних для підтримки досягнутого рівня аеробної витривалості. Така схема фітнестренування спочатку збільшує резерв ЧСС та підвищує витривалість кардіореспіраторної системи. Після досягнення цього, студенти починали працювати над силовими показниками, підтримуючи досягнутий рівень резерву ЧСС.

Після закінчення перших трьох мезоциклів фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я засобами фітнесу ми повторили чергування мезоциклів, проте четвертий та п'ятий мезоцикли різнилися від перших трьох спрямованістю засобів фітнесу, що пояснюється принципами інтеграції, фізіологічного обґрунтування, триєдності інформації та естетичної спрямованості занять. Завдання в місячних циклах полягало в підтриманні на максимальному рівні достатнього потенціалу фізичної та функціональної підготовленості та мотивації до занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю. Коливання інтенсивності, дозування та склад застосованих засобів фітнесу в фізкультурно-оздоровчому занятті в рамках одного мезоциклу визначається мікроциклом – серією занять, що проводяться протягом одногодвох тижнів і забезпечують комплексне вирішення завдань, які стоять на певному етапі фізкультурно-оздоровчого тренування.

Протягом першого мікроциклу необхідно виконувати стандартне навантаження, розучуваючи нові засоби фітнесу та вдосконалюючи техніку рухів; протягом другого мікроциклу – підвищувати навантаження за рахунок збільшення тривалості заняття (на 10-15 %) або збільшення кількості повторень різних „блоків” вправ обраних засобів фітнесу; наступні два мікроцикли слід зберегти збільшення навантаження, підвищивши тривалість заняття ще на 10- 15 % або збільшити інтенсивність фізичного навантаження вправ обраних засобів фітнесу. При такій схемі у межах одного мезоциклу динаміка зміни навантаження мала ступеневу форму, підвищуючись на початку і середині циклу, та виходячи на піковий рівень у кінці. Запропонована побудова мезоциклів дозволяє уникнути станів стресових ситуацій з різким підвищенням тренувальних навантажень.

Мікроцикли, тривалістю два тижні кожен, мали втягуючий, базовий та ударний характер, що забезпечувало постійне зростання аеробної витривалості та м'язової сили. Використання засобів степ-аеробіки й тай-бо в мезоциклах переважно аеробної спрямованості дозволили сприяти розвитку витривалості та координаційних здібностей. Застосування засобів скалпт-фітнесу, та фітбол-

павер обумовлено завданням розвитку силових та швидко-силових якостей. Систематичне використання суглобної гімнастики фітнес-йоги в підготовчій частині фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу та циклічні заняття стретчингом у заключній частині мали на меті розвиток гнучкості студентів. Фізкультурно-оздоровчі заняття проходили у груповій формі.

У процесі експериментальної роботи відбувалося навчання студентів усвідомленому вибору виду поведінки на основі конкуруючих мотивів, що здійснювалося логічними, раціональними видами доказів. Водночас, вони навчалися елементам аутотренінгу. Зрештою, такий інтегративний підхід мав забезпечити системний підхід до знань про культуру здоров'я. Адже інтегративність визначає, насамперед, синтез знань про здоров'я людини, умови, шляхи і засоби його збереження й зміцнення. Зазначимо, що оскільки завданням нашого дослідження є формування культури здоров'я майбутніх фахівців – студентів університету, зупинимося на особливостях здійснення цього процесу у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Програма проведення валеотренінгів, панельних дискусій та рольвих ігор вміщувала такі тематичні розділи.

1. Методологічний та культурологічний аспект.
2. Фундаментально-концептуальні основи знань про здоров'я.
3. Феномен людини. Людина як синергетична система систем. Людина і природа. Цінність та сенс життя. Індивід. Особистість. Спосіб життя.
4. Складові та умови здоров'я.
5. Фізичне здоров'я. Організм людини як біологічна система. Фізіологічна діяльність, біохімічні процеси і здоров'я. Рух та здоров'я.
6. Культура харчування. Корекція вад тіла.
7. Психічне здоров'я. Індивід, особа, індивідуальність. Індивідуальнотипологічні особливості людини. Уява. Емоції. Свідомість. Воля. Змінені стани свідомості.

Незалежно від теми теоретичної частини фізкультурно-оздоровчого заняття, ставилося завдання інтеграції знань про культуру здоров'я зі змістом та

формами заняття. Обов'язковими вимогами до викладача стали: – створення здорового психологічного клімату – атмосфери співпраці; – використання раціональних методів подачі інформації; – від студентів вимагалися вміння застосовувати раціональні способи засвоєння інформації, відвідування фізкультурно-оздоровчих занять, домагатися успіху та створювати позитивний емоційний стан. При виборі технологій, форм і методів формування культури здоров'я важливим було використання психолого-педагогічних ресурсів у площині розвитку пізнавальних інтересів студентів університету.

Було розібрано теоретичні теми й питання щодо формування культури здоров'я засобами фітнесу, ведення здорового способу життя як філософії та сутності формування культури здоров'я. Студентів навчали визначенню впливу занять фітнесом на організм людини на основі динаміки рівня здоров'я. Розглянуто визначення культури здоров'я як елементу культури особистості; детермінанти та механізми формування культури здоров'я; ціннісні орієнтації як значущі фактори культури здоров'я; практичні принципи ефективного цілепокладання та ін. Поряд із цим, конкретизовано завдання та зміст кожного мезоциклу фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу.

Завданням першого мезоциклу фізкультурнооздоровчих занять з формування культури здоров'я засобами фітнесу для студентів початкового рівня підготовленості (вересень-жовтень) було теоретичне ознайомлення з філософією та сутністю формування культури здоров'я, практичною складовою фізкультурно-оздоровчих занять із застосуванням засобів фітнесу, основними принципами раціонального харчування; тренування аеробної витривалості через збільшення резерву ЧСС; зростання в показниках координаційних та швидкісних здібностей; підвищення рівня гнучкості; навчання спеціальним дихальним вправам фітнес-йоги „пранаяма” з метою посилення зв'язку „розум-тіло” через акцентування уваги на концентрації та диханні, що впливає на фізіологічну складову людини за допомогою зміни концентрації в крові кисню та вуглекислого газу, а також на емоційну складову.

Підготовча частина занять першого мікроциклу першого мезоциклу фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу включала організацію студентської групи до здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності (3 хв), виконання суглобної гімнастики фітнес-йоги в положенні стоячи (10 хв) під музичний супровід – 40-90 акцентів в хв, ЧСС – 75-120 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 38-60 %. В основній частині заняття, яка тривала 30 хв, використовувався комплекс вправ степ-аеробіки складений з базових кроків низької ударності та низької інтенсивності (15 хв) з подальшим додаванням до нього рухів верхніми кінцівками низької амплітуди (10 хв) та середньої амплітуди (5 хв) під музичний супровід 100-110 акцентів в хв, ЧСС – 120-135 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 60-67 %.

Заключна частина (20 хв) складалася з заминки (5 хв), тобто поступового зниження інтенсивності виконуваних вправ, з метою плавного переходу організму зі стану граничної аеробної чи силової активності до стану спокою ;стретчингу (10 хв) та засобів ментального фітнесу у вигляді дихальних вправ фітнес-йоги „пранаяма” з елементами ароматерапії (5 хв). Музичний супровід – 60-90 акцентів в хв, ЧСС – 90- 110 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 50-55 %. Теоретична частина у формі міні-лекції з включеними бесідами (27 хв) була присвячена ознайомленню з філософією та сутністю формування культури здоров'я, розгляду рекомендацій щодо корекції раціону харчування, розроблених фахівцями ВООЗ та обговоренню нагальних питань щодо здорового способу життя і формування культури здоров'я.

Підготовча частина занять другого мікроциклу першого мезоциклу фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу включала організацію студентської групи до виконання фізкультурно-оздоровчої діяльності (3 хв) та здійснення суглобної гімнастики фітнес-йоги в положенні стоячи (10 хв) під музичний супровід – 40-90 акцентів в хв, ЧСС – 75-120 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 38-60 %. В основній частині заняття, яка тривала 40 хв, використовувався комплекс вправ

степ-аеробіки, складений з базових кроків низької ударності та низької інтенсивності, низької ударності та високої інтенсивності (16 хв) з подальшим додаванням до нього рухів верхніми кінцівками середньої амплітуди (24 хв) під музичний супровід 110-120 акцентів в хв, ЧСС – 135- 145 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 64-72 %. Заключна частина (20 хв) складалася з заминки (5 хв) – поступового зниження інтенсивності виконуваних вправ; стретчингу (10 хв) та засобів ментального фітнесу в вигляді дихальних вправ фітнес-йоги „пранаяма” з елементами ароматерапії (5 хв). Музичний супровід – 60-90 акцентів в хв, ЧСС – 90-110 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 47-55 %.

Підготовча частина занять третього та четвертого мікроциклів першого мезоциклу фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу включала організацію студентської групи до виконання фізкультурно-оздоровчої діяльності (3 хв); здійснення суглобної гімнастики фітнес-йоги в положенні стоячи та сидячи (10 хв) під музичний супровід 40-90 акцентів в хв, ЧСС – 75-120 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 38-60 %.

В основній частині заняття, яка помітно збільшилася у порівнянні з першим і другим мікроциклами і склала 50 хв, проведено з'єднання вивчених засобів степ-аеробіки в хореографічні елементи та комбінації, що включали базові кроки низької ударності та низької інтенсивності, базові кроки низької ударності та високої інтенсивності (30 хв); з'єднання вивчених засобів степ-аеробіки в хореографічні елементи та комбінації, складені з вправ високої ударності та базових кроків низької ударності та низької інтенсивності, низької ударності та високої інтенсивності й рухів верхніми кінцівками середньої та високої амплітуди (15 хв) під музичний супровід 135-140 акцентів в хв, ЧСС – 130-162 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 64-80 %.

Заключна частина (20 хв) складалася з заминки (5 хв) – поступового зниження інтенсивності виконуваних вправ, стретчингу (10 хв) і засобів ментального фітнесу в вигляді дихальних вправ фітнес-йоги „пранаяма” з

елементами ароматерапії (5 хв). Музичний супровід – 60-90 акцентів в хв, ЧСС – 100-120 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 51-60 %.

Завданням другого мезоциклу фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я засобами фітнесу для студентів початкового рівня підготовленості (листопад-грудень) було продовження теоретичного ознайомлення з філософією та сутністю.

Формування культури здоров'я як елементу культури особистості, а також реалізація практичної складової фізкультурно-оздоровчих занять із застосуванням засобів фітнесу; тренування силових здібностей з підтриманням аеробної витривалості; зростання в показниках координаційних та швидкісних здібностей, сприяння розвитку гнучкості, продовження опанування дихальними вправами фітнес-йоги „пранаяма”. Тому на цьому етапі відбулося зниження тривалості занять аеробними вправами до 15-20 хв при збереженні інтенсивності фізичного навантаження 50-85 % і початок силового тренування. Здійснювалось збереження ритму дихання, дотримання зосередженості та нервово-психічної стійкості протягом усього заняття. Згідно модельних характеристик другого мезоциклу фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу виявляється наступне. Підготовча частина занять першого мікроциклу другого мезоциклу фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я засобами фітнесу включала організацію студентської групи до здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності (3 хв), виконання суглобної гімнастики фітнес-йоги в положенні стоячи та сидячи (10 хв) під музичний супровід – 60-90 акцентів в хв, ЧСС – 75-120 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 38-60 %. В основній частині заняття (40 хв) використовувалися з'єднання засобів степ-аеробіки в хореографічні елементи та комбінації, що склалися з базових кроків низької ударності та низької інтенсивності, базових кроків низької ударності та високої інтенсивності; з'єднання вивчених засобів степаеробіки в хореографічні елементи та комбінації вправ високої ударності та вправ базових кроків низької ударності та низької інтенсивності, низької ударності та високої інтенсивності й рухів верхніми

кінцівками середньої та високої амплітуди (20 хв) під музичний супровід 135-140 акцентів в хв, ЧСС – 130-170 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 64-85 %. Також використовувалися засоби памп-фітнесу, конкретизовані в силових вправах з вільною вагою в анаеробному режимі виконання вправ із застосуванням мініштанг різної ваги (30 хв) під музичний супровід 100- 120 акцентів в хв.

До основних вправ були віднесені присідання та випади вперед із мініштангою, жим мініштанги від грудей в положенні лежачи на спині, станова тяга. Допоміжні вправи включали згинання рук в ліктях, розгинання рук з мініштангою в положенні стоячи, піднімання на носки з мініштангою на плечах, скручування тулуба в положенні лежачи. ЧСС – 130- 150 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 64-79 %. Заключна частина включала засоби ментального фітнесу в вигляді дихальних вправ фітнес-йоги „пранаяма” (10 хв) та вправ фітнес-йоги на розслаблення „шавасана” (10 хв). Музичний супровід – 60-90 акцентів в хв, ЧСС – 80-120 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 40-60 %.

Підготовча частина занять другого мікроциклу другого мезоциклу фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я засобами фітнесу включала організацію студентської групи до здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності (3 хв); виконання суглобної гімнастики фітнес-йоги в положенні стоячи та сидячи (10 хв) під музичний супровід – 40-90 акцентів в хв, ЧСС – 75-120 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 38-60 %. В основній частині заняття, яка тривала 50 хв, використовувалися з'єднання засобів степ-аеробіки в хореографічні елементи та комбінації, що склалися з базових кроків низької ударності та низької інтенсивності, базових кроків низької ударності та високої інтенсивності; з'єднання вивчених засобів степ-аеробіки в хореографічні елементи та комбінації, складені з вправ високої ударності та вправ базових кроків низької ударності та низької інтенсивності, низької ударності та високої інтенсивності й рухів верхніми кінцівками середньої та високої амплітуди (15 хв) під музичний супровід 135-140 акцентів в

хв. ЧСС – 130-162 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження 64-80 %. Використовувалися засоби памп-фітнесу, конкретизовані в силових вправах з вільною вагою в вигляді мініштанг різної ваги (35 хв) під музичний супровід 100-120 акцентів в хв. До основних вправ було віднесено присідання з мініштангою, випади вперед з мініштангою, жим мініштанги від грудей в положенні лежачи на спині, станова тяга. Допоміжні вправи включали згинання рук в ліктях, розгинання рук з мініштангою в положенні стоячи, піднімання на носки з мініштангою на плечах, скручування тулуба в положенні лежачи. ЧСС – 135-145 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 67-73 %.

Заключна частина (20 хв) складалася з засобів ментального фітнесу в вигляді дихальних вправ фітнес-йоги „пранаяма” (5 хв) та вправ фітнесйоги на розслаблення „шавасана” (5 хв). Музичний супровід – 60-90 акцентів в хв, ЧСС – 80-120 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 40-60 %.

Підготовча частина занять третього та четвертого мікроциклів другого мезоциклу фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу включала організацію студентської групи до здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності (3 хв); виконання суглобної гімнастики фітнес-йоги в положенні стоячи (10 хв) під музичний супровід 40-90 акцентів в хв, ЧСС – 75- 120 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 40-60 %. В основній частині заняття, яка тривала 50 хв, використовувалися з'єднання засобів степ-аеробіки в хореографічні елементи та комбінації, що склалися з базових кроків низької ударності та низької інтенсивності, базових кроків низької ударності та високої інтенсивності, з'єднання вивчених засобів степ-аеробіки в хореографічні елементи та комбінації, складені з вправ високої ударності та базових кроків низької ударності та низької інтенсивності, низької ударності та високої інтенсивності й рухів верхніми кінцівками середньої та високої амплітуди (10 хв) під музичний супровід 135-145 музичних акцентів в хв. ЧСС – 135-166 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження 69-84 %. Використовувалися засоби памп-фітнесу, конкретизовані в силових вправах з вільною вагою в вигляді мініштанг різної ваги (40 хв) під музичний супровід

100-120 акцентів в хв. До основних вправ було віднесено присідання з мініштангою, випади вперед з мініштангою, жим мініштанги від грудей у положенні лежачи на спині, станова тяга. Допоміжні вправи включали згинання рук в ліктях, розгинання рук з мініштангою в положенні стоячи, піднімання на носки з мініштангою на плечах, скручування тулуба в положенні лежачи. ЧСС – 135-155 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 67-83 %. Заключна частина (20 хв) складалася з засобів ментального фітнесу у вигляді дихальних вправ фітнес-йоги „пранаяма” (10 хв) та вправ фітнесйоги на розслаблення „шавасана” (50 хв). Музичний супровід базових кроків низької ударності та високої інтенсивності, з’єднання вивчених засобів степ-аеробіки в хореографічні елементи та комбінації, складені з вправ високої ударності та базових кроків низької ударності та низької інтенсивності, низької ударності та високої інтенсивності й рухів верхніми кінцівками середньої та високої амплітуди (10 хв) під музичний супровід 135-145 музичних акцентів в хв. ЧСС – 135-166 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження 69-84 %. Використовувалися засоби памп-фітнесу, конкретизовані в силових вправах з вільною вагою в вигляді мініштанг різної ваги (40 хв) під музичний супровід 100-120 акцентів в хв.

До основних вправ було віднесено присідання з мініштангою, випади вперед з мініштангою, жим мініштанги від грудей у положенні лежачи на спині, станова тяга. Допоміжні вправи включали згинання рук в ліктях, розгинання рук з мініштангою в положенні стоячи, піднімання на носки з мініштангою на плечах, скручування тулуба в положенні лежачи. ЧСС – 135-155 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 67-83 %. Заключна частина (20 хв) складалася з засобів ментального фітнесу у вигляді дихальних вправ фітнес-йоги „пранаяма” (10 хв) та вправ фітнесйоги на розслаблення „шавасана” (50 хв). Музичний супровід 60-90 акцентів в хв, ЧСС – 80-120 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 40-60 %. провід 60-90 акцентів в хв, ЧСС – 80-120 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 40-60 %.

Завдання третього мезоциклу фізкультурнооздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу (січень-лютий) полягало у навчанні студентської групи практичним принципам ефективного цілепокладання у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Фізичні вправи було спрямовано на збільшення м'язової сили та анаеробної витривалості за рахунок вихідних занять силовими вправами протягом восьми тижнів, використовуючи засоби скалпт-фітнесу.

Головною відмінністю скалпт-фітнесу є його силова спрямованість при тренуванні великих м'язових груп в анаеробному режимі енергозабезпечення з використанням різних обтяжень й амортизаторів: гантелі, бодібари, еспандери, амортизатори різної форми, степ-платформи, гімнастичні палиці з гумовими амортизаторами та ін. Контролювалось дотримання технічної правильності виконання вправ. Формувався більш сприятливий психічний стан та здійснювалось підвищення рівня фізичного здоров'я. За модельними характеристиками третього мезоциклу фізкультурнооздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу спостерігалось наступне.

Підготовча частина занять першого мікроциклу третього мезоциклу фізкультурно-оздоровчих занять із формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу включала організацію студентської групи до здійснення майбутньої фізкультурно-оздоровчої діяльності(3 хв); виконання суглобної гімнастики фітнес-йоги в положенні стоячи, сидячи та лежачи (10 хв) під музичний супровід – 40-90 акцентів в хв, ЧСС – 75- 120 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 40-55 %.

В основній частині заняття, яка тривала 40 хв, використовувалися засоби скалпт-фітнесу в вигляді силових вправ з використанням бодібарів і гантелей під музичний супровід 100-120 акцентів в хв. До основних вправ були віднесені вправи для м'язів передньої поверхні стегна, вправи для м'язів задньої поверхні стегна, вправи для м'язів спини, плечового поясу і верхніх кінцівок, вправи для грудних м'язів. Допоміжні – вправи на м'язи, що приводять та відводять стегно,

вправи для м'язів тазу, стопи й гомілки, м'язів живота. ЧСС – 152-162 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 75-81 %. Заключна частина (20 хв) складалася зі стретчингу (10 хв) та засобів ментального фітнесу в вигляді дихальних вправ фітнес-йоги „пранаяма” з елементами ароматерапії (10 хв). Музичний супровід – 60-90 акцентів в хв, ЧСС – 100-130 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 50-64 %.

Підготовча частина занять другого мікроциклу третього мезоциклу удиторних фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я засобами фітнесу включала організацію студентської групи до здійснення майбутньої фізкультурно-оздоровчої діяльності (3 хв); виконання суглобної гімнастики фітнес-йоги в положенні стоячи, сидячи, лежачи (10 хв) під музичний супровід – 40-90 акцентів в хв, ЧСС – 75- 120 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 40-60 %. В основній частині заняття, яка тривала 50 хв, використовувалися засоби скалпт-фітнесу в вигляді силових вправ з використанням бодібарів, гантелей, еспандерів і амортизаторів різної форми під музичний супровід 100-120 акцентів в хв.

До основних вправ було віднесено вправи для м'язів передньої поверхні стегна, вправи для м'язів задньої поверхні стегна, вправи для м'язів спини, плечового поясу і верхніх кінцівок. Допоміжні – вправи, для м'язів, що приводять та відводять стегно, вправи для м'язів тазу, вправи для м'язів стопи та гомілки, вправи для прямих м'язів живота, вправи для косих м'язів живота. ЧСС – 152-162 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 75-81 %.

Заключна частина (20 хв) складалася зі стретчингу (10 хв) та засобів ментального фітнесу у вигляді дихальних вправ фітнес-йоги „пранаяма” з елементами ароматерапії (10 хв). Музичний супровід – 60-90 акцентів в хв, ЧСС – 100-130 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 50-65 %.

Підготовча частина занять третього та четвертого мікроциклів третього мезоциклу удиторних фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я засобами фітнесу включала організацію студентської групи до здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності (3 хв) та виконання суглобної

гімнастики фітнес-йоги в положенні стоячи, сидячи та лежачи (10 хв) під музичний супровід 40-90 акцентів в хв, ЧСС – 75- 120 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 40-60 %. В основній частині заняття, яка тривала 55 хв, використовувалися засоби скалпт-фітнесу в вигляді силових вправ з використанням бодібарів і гантелей під музичний супровід 100-120 акцентів в хв. До основних вправ було віднесено вправи для м'язів передньої і задньої поверхні стегна, вправи для спини, плечового поясу й верхніх кінцівок, вправи для м'язів грудей. Допоміжні – вправи, що приводять та відводять стегно, вправи для м'язів тазу, стопи й гомілки, живота. ЧСС – 162-172 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 80-85 %.

Заключна частина (10 хв) складалася зі стретчингу (5 хв) та засобів ментального фітнесу в вигляді дихальних вправ фітнес-йоги „пранаяма” з елементами ароматерапії (5 хв). Музичний супровід – 60-90 акцентів в хв, ЧСС – 100-130 уд·хв⁻¹, інтенсивність фізичного навантаження – 50-64 %.

В четвертому мезоциклі (березень-квітень) фізкультурно-оздоровчі заняття з використанням засобів силового фітнесу, що виконувалися в основній частині занять переважно в анаеробному режимі енергозабезпечення, змінилися на заняття, для яких був характерним аеробний режим енергозабезпечення. Навідміну від першого мікроциклу, ми застосовували більш інтенсивні засоби фітнесу, ніж степ-аеробіка, – а саме тай-бо, що є незвичайним синтезом аеробіки та кікбоксингу. Комплекс вправ тай-бо об'єднує в собі елементи класичної аеробіки з різними прийомами східних бойових мистецтв серед яких блоки, стійки, удари нижніми та верхніми кінцівками. Контролювалось дотримання технічної правильності виконання вправ. Формувався більш сприятливий психічний стан та забезпечувалось підвищення рівня фізичного аспекту здоров'я.

Такі фізкультурно-оздоровчі заняття із застосуванням засобів фітнесу сприяють вихованню в студентів ініціативи, самостійності, індивідуальності, пізнавального інтересу в галузі фізкультурно-оздоровчої діяльності. Розроблена система формування культури здоров'я засобами фітнесу в її роботі вищого

навчального закладу та організація її впровадження дозволила зробити заняття більш різноманітними завдяки можливості змінювати такі елементи програмування, як вид та інтенсивність застосовуваних засобів фітнесу. Організація максимальної емоційної насиченості занять мала на меті надбання позитивного настрою, який сприяє глибокому та свідомому опануванню спеціальними руховими навичками. Поряд із збільшенням фізичної активності студентів, поліпшився їх рівень мотивації до успіху за наступними прагненнями: покращити статуру та поставу, зміцнити здоров'я, набути більшого рівня впевненості у собі, поліпшити характеристики рухових якостей тощо. У цілому фізкультурно-оздоровчі заняття з формування культури здоров'я студентів із застосуванням засобів фітнесу є різноманітними, будуються на основі врахування основних загальних закономірностей та педагогічних принципів.

Дотримання адекватності фізичного навантаження в процесі фізкультурно-оздоровчого заняття досягається на основі контролю стану фізичного здоров'я студентів та змін показників прояву їх рухових якостей. Загальний ритм виконання фізичних вправ фітнесу задається ритмом музичного супроводу, змінюється від повільного до швидкого. Стиль навчання і рівень складності залежать від рівня підготовленості групи тих, хто займається. За розробленою системою формування культури здоров'я засобами фітнесу в й роботі вищого навчального закладу для студентів початкового рівня підготовленості в залежності від характеру мезоциклів, встановлено таке відсоткове співвідношення обсягів використаних засобів фітнесу і теоретичної частини в окремому занятті мікроциклів кожного з мезоциклів.

3.2. Контрольний експеримент. Порівняння результатів контрольної групи та експериментальної групи

Для перевірки результатів експериментальної роботи з упровадження системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в роботу ЗВО було проведено формувальний етап педагогічного експерименту. Позитивний вплив запропонованої системи оцінювали за змінами отриманих результатів контрольних показників сформованості культури здоров'я протягом формувального етапу педагогічного експерименту. Для цього було сформовано контрольну ($n = 30$) й експериментальну ($n = 30$) групи студентів МДУ 1 курсу. Визначення мотиваційного, когнітивного й діяльнісного критеріїв сформованості культури здоров'я студентів університету контрольної та експериментальної груп на початку педагогічного експерименту зафіксувало, що середньостатистичний вихідний рівень сформованості культури здоров'я студентів обох груп не мав суттєвих відмінностей та знаходився на низькому та середньому рівнях ($p > 0,05$). Студенти контрольної групи відвідували лише заняття з фізичного виховання, передбачені навчальною програмою ЗВО.

Студенти експериментальної групи окрім традиційних планових навчальних занять з фізичного виховання додатково, в умовах роботи, три рази на тиждень, відвідували півторагодинні фізкультурно-оздоровчі заняття з формування культури здоров'я засобами фітнесу за розробленою системою. Вплив запропонованої системи на сформованість культури здоров'я студентів університету оцінювався за змінами отриманих результатів контрольних випробувань у кінці формувального експерименту, що за даними дає змогу об'єктивно визначити інформативні показники наявного стану критеріїв сформованості культури здоров'я студентів та здійснити необхідну корекцію. Для аналізу зафіксованих показників студентів контрольної та експериментальної груп застосовувався порівняльний метод.

Аналіз проводився в кожній групі окремо, – результати контрольного випробування студентів на початку педагогічного експерименту порівнювалися з

показниками наприкінці експерименту та розраховувалися відсоткові зміни. Визначення студентами місця здоров'я в ієрархії цінностей в динаміці сформованості термінальних та інструментальних цінносних орієнтацій студентів у процесі формувального етапу педагогічного експерименту, проводилось шляхом педагогічного тестування, яке включало ряд показників досліджуваної характеристики за розширеною методикою М. Рокіча. При визначенні термінальних цінностей студентів констатується, що сформованість ціннісних орієнтацій на початку формувального експерименту в обох групах обстежених студентів була приблизно однаковою ($p > 0,05$) та знаходилася на низькому та середньому рівнях. Динаміка змін ціннісної орієнтації „гармонія аспектів здоров'я” студентів контрольної групи впродовж формувального експерименту склала 8,10 % ($p < 0,05$) від 2,70 балів (низький рівень) на початку навчального року до 4,00 балів наприкінці, тобто показник удосконалився до середнього рівня прояву.

В експериментальній групі відбулися статистично значущі зміни ($p < 0,05$), 2,90 бали (низький рівень) – на початку формувального експерименту, 6,00 балів – наприкінці (високий рівень), що склало поліпшення в 53,85 %. Ціннісна орієнтація „безперервне самовдосконалення” студентів контрольної групи на початку навчального року була на середньому рівні і складала 4,05 балів, наприкінці – 4,00 бали тобто дещо зменшилася на 0,75 %, проте статистично значущих відмінностей не було зафіксовано ($p > 0,05$). В експериментальній групі показники даної ціннісної орієнтації змінилися на 46,29 %, з 3,50 балів (середній рівень) на початку формувального експерименту до 5,12 балів (високий рівень) наприкінці експерименту ($p < 0,01$). Згідно отриманих даних констатується, що ціннісна орієнтація „активне життя” студентів контрольної групи студентів мала динаміку поліпшення від 4,12 балів на початку формувального експерименту до 4,14 балів наприкінці формувального експерименту, що відобразило середній рівень та склало загальне поліпшення в 0,49 %. Проте статистичні підрахунки виявили відсутність достовірних

розбіжностей ($p > 0,05$) між зафіксованими позначками студентів контрольної групи.

Аналогічний показник студентів експериментальної групи покращився протягом формувального експерименту, що підтверджували статистично значущі ($p < 0,01$) відмінності у їх результатах анкетування – від 4,12 балів на початку навчального року до 5,90 балів наприкінці навчального року із загальним поліпшенням в 32,95 % (високий рівень). Ціннісні орієнтації „усвідомлення цілісності особистості” та „культура спілкування” у контрольній групі студентів змінилися наступним чином. При першому визначенні показники досліджуваних характеристик склали 3,52 балів і 3,56 балів (середній рівень). При другому визначенні – 3,60 бали і 4,00 бали (середній рівень), тобто прояв ціннісних орієнтацій залишився на тому ж рівні. Динаміка змін складала 0,85 % і 11,00 %. У контрольній групі виявлено статистично значущі зміни в показниках прояву обох ціннісних орієнтацій ($p < 0,05$ і $p < 0,01$) з 3,40 балів і 3,80 балів до 6,00 балів і 5,40 балів, тобто відбулося підвищення з середнього до високого рівнів на 48,11 % і 42,11 %. Ціннісні орієнтації „розвиток” і „щастя інших” у контрольній групі на початку формувального експерименту знаходилися на низькому та середньому рівнях – 2,12 балів і 3,00 балів і до кінця навчального року змінилися на 45,01 % і 6,25 % і склали 3,50 балів і 3,20 балів. Статистично значущі відмінності зафіксовано в ціннісній орієнтації „розвиток” ($p < 0,05$).

В експериментальній групі впродовж навчального року досліджувані показники змінилися з 2,00 балів і 3,30 балів на 5,80 балів і 5,90 балів, збільшившись на 34,48 % і 44,07 %, досягнувши високого рівня ($p < 0,01$ і $p < 0,05$). Ціннісна орієнтація „упевненість у собі” контрольної групи студентів на початку навчального року були на середньому рівні і склали 4,00 бали, а наприкінці навчального року – 4,50 балів ($p > 0,05$), показник залишився практично незмінним – 12,50 %. В експериментальній групі зміни відбулися на 66,67 %; на початку навчального року показники склали 4,00 бали, а наприкінці – 6,00 балів, що відобразило високий рівень при наявності статистично значущих відмінностей ($p < 0,05$).

При визначенні інструментальних цінностей студентів констатується, що характеристики ціннісних орієнтацій на початку формувального етапу педагогічного експерименту в обох групах обстежених студентів мали приблизно рівні значення ($p > 0,05$) та знаходилися на низькому та середньому рівнях. Виключення становили лише ціннісні орієнтації „самоконтроль” ($p < 0,05$).

У контрольній групі студентів за навчальний рік статистично значуще змінилися характеристики таких ціннісних орієнтацій як „високі запити”, „життєрадісність”, „відповідальність” ($p < 0,05$). На початку навчального року їх значення склали 4,00 бали, 3,20 бали, 3,58 бали, що відповідає середньому рівневі. Наприкінці навчального року досліджувані значення підвищилися на 7,50 %, 9,38 % і 11,73 % та становили 4,30 балів, 3,50 балів і 4,00 бали. Інші ціннісні орієнтації залишилися приблизно на одному рівні ($p > 0,05$). В експериментальній групі відбулися статистично значущі зміни в більшості значень ціннісних орієнтацій. Підвищення високого, зменшення середнього та низького рівнів показників сформованості ціннісних орієнтацій ми пояснюємо впровадженням розробленої системи фізкультурно-оздоровчих занять у процесі формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в умовах роботи, за допомогою яких студенті експериментальних груп навчилися реалізовувати фізкультурно-оздоровчу систему в умовах роботи ЗВО, застосовувати фізичні й ментальні засоби фітнесу з метою самооздоровлення та формування здоров'язберігаючого світогляду, орієнтуватися на здоровий спосіб життя, застосовувати методику самопізнання: самоспостереження, самоаналіз, самокритики та самооцінки; визначати сутність аспектів здоров'я та вести моніторинг здоров'я.

За результатами динаміки рівня мотивації до формування культури здоров'я (методика Т. Елерса) виявлено статистично значущі відмінності ($p < 0,05$ і $p < 0,01$) між показниками всіх етапів випробувань. Так, досліджувані показники відображали низьку мотивацію на початку навчального року в обох групах випробуваних. У контрольній групі студентів зафіксовано позначку 9,00

балів, у експериментальній – 9,15 балів. У студентів контрольної групи наприкінці експерименту мотивація покращилася до середнього рівня – 10,80 балів, що фіксує динаміку змін – 20,00 %.

За методикою Фрайбурзького опитувальника окремі характеристики показників психічних станів і властивостей особистості студентів упродовж життєдіяльності змінюються з низьких до високих (комунікабельність, урівноваженість, відвертість), а в інших – навпаки, з високих до низьких (невротичність, спонтанна агресивність, депресивність, дратівливість, реактивна агресивність, сором'язливість, емоційна лабільність). Показник екстраверсії-інтроверсії є практично незмінним, що визначає категоризацію якостей досліджуваних студентів. Розподіл у підгрупи студентів контрольної ($n = 30$) та експериментальної ($n = 30$) груп за рівнями, визначеними в процесі анкетування, на початку формуального етапу педагогічного експерименту не мали статистично значущих розбіжностей ($p > 0,05$) і знаходилися приблизно на одному рівні. Наприкінці експерименту встановлено статистичні розбіжності ($p < 0,05$ і $p < 0,01$).

Характеристики невротичності студентів протягом формуального етапу педагогічного експерименту мали наступні зміни. На початку навчального року результати анкетування обох груп студентів за досліджуваною психічною характеристикою особистості вказують на приблизно однакові дані. В контрольній групі 20 студентів мали високі показники, 5 – середні, 5 – низькі; в експериментальній – 19 студентів мали високі позначки, 6 – середні, 5 – низькі.

По завершенню навчального року в контрольній групі 36 студентів мали високі показники, 6 – середні, 6 – низькі; в експериментальній – 5 студентів отримали високі відмітки, 3 – середні, 22 – низькі. На початку формуального етапу педагогічного експерименту визначалися підвищені показники невротичності студентів, прогресування яких може викликати в майбутньому значні психосоматичні порушення. У процесі проведення додаткових фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу за даними Фрайбурзького опитувальника, у студентів

експериментальної групи відбулось зниження прояву невротичності, про що свідчить зменшення кількості студентів у підгрупі з високими оцінками. При порівнянні результатів невротичності студентів обох груп упродовж формувального етапу педагогічного експерименту зафіксовано загальне зменшення прояву даної психічної якості в 1,11 рази у студентів контрольної групи ($p > 0,05$) та в 3,80 рази – в експериментальній групі ($p < 0,01$). Розподіл студентів у підгрупах за оцінками спонтанної агресивності протягом формувального етапу педагогічного експерименту змінювався наступним чином. У контрольній групі на початку навчального року 19 студентів мали високі показники, 6 – середні, 5 – низькі; наприкінці випробуваного періоду – 17 студенти одержали високі оцінки, 5 – середні, 8 – низькі. В експериментальній групі на початку формувального експерименту 19 випробуваних студентів мали високі показники, 7 – середні, 4 – низькі; наприкінці навчального року – 5 осіб одержали високі оцінки, 5 – середні, 20 – низькі.

На початку навчального року визначалися високі оцінки спонтанної агресивності у студентів. Це свідчило про підвищений рівень психопатизації, що створювало передумови для імпульсивної поведінки в колективі. За діагностикою Фрайбурзького опитувальника, регулярне відвідування експериментальною групою студентів фізкультурнооздоровчих занять з формування культури здоров'я засобами фітнесу сприяло зниженню показників негативних психічних станів та зменшило кількість студентів у підгрупі з високими оцінками наприкінці формувального експерименту. Порівняння результатів спонтанної агресивності студентів у експериментальній групі наприкінці експерименту зафіксувало статистично значуще ($p < 0,01$) загальне зменшення прояву даного психічного стану в 3,80 рази та в 1,18 рази в контрольній групі студентів ($p > 0,05$).

На початку формувального експерименту визначалися підвищені показники депресивності студентів, що свідчило про наявність цих ознак в емоційному стані, в поведінці, в ставленні до себе і до соціального середовища та вірогідності розвитку в майбутньому депресивного синдрому. У процесі

проведення додаткових фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу за даними Фрайбурзького опитувальника у студентів експериментальної групи здійснювалося значне зниження прояву депресивності, про що свідчило зменшення кількості студентів у підгрупі з високими оцінками та зменшення депресивності в 9,00 разів ($p < 0,01$). У контрольній групі статистично значущих відмінностей не виявлено ($p > 0,05$), а загальне зменшення прояву даної психічної якості відбулося лише в 1,06 рази.

Рівень прояву силових якостей студентів у процесі формувального етапу педагогічного експерименту визначався за сумарним показником сили 14 м'язових груп. Зміни в динаміці сумарного показника статичної відносної сили 14 м'язових груп, середні показники якої розраховували на 1 кг ваги студентів, у контрольній групі відзначили покращення в 1,67 % – від 9,00 ум. од. до 9,15 ум. од. при відсутності статистично значущих розбіжностей ($p > 0,05$), тобто залишилися на середньому рівні. В експериментальній групі студентів результат зріс від 9,00 ум. од. (середній рівень) до 12,50 ум. од. (високий рівень), що зафіксувало збільшення на 38,89 % ($p < 0,05$). Відсоткове поліпшення результатів студентів контрольної групи в метанні набивного м'яча двома руками знизу вперед склало 32,10 % із зафіксованими позначками у 6,23 м і 8,23 м ($p < 0,05$) в межах низького рівня. В експериментальній групі студентів аналогічне покращення між вихідним та кінцевим результатами протягом навчального року дорівнювало 86,50 % – 6,00 м (низький рівень) та 11,19 м (високий рівень) ($p < 0,05$). Оцінка динаміки витривалості за результатами тесту Купера визначила у студентів контрольної групи на початку формувального етапу педагогічного експерименту позначку у 1988,70 м (середній рівень) з поліпшенням в кінці навчального на 5,00 % – 2088,14 м (середній рівень), проте статистичні підрахунки вказували на відсутність достовірних розбіжностей ($p > 0,05$) між зафіксованими позначками студентів даної групи. В експериментальній групі студентів аналогічний педагогічний тест виявив на початку року дистанцію у 1980,00 м (середній рівень), а наприкінці формувального експерименту – 2578,95 м (високий рівень) при

наявності статистично значущих розбіжностей ($p < 0,01$) із загальним покращенням у 30,25 %. Відсоткове поліпшення показника рухливості плечового суглобу в студентів контрольної групи за період формувального експерименту склало 6,09 % (65,23 град; 69,20 град) ($p < 0,05$) в межах середнього рівня прояву гнучкості.

В експериментальній групі студентів покращення відбулося на рівні 30,43 % та згідно результатів двох замірів протягом навчального року – 65,89 град (низький рівень); 85,94 град (високий рівень) ($p < 0,01$). Оцінка рухливості хребетного стовпа при нахилі вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві виявила у студентів контрольної групи на початку експерименту позначки 8,20 см (низький рівень), а в кінці навчального року відбулося загальне покращення на 28,78 % та склало 10,56 см (середній рівень) ($p < 0,05$).

В експериментальній групі студентів аналогічні результати на початку формувального експерименту дорівнювали 8,45 см (низький рівень), а після другого заміру зафіксовано поліпшення у 85,00 % з позначкою 15,63 см (високий рівень) ($p < 0,01$). При порівнянні показників прояву фізичних якостей студентів контрольної ($n = 30$) та експериментальної ($n = 30$) груп наприкінці формувального експерименту зафіксовано статистично значущі відмінності ($p < 0,05$ і $p < 0,01$) у педагогічних тестах з визначення координації, сили, витривалості, гнучкості. Отже, впровадження системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в роботі вищого навчального закладу, сприяло вдосконаленню діяльнісного критерію сформованості культури здоров'я.

Так, здоров'я формуюча активність студентів експериментальної групи впродовж річного педагогічного експерименту сприяла збільшенню з низького до високого рівня показників удосконалення функціональних характеристик здоров'я, наблизенні складників тіла до модельних показників та забезпечення оптимального фізичного стану особистості, що зумовлює досягнення певного рівня рухових якостей. Поряд із цим, організовуючи роботу зі студентами університету, ми намагалися уникати шаблонності у судженнях, намагалися

переконати студентів, що при виборі засобів формування, збереження й зміцнення здоров'я не може бути компромісів між моральним і аморальним, між здоровим і шкідливим.

У ході формувального педагогічного експерименту встановлено, що переважної більшості позитивних статистично значущих зрушень ($p < 0,01$ і $p < 0,05$) у показниках когнітивного, мотиваційного та діяльнісного критеріїв сформованості культури здоров'я досягли студенти експериментальної групи. Натомість показники сформованості культури здоров'я студентів контрольної групи впродовж навчального року не зазнали статистично незначущих змін ($p > 0,05$). Крім того, в кінці навчального року зафіксована статистично значуща перевага експериментальної групи над контрольною за рахунок високого та середнього рівнів по кожному з трьох критеріїв сформованості культури здоров'я ($p < 0,05$) контрольної групи на 11,75 % знаходиться в межах високого рівня, 22,42 % – середнього та 65,83 % – низького.

Студенти, які займалися за розробленою системою досягли здебільше високого (78,20 %) та середнього (15,48 %) рівнів. Низький рівень склав лише 6,31 %. Отже, відбулися поетапні позитивні зміни, які були обумовлені впровадженням розробленої системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторну роботу вищого навчального закладу, адже більшість студентів експериментальної групи підвищила свої показники з низьких і середніх на високі, на відміну від студентів контрольної групи. Порівняння стану сформованості культури здоров'я експериментальної групи та групи студентів з дворічним досвідом фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом дозволяє стверджувати, що ефективність розробленої системи в разі перевищує тривале застосування базових фітнес-програм ($p < 0,01$ і $p < 0,05$), на що вказує високий рівень сформованості когнітивного, мотиваційного та діяльнісного критеріїв сформованості культури здоров'я особистості.

Зміни, що відбулися під час проведення дослідження, мають орієнтувати студентів на безперервне самовдосконалення та самотворчість. Велике значення для підвищення показників когнітивного, мотиваційного й діяльнісного

критеріїв культури здоров'я студентів експериментальних груп мало комплексне вирішення проблем, пов'язаних з бажанням студентів пізнавати себе як особистість через самоосвіту й самовиховання, наявність мети самооздоровлення, вдале використання засобів фізкультурно-оздоровчої системи фітнес задля зміцнення здоров'я, користування методиками зняття розумової втоми, сформованість мотивації щодо надбання високого рівня культури здоров'я в умовах позааудиторної роботи вищого навчального закладу. У контрольних групах студенти не мали можливості отримувати знання стосовно перелічених вище характеристик, у свою чергу, їх рівень був майже таким, як і на початку експерименту.

Проаналізувавши підхід до формування культури здоров'я студентів контрольних груп, ми дійшли висновку, що ці студенти практично не знайомі з таким поняттям, як самостійна робота з питань удосконалення власного здоров'я. В експериментальній групі студенти, які відвідували позааудиторні фізкультурно-оздоровчі заняття формування культури здоров'я засобами фітнесу, систематично отримували знання та практичні навички щодо підвищення рівня сформованості всіх критеріїв культури здоров'я, змінили своє ставлення до багатьох питань пов'язаних з власним здоров'ям.

Висновки до третього розділу

У ході дослідження здійснено аналіз наявного стану культури здоров'я студентів університету та визначено актуальність її вдосконалення засобами фізкультурно-оздоровчої системи фітнес. Спираючись на результати діагностувального етапу педагогічного експерименту, обґрунтовано й впроваджено систему формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в роботу ЗВО, проведено аналіз результатів експериментальної роботи.

1. Результати констатувального етапу педагогічного експерименту дали підстави стверджувати, що стан сформованості культури здоров'я студентів університету знаходиться переважно на низькому рівні, що актуалізує необхідність розробки ґрунтовної системи, впровадження якої підвищить рівень культури здоров'я кожного студента до середнього та високого, або наблизить до них. Організація діагностувального етапу педагогічного експерименту означила кількісну оцінку потенціальних можливостей удосконалення культури здоров'я студентів університету засобами фізкультурно-оздоровчої системи фітнес.

Так, визначено, що загальний стан сформованості культури здоров'я студентів з дворічним досвідом фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом за всіма критеріями знаходиться переважно на середньому рівні (67,19 %), при наявності високого (18,00 %) та низького (14,81 %) рівнів. Натомість у студентів без досвіду аналогічної діяльності, діагностовано низький рівень сформованості культури здоров'я (64,40 %), при цьому середній рівень склав 23,48 %, а високий – 11,45 % при наявності статистично значущих розбіжностей ($p < 0,01$ і $p < 0,05$). Виявлення переваг критеріїв сформованості культури здоров'я групи студентів, які мали дворічний досвід занять фітнесом розширило актуальність проблеми роботи. У подальшому, орієнтуючись на результати кількісного аналізу вдосконалення культури здоров'я студентів названої групи, стало можливим провести детальну оцінку ефективності структурування фізкультурно-

оздоровчих занять формування культури здоров'я засобами фітнесу та визначити перевагу розробки.

2. Обґрунтовано та впроваджено систему формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в роботу ЗВО. Виходячи з того, що культура здоров'я як компонент загальної культури людини, виражається у синтезі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок щодо формування, збереження та зміцнення фізичного, психічного, духовного та соціального аспектів здоров'я, структуру системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в роботі ЗВО становлять: концептуально-цільові положення (мета, методологічні підходи, принципи); змістовний та організаційно-методичний ресурси; результат. Мета як системоутворювальний чинник системи полягає в забезпеченні високого рівня сформованості культури здоров'я студентів ЗВО у процесі професійно-творчого розвитку особистості. Її реалізація ґрунтується на використанні системного, діяльнісного, особистісно зорієнтованого, компетентнісного, аксіологічного, культурологічного методологічних підходів, низки відповідних принципів (інтеграції, наступності, індивідуалізації, урахування фізичного, психічного, духовного та соціального аспектів здоров'я, загальнодоступності, екологічності (принцип „не нашкодь”), фізіологічного обґрунтування, естетичної спрямованості занять).

Змістовний ресурс досліджуваної системи включає компоненти культури здоров'я (мотиваційний, когнітивний, діяльнісний) та відповідні етапи модельованого процесу – потребнісномотиваційний, програмно-змістовний та діяльнісно-творчий. Завданнями потребнісно-мотиваційного та програмно-змістовного етапів формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в роботі ЗВО визначено створення підґрунтя для активізації прагнень студентів до засвоєння цінностей здоров'я та керування ними у своїй подальшій професійній діяльності й у повсякденному житті, отримання інформації про сутність здоров'я та шляхи його зміцнення й збереження, а діяльнісотворчого – формування необхідних умінь, навичок та досвіду фізкультурнооздоровчої діяльності з формування культури здоров'я засобами фітнесу та його трансформація у стійке

особистісне утворення. Організаційнометодичний ресурс забезпечував застосування періодизації занять (макро-, мезо- та мікроцикли) з формування культури здоров'я та впровадження адаптованих форм і методів навчання, спрямованих на формування цінностей, потреб, знань, умінь і навичок щодо ведення здорового способу життя та цілеспрямованого впливу засобів фітнесу на культуру здоров'я студентів. Фізкультурно-оздоровчі заняття передбачали використання засобів фізичного й ментального фітнесу, теоретичну частину з питань формування культури здоров'я у формі міні-лекцій із включеними бесідами, панельними дискусіями, валеотренінгами, застосування методу „негативного факту”, рольових ігор, ситуативного методу, ведення студентами електронного щоденника здоров'я. Діагностико-прогностичне вимірювання на основі відповідних критеріїв, показників та рівнів сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців створювало підґрунтя для визначення ефективності розробленої системи.

3. Аналіз результатів експериментальної роботи з упровадження системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в роботу ЗВО встановив домінуюче поліпшення показників мотиваційного, когнітивного та діяльнісного критеріїв культури здоров'я студентів, які окрім традиційних планових навчальних занять з фізичного виховання, додатково в умовах роботи відвідували фізкультурно-оздоровчі заняття із застосуванням засобів фітнесу за розробленою системою. Так, студенти експериментальної групи вдосконалили прояв досліджуваної характеристики з низького до високого рівнів ($p < 0,05$), поряд із цим, в контрольній групі студентів статистично значущих змін сформованості культури здоров'я не відбулося ($p > 0,05$). Спираючись на отримані результати формувального етапу педагогічного експерименту, можна зробити висновок, що відбулися поетапні позитивні зміни, зумовлені впровадженням розробленої системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в роботу ЗВО.

РОЗДІЛ 4

ОХОРОНА ПРАЦІ

ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ФІТНЕСОМ

4.1. Попередній медичний огляд

Перед початком занять рекомендується пройти медичне обстеження. При регулярних заняттях фітнесом можливе загострення хронічних захворювань. Бажано, при різних захворюваннях, проводити тренування під контролем тренера за індивідуальною програмою. Обов'язкове періодичне медичне обстеження, яке допоможе попередити появу будь якої патології.

4.2. Раціональне та достатнє прохарчування

На сьогодні велика кількість людей має захворювання на діабет, навіть не підозрюючи. Тому хочемо застерегти: якщо Ви їли більше ніж за чотири години до тренування, то можливе настання гіпоглікемії (низький рівень глюкози у крові), що може спричинити запаморочення. Якщо, Ви не встигли поїсти, і все одно бажаєте тренуватися, радимо випити склянку (200-250 мл) солодкого чаю (кави), або солодкий сік перед та протягом заняття (ще 200-250 мл).

4.3. Одяг та взуття

Одяг повинен бути зручний та не заважати виконанню повно-амплітудних присідань та нахилів.

Взуття повинно бути відповідного розміру, краще зі шнурками та з невеликими підборами або без них.

Слід підтримувати одяг та взуття чистими як для власної гігієни, та із поваги до людей, які вас оточують.

4.4. Загальний і спеціальний розігрів

Перед кожним тренуванням необхідний розігрів. Загальний розігрів включає мобілізацію серцево-судинної системи та системи дихання на спеціальних тренажерах, різні махи, нахили тощо, які розігріють та збільшать еластичність м'язів і сухожилля, а також підготують організм до подальшої роботи.

Спеціальний розігрів виконується перед кожною вправою в 1-2 підходи з вагою, що становить приблизно 50%-70% від Вашої робочої ваги в даній вправі.

4.5. Правила виконання вправ

Перед початком роботи із гантелями, на тренажерах, лавах переконатися в надійній фіксації замків, регулюючих і страхуючих фіксаторів і інших пристосувань.

При виявленні несправностей, механічних пошкоджень на тренажерах та пристосуваннях, слід негайно доповісти черговому тренеру-інструктору, не намагаючись усунути поломку самостійно.

Виконання будь-якої нової вправи обов'язково починайте з ваги, яка дозволить Вам зробити не менше 20 повторень у підході. Не поспішайте збільшувати робочу вагу. Обов'язково тренеру-інструктору потрібно проконтролювати техніку виконання вправи.

При освоєнні нових вправ, через не побудовану між м'язову та внутрішньо м'язову координацію, можуть трапитися травми, перед усім пошкодження м'язів, зв'язок та сухожилів.

Виконувати вправи з максимальним навантаженням можна тільки під наглядом тренера-інструктора. До таких відносяться: присідання зі штангою, жим штанги або гантелей лежачи, жим штанги стоячи або сидячи. Виконувати страховку повинен досвідчений тренер-інструктор, який вміє правильно страхувати.

При роботі на тренажерах не дозволяється безконтрольно, різко відпускати ручки, тяги, блоки.

Після завершення занять із спортивним інвентарем, їх необхідно покласти на спеціальні місця, згідно встановленого порядку.

4.6. Дотримання основних методичних принципів під час тренування

Під час тренувань потрібно дотримуватись правильної індивідуальної методики. Основним принципом тренувальних занять є послідовність і поступовість нарощування навантажень. Невірний підбір вправ, без урахування стану здоров'я, або дуже поспішний допуск до відновлення занять після перенесеного захворювання або травми – вірний шлях до втрати здоров'я.

4.6.1. Правила відвідування групових занять з фітнесу

1. Відвідування фітнес-тренувань тільки за попереднім записом.
2. Відміна тренування не менш ніж за 2 години.
3. Для групових занять необхідно використовувати спеціально призначені одяг і взуття.
4. З гігієнічної точки зору на групове заняття рекомендується брати з собою рушник.
5. Після заняття все обладнання має бути прибрано у відведені для цього місця.

Не дозволяється:

- використовувати свою власну хореографію та обладнання без відповідної команди інструктора;
- користуватися мобільними телефонами в залах групових занять;
- користуватися парфумами з сильним запахом;
- перебувати дітям віком до 14 років.

4.6.2. Правила поведінки під час фітнес занять

Відвідувач зобов'язаний:

- під час занять у тренажерній залі слід перебувати у змінному спортивному, чистому взутті та спортивній формі;
- суворо дотримуватись правил техніки безпеки у тренажерній залі;
- не залишати без нагляду дітей;
- дбайливо ставитись до обладнання тренажерного залу;
- дотримуватись правил особистої гігієни: не користуватись «міцними» парфумами та іншими речовинами, які мають надмірно різкі запахи; користуватись рушником;
- під час занять утримуватись від учних розмов, образливих та ненормативних виразів;
- після занять повернути ключ від шафи зберігання особистих речей.

4.7.1. Правила техніки безпеки при заняттях в тренажерній залі фітнесом

1. До занять в тренажерній залі допускаються особи, які досягли 14-річного віку.
2. Перед тим, як приступити до виконання будь-якої вправи, ознайомтесь з технікою її виконання або отримайте необхідну інформацію у інструктора.
3. При виконанні вправ зі штангою необхідно використовувати замки безпеки.
4. Виконання базових вправ (жим лежачи, присідання зі штангою) необхідно проводити при страховці з боку партнера або інструктора.
5. Вправи з гантелями і штангою повинні виконуватись на відстані не ближче 1,5 метрів від дзеркала.
6. Всі вправи повинні виконуватися плавно, без ривків.

7. На початку тренування на біговій доріжці слід стати на підставки по краях стрічки, що рухається, встановити мінімальну швидкість і після початку руху стрічки почати тренування. Не займати бігову доріжку більше 30 хвилин. Не сходити з тренажера до повної зупинки стрічки.
8. Забороняється брати млинці, гантелі, грифи штанги вологими або спітнілими руками. Це може призвести до вислизання обтяження з рук і йогопадіння.
9. Пересувайтесь по спортзалу не поспішаючи, не заходьте у робочу зону інших відвідувачів.
10. Забороняється доторкатися до тросів, ланцюгів, блоків, обтяжень або інших рухомих частин тренажера під час виконання вправ.
11. Забороняється робота на несправних тренажерах. У разі виявлення несправностей (розрив троса, механічні пошкодження) повідомте про це інструктора залу.
12. Не кидайте на підлогу обладнання, диски, штангу та гантелі.
13. Після виконання вправ клієнт зобов'язаний прибрати спортивне обладнання (млинці, гантелі, штанги, інвентар і т. д.) на спеціально відведені місця.
14. Забороняється приступати до занять в залі при не загоєних травмах і загальному нездужанні.

4.7.2. Загальні вимоги до безпеки в тренажерному залі:

1. До занять в тренажерному залі допускаються особи, які не мають протипоказань до занять з вагою, які мають нормальне самопочуття і температуру, без видимих ознак втоми, інфекційних захворювань, а також пройшли інструктаж з техніки безпеки, пожежної безпеки;
2. Цінні речі та документи не залишати в місцях громадського користування, забирати з собою, або залишати в спеціально відведених місцях;
3. У тренажерному залі повинна бути медична аптечка з набором необхідних медикаментів і перев'язувальних засобів для надання першої долікарської допомоги;

4. У тренажерному залі слід дотримуватися правил протипожежної безпеки, знати план евакуації, і розміщення первинних засобів пожежогашіння. Тренажерний зал повинен бути забезпечений вогнегасниками;
5. У разі отримання травми, потерпілий або очевидець повинен негайно повідомити тренера або адміністратору, який має вжити всіх можливих заходів для надання допомоги і повідомити про це керівника;
6. При виникненні несправності спортивного обладнання, інвентарю слід припинити заняття на цьому обладнанні, повідомити про це тренера або адміністратору;
7. Потрібно дотримуватися правил особистої гігієни;
8. Під час тренування необхідно дотримуватися правил поведінки в тренажерному залі, періодичності тренувань, режиму харчування і відпочинку;
9. Щоб уникнути небезпечних впливів на організм на заняттях в тренажерному залі, рекомендується:
 - не приймати їжі перед тренуванням менш ніж за 1-1,5 години до занять;
 - займатися в одязі та взутті, що не сковують тіло і не заважають нормальній амплітуді рухів;
 - не приступати до силових вправ без попередньої розминки і розтяжки м'язів;
 - дотримуватися правил виконання вправ;
 - дотримуватися безпечної дистанції між людьми і тренажерами.
10. Заборонено заважати виконанню вправ людям, які займаються поряд, що може сприяти отриманню травм;
11. Заборонено користуватися відкритим вогнем у приміщеннях тренажерного залу.

4.7.3. Вимоги безпеки перед тренуванням:

1. Приміщення повинно бути провітреним і підготовленим до занять, але під час занять всі вікна повинні бути закриті;
2. З метою попередження травматизму під час тренувань, слід зняти годинник, ланцюжки, не жувати жувальну гумку тощо;

3. Займатися в одязі та взутті, що не сковують тіло і не заважають нормальній амплітуді рухів;
4. Тренування слід почати з розминки і розтяжки м'язів;
5. Слід переконатися в справності тренажерів, обладнання, тросів тощо.

4.7.4. Вимоги безпеки під час занять:

1. Під час занять не перевантажуйте фізично організм. Рухи потрібно робити усвідомлено, при необхідності звертатися за допомогою до інших;
2. Не навантажувати м'язи до відчуття болю, потрібно навчитися зосереджуватися на кожній вправі та робити необхідну паузу;
3. Працюючи з вагою, потрібно плавно набирати вагу по зростаючій;
4. При наборі ваги на штанзі, вішайте або знімайте диски по черзі з кожного боку, щоб не порушувати рівновагу;
5. При виконанні вправ слід дотримуватися зазначеного тренером часового інтервалу, а також безпечної дистанції;
6. Якщо з'являються неприємні відчуття, нездужання, або слабкість, необхідно припинити тренування і повідомити про це тренера;
7. При нездужанні припинити тренування, повідомити про це тренера і при необхідності звернутися до лікаря.

4.8.1. Вимоги безпеки в надзвичайній ситуації:

1. При виникненні ситуації, що загрожує життю і здоров'ю тим, хто знаходиться в тренажерному залі, слід припинити заняття та евакуюватися з тренажерного залу згідно з планом евакуації.
2. При виникненні пожежі вживаються заходи щодо гасіння пожежі та евакуації людей, проводка при цьому знеструмлюється, якщо пожежу можна загасити самотужки – організовується гасіння самотужки за допомогою вогнегасника чи інших первинних засобів гасіння, у інших випадках необхідно викликати службу порятунку.

4.9. Вимоги безпеки після закінчення занять:

1. Провітрити приміщення;
2. Вимкнути електроприлади, освітлення.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Визначено, що однією з ефективних фізкультурно-оздоровчих систем сучасності є фітнес, адже його культурна сфера спрямована на відтворення низки соціально значущих цінностей, серед яких провідними є покращення якості життя та параметрів здоров'я (вітальні цінності); формування красоти тілесної гармонії (естетичні цінності); виховання працьовитості й формування суспільної активності (соціальні цінності); формування культури спілкування (культурні цінності). У зв'язку з цим актуальності набуває дослідження впливу регулярних занять фітнесом на сформованість культури здоров'я особистості та обґрунтування ефективної системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в роботі ЗВО, яка передбачає організацію занять за умов дозвілля в навчальний час і покликана формувати в студентства дбайливе ставлення до власного здоров'я та як результат – формувати культуру здоров'я.

2. У роботі розроблено критерії сформованості культури здоров'я студентів – мотиваційний, когнітивний і діяльнісний з відповідними показниками. Показниками мотиваційного критерію визначено сформованість термінальних та інструментальних ціннісних орієнтацій у питаннях здоров'я; наявність мотивації до формування культури здоров'я; позитивні характеристики психічних властивостей і станів; когнітивного – володіння системою знань щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я; сформованість оптимістичного світовідчуття та світосприйняття; здатність до самоконтролю та самокорекції в аспекті здоров'язбереження; діяльнісного – активність студентів щодо ведення здорового способу життя, яка виявляється в удосконаленні функційних характеристик фізичного аспекту здоров'я, наближенні складників тіла до модельних показників, забезпеченні оптимального фізичного стану особистості. Обґрунтовано високий, середній та низький рівні сформованості культури здоров'я студентів.

3. Розроблено, теоретично обґрунтовано й упроваджено систему формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в роботу ЗВО, яка

включає концептуально-цільові положення (мета, методологічні підходи – системний, діяльнісний, особистісно зорієнтований, компетентнісний, аксіологічний, культурологічний, відповідні принципи); змістовний (компоненти культури здоров'я – мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, етапи їх формування) та організаційно-методичний (періодизація занять з формування культури здоров'я засобами фітнесу в єдності макро-, мезо- та мікроциклів) ресурси; критерії, показники та рівні сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців як основи діагностикопрогностичного вимірювання досліджуваного феномену. Пропонована система є прогностичним засобом, зорієнтованим на вдосконалення професійної підготовки шляхом інтеграції в неї сучасних систем формування культури здоров'я. Її реалізація детермінована впровадженням періодизації фізкультурно-оздоровчих занять та складається з етапів: потребнісно-мотиваційного, програмно-змістовного та діяльнісно-творчого.

4. Експериментальне впровадження розробленої системи здійснено у вигляді макроциклу фізкультурно-оздоровчих занять з формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу тривалістю десять місяців навчального року. Макроцикл складався з п'яти мезоциклів, які містили по два місяці фізкультурно-оздоровчих занять і поділялись на мікроцикли, кожен з яких тривав два тижні. Півторагодинні заняття проходили тричі на тиждень та вміщували визначене відсоткове співвідношення практичного використання засобів фізичного й ментального фітнесу та теоретичної частини з питань формування культури здоров'я у формі міні-лекцій з включеними бесідами, панельними дискусіями, валеотренінгами, застосуванням методу „негативного факту”, рольових ігор, ситуативного методу, ведення студентами електронного щоденника здоров'я.

5. Аналіз результатів експериментальної роботи з упровадження системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в роботу ЗВО встановив суттєве покращення показників мотиваційного, когнітивного та діяльнісного критеріїв культури здоров'я студентів, які, окрім традиційних

планових навчальних занять з фізичного виховання, додатково в умовах роботи відвідували фізкультурно-оздоровчі заняття із застосуванням засобів фітнесу за розробленою системою. Так, студенти ЕГ удосконалили прояв досліджуваних характеристик з низького до високого рівнів ($p < 0,05$), поряд із цим, у КГ статистично значущих змін сформованості культури здоров'я не відбулося ($p > 0,05$). Аналіз результатів експерименту засвідчив ефективність розробленої системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в роботі ЗВО. Перспективними напрямками наукових пошуків у межах досліджуваної проблематики вважаємо підготовку фахівців з фізичного виховання та валеології до використання фізкультурно-оздоровчої системи фітнес у роботі ЗВО з метою вироблення здоров'язбережувального світогляду та формування культури здоров'я майбутніх фахівців, розробку варіативних програм формування культури здоров'я студентів в умовах навчально-виховного процесу ЗВО.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе „Школа-ВУЗ” : автореф. дис. на здобуття наук.ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.01 „Загальна педагогіка та історія педагогіки” / Н.П. Абаскалова. – Барнаул, 2000. – 40 с.
2. Автомонов П. П. Дидактика вищої школи / П.П. Автомонов; Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. – К. : Київський університет, 2008. – 368 с.
3. Адирхаєва Л.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді / Л.В. Адирхаєва, С.Г. Адирхаєв, У.В. Корнійко. – Київ. міжнар. ун-т, каф.фіз. виховання. – К. : КиМУ, 2011. – 160 с.
4. Анікеєв Д.М. Аналіз способу життя сучасної студентської молоді / Д.М. Анікеєв // Молода спортивна наука України. – Л. : ЛДУФК, 2010. – Т. 2. – С. 10 – 14.
5. Аникиенко Ж.Г. Особенности влияния средств фитнеса на физическую подготовленность, физическое развитие и функциональное состояние девушек / Ж.Г. Аникиенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 10 (92). – С. 10 – 16.
6. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи [Текст]: [Разраб. Рос. гос. акад. физ. культуры] / В.К. Бальсевич // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – N 1. – С. 23-25. – (К пробл. формирования концепции физ. культуры детей и молодежи).
7. Бальсевич В. К. Здоровьеформирующая функция образования [Текст]: [развитие физ. воспитания] / В. К. Бальсевич // Образовательная политика. – М. : [Б. И.], 2007. – N 6. – С. 4-9.
8. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : учеб.пособ. / Ж. А. Белокопытова. – К. : НУФВСУ, 2006. – 72 с.
9. Бондаренко И.Б. Коррекция уровня физического состояния студентов I курса средствами оздоровительного фитнеса / Бондаренко И.Б. //

- Sportul Olimpic și sportul pentru toți : materialele congresului intern. – Chisinau, 2011. – Vol. 1. – P. 544 – 548.
10. Белих С.І. Особистісно орієнтоване фізичне виховання студентів університетів / С.І. Белих. – Донецьк : ДонНУ, 2013. – 253 с
 11. Вилмор Дж. Х. Физиология спорта / Дж. Х. Вилмор, Д. Л. Костил. – К. : Олимп.л-ра, 2003. – 654 с.
 12. Воробйов М.І. Практика в системі фізкультурної освіти / М.І. Воробйов, Т.Ю. Круцевич. – К. : Олимп. л-ра, 2006. – 190 с
 13. Галюза С.С. Розвиток фізичних здібностей студентів університетів в процесі занять футболом : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : спец. 13.00.02 „Теорія і методика навчання” / С.С. Галюза. – Луганськ, 2013. – 20 с.
 14. Гланц С. Медико-биологическая статистика / С. Гланц. Пер. с англ. – М., Практика, 1998. – 459 с.
 15. Гончарова Н. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу / Н. Гончарова, В. Усиченко, Л. Денисова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту. – Луцьк : Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2012. – С. 163 – 167.
 16. Грибан Г. П. Передумови створення методичної системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 2. С. 67–71.
 17. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб.пособ. / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.
 18. Докучаєва В.В. Проектування інноваційних педагогічних систем у сучасному освітньому просторі : монографія / В.В. Докучаєва. – Луганськ : Альма-матер, 2005. – 304 с.
 19. Дух Т.І. Організація та методика взаємонавчання студентів у фізичному вихованні / Т.І. Дух, І.Р. Бондар, В.Й. Лемешко. – Л. : ЛДУФК, 2012. – 168 с.

20. Дубогай О. Д. Компетентнісний потенціал педагогіки здоров'язбереження молоді при формування її особистості засобами фізичної культури / О. Д. Дубогай, П. Б. Джуринський // Науковий часопис нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. – Серія № 15 “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 10. – С. 275–278.
21. Дудорова Л. Ю. Формування у студентів спеціальних рухових навичок засобами фітнес-технологій. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2015. Випуск 19. Т. 1. С. 160–165.
22. Закон України “Про фізичну культуру і спорт» : за станом на 20 січня 2010 року : офіційне видання / Верховна Рада України. – К. : Парламентське видавництво, 2010. – 28 с.
23. Ивашенко Л.Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий / Л.Я. Ивашенко, Т.Ю. Круцевич. – К. : УГУФВС, 1994. – 12 с
24. Кириленко С.В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників: дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / Кириленко Світлана Володимирівна. – К., 2004. – 240 с.
25. Котов Є. О. Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту/ Є. О. Котов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Т. 1. – Луцьк, 2005. – С. 250–253.
26. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: пер. с англ/ К. Купер. – изд. 2-е, доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
27. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. – Львів: Штабар, 1977. – 2008 с.
28. Круцевич Т. Ю. Двигательная активность и здоровье детей, подростков // Теория и методика физического воспитания. Методика физического воспитания различных групп населения / Под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Том 2. – С. 8-20.
29. Кузнецов В.Ю. Культура здоровья в современном обществе / В.Ю. Кузнецов, Ю.В. Оленкин // Актуальные вопросы общественных наук: социология,

- политология, философия, история: сб. ст. по матер. VII междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск: СибАК, 2011. – С. 21 – 28.
30. Курмаева Е.В. Фитнес-программы как средство формирования физической культуры личности студентов / Е.В. Курмаева // Физическое воспитание студентов / Научный журнал. – Харьков: ХООНОКУ-ХГАДИ, 2013. – № 1. – С. 37 – 39.
31. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / Л. И. Лубышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Академия, 2010. – 272 с.
32. Мартиросов Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э.Г. Мартиросов, Д.В. Николаев, С.Г. Руднев. – М. : Наука, 2006. – 248 с.
33. Меньших О. Е. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / О. Е. Меньших, Н. В. Костогриз-Куликова, Ю. О. Петренко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 84 с.
34. Михута И.Ю. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д.В. Николаев, А.В. Смирнов, И.Г. Бобринская, С.Г. Руднев. – М. : Наука, 2009. – 392 с.
состава тела футболистов разного амплуа на предсоревновательном этапе подготовки / И.Ю. Михута, В.В. Павлючик, В.В. Лисюк // Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодёжи : сб. научных статей. – Брест : БрГУ, 2015. – С. –109 – 113 с.
35. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. 2017. Вип. 3. С. 30–32.
36. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004. – 9 с.
37. Николаев Д.В. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д.В. Николаев, А.В. Смирнов, И.Г. Бобринская, С.Г. Руднев. – М. : Наука, 2009. – 392 с.

38. Пилипей Л. Гуманізація системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів / Л. Пилипей // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 1. – С. 43-47. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2012_1_9.
39. Петрова І.В. Дозвілля у зарубіжних країнах / Петрова І.В. – К. : Кондор, 2008. – 408 с
40. Психічне здоров'я / упоряд. О. Чабан, В. Ящук, Я Нестерович та ін. – Тернопіль : Укрעדкнига, 2008. – 480 с.
41. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание / С.Л. Рубинштейн. – М. : «Питер», 2003. – 280 с.
42. Сайкина Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография / Е.Г. Сайкина. – СПб. : Образование, 2008. – 301 с
43. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – СПб., 2000. – 350 с.
44. Скумин В.А. Научная основа учения о культуре здоровья / В.А. Скумин, Л.А. Бобина. – Чебоксары: Международное общественное Движение „К здоровью через культуру”, 2012. – 48 с.
45. Спортивні ігри: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах / Козіна Ж.Л., Поярков Ю.М., Церковна О.В., Воробйова В.О. / Під ред. Ж.Л. Козіної. – Том 2: Основи окремих видів спортивних ігор: Баскетбол, Волейбол. Додаток: мультимедійні посібники «Баскетбол», «Волейбол». (З грифом МОН). Харків: «Точка», 2010. – 228 с.
46. Турчина Н. И., Ракитина Т. И. Некоторые аспекты физического воспитания в свете тенденций современного образования // Гуманітарна освіта в профільних вищих навчальних закладах: проблеми і перспективи: Матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конфер. — К.: НАУ, 2005. — С. 176 — 177.
47. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Том 1. – 424 с.

48. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Том 2. – 392 с.
49. Фізичне виховання : навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації : офіц. вид. – К. : Міністерство освіти і науки України, 2011. – 44 с.
50. Фізичне виховання студентів ЗВО: навч.-метод. посіб. / за заг. ред. Школа О. М. – Харків : СПДФО Бровін О.В., 2026. – 456 с.
51. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.
52. Школа О. М., Журавльова І. М. Теорія та методика навчання: аеробіка. – Х. : ФОП Бровін О. В., 2014. – 265 с.
53. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. – Харків, 2017. – 217 с.
54. Bartels E.M. Multi-frequency bioimpedance in human muscle assessment / Else Marie Bartels, Emma Rudbæk Sorensen, Adrian Paul Harrison // *Physiol Rep.* 2015 April; 3(4): – P. 134 – 149.
55. Nescolarde L. Effects of muscle injury severity on localized bioimpedance measurements. / Nescolarde L, Yanguas J, Lukaski H, Alomar X, Rosell-Ferrer J, Rodas G. // *Physiol Meas.* 2015 Jan; 36(1): 27 – 42. – P. 45 – 62
56. Stavitsky O.N. The priority directions of professional education of a specialist' personality in the process of studies and educational work in a higher education institution / O.N. Stavitsky // *Nauka i studia* / [Redaktor naczelna: Prof. dr hab. Koretskiy M. H.] – Przemysł : Wydawca Sp. z o.o. „Nauka i studia”. – 2013. – v 33 (101), – q. 3–17.
57. Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions. M. Halaidiuk, B. Maksymchuk, O. Khurtenko, I. Zuma, Z. Korytko, R. Andrieieva, Y. Strykalenko, I. Zhosan, Y. Syvokhop, O. Shkola, O. Fomenko, I. Maksymchuk. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), 18(4), Art 344, pp. 2284-2291, 2018.

58. Zhanneta Kozina, Tatiana Shepelenko, Marian Cretu, Danil Safronov, Nataliya Bugayets, Anton Polianskyi, Victor Protsevskiy. The Effectiveness of Autogenic Training in the Preparation of Elite Athletes in Rhythmic Gymnastics. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 2019;8(2.1):790-799 **Web of Science**
59. https://unisport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/zbirnyk_iv_vseukrayinskoyi_naukovoyi_elektronnoyi_konferenciyi_-_2021r.pdf

ДОДАТКИ

Методики оцінки критеріїв формування культури здоров'я студентів університету

Додаток А.

Визначення студентами ціннісних орієнтацій за методикою М. Рокіча Система ціннісних орієнтацій визначає змістовний бік спрямованості особистості й становить основу її ставлення до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду та ядро мотивації життєдіяльності, основу життєвої концепції й „філософії життя”. Найбільш поширеним способом вивчення ціннісних орієнтацій є методика М. Рокіча, заснована на прямому ранжуванні списку цінностей. Відповідно до неї розрізняють два класи цінностей: термінальні – переконання в тому, що кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути, та інструментальні – переконання в тому, що властивість особистості є кращою в будь-якій ситуації. Цей поділ відповідає традиційному поділу на цінності-цілі й цінності-засоби. Згідно з методикою респонденту пред'являються два списки цінностей, у яких випробуваний присвоює кожній цінності ранговий номер. Спочатку пред'являється набір термінальних, а потім набір інструментальних цінностей. Домінантна спрямованість ціннісних орієнтацій людини фіксується як займана нею життєва позиція, яка визначається за критеріями рівня залученості до сфери праці, сімейно-побутової та дозвілєвої активності.

Якісний аналіз результатів дослідження дає можливість оцінити життєві ідеали, ієрархію цілей, цінностей-засобів і уявлень про норми поведінки, які людина розглядає як еталон. Аналізуючи ієрархію цінностей, звертається увага на їх угруповання випробуваними студентами в змістовні блоки на тих чи тих засадах.

Список А (термінальні цінності)

- 1) гармонія аспектів здоров'я;
- 2) безперервне самовдосконалення;
- 3) активне життя;
- 4) усвідомлення цілісності особистості;
- 6) розвиток;
- 7) щастя інших;
- 8) упевненість у собі.

Додаток Б.1

Методичні особливості використання засобів оздоровчого фітнесу

Оздоровчий напрям фітнесу є розгорнутою, збалансованою програмою фізкультурно-оздоровчої діяльності, побудованою з урахуванням найбільш значних пріоритетів фізичного вдосконалення людей різної статі й віку. Комплекс спеціалізованих вправ виборчої спрямованості застосовується в оздоровчому фітнесі з метою формування пропорційної статури, розвитку найважливіших рухових якостей і підвищення дієздатності основних функційних систем організму. Методичні особливості побудови фізкультурно-оздоровчих занять з фітнесу полягають у послідовному поєднанні роботи з обтяженнями і на тренажерах з різноманітними вправами аеробної спрямованості. Обов'язковою умовою є тестування рівня рухової підготовленості та контроль маси тіла тих, хто займається. Силовий сегмент фізкультурнооздоровчих занять фітнесом передбачає використання різних рухів (жими, тяги) не тільки з вільними обтяженнями (штанги, гирі, гантелі), але й на спеціальних тренажерах, а також з вагою власного тіла. Комплекси вправ складаються на основні м'язові групи з урахуванням „проблемних” зон тіла (сідниці, стегна, живіт, верхній плечовий пояс).

Застосовуються базові (за участю однієї великої й кількох малих м'язів) та ізолюючі (зазвичай з використанням тренажерів) вправи, основні характеристики яких визначаються їхньою цільовою спрямованістю. Для спільного розвитку м'язової маси і силових якостей застосовують 6 – 8 повторень у підходах з величиною обтяження 80 – 90% від максимально доступного. Темп середній, час руху снаряду вгору займає 4 секунди, вниз – 2. Ефективна робота за „принципом піраміди” – один підхід та дванадцять повторень (розминка), потім – два підходи по вісім повторень та два підходи по шість повторень прогресуючим обтяженням та один підхід по десять повторень з початковою вагою на снаряді. При розвитку силової витривалості час виконання

основних фаз руху збільшується вдвічі, кількість повторень від дванадцяти довісімнадцяти, темп середній. Величина обтяження добирається таким чином, щоб два заключних повторення здійснювалися зі значним зусиллям. Початковий етап занять здійснюється за триденною програмою з урахуванням тривалості відновлювального періоду (не менше сорока восьми годин). Для збільшення ефективності силового компонента у фізкультурно-оздоровчій системі фітнес використовують роздільну систему тренувань „спліт”, що сприяє переважному впливу на обрані групи в межах окремого заняття.

Один з варіантів триденного спліту на початковому етапі виглядає таким чином. Понеділок: м'язи черевного пресу; м'язи стегон і сідниць; м'язи спини. Середа: м'язи черевного пресу; м'язи грудей; біцепс, трицепс; м'язи гомілки. П'ятниця: м'язи черевного пресу; м'язи стегон і сідниць; м'язи спини; дельтовидні м'язи. Основні параметри тренувальної роботи силового характеру визначаються з урахуванням статі, віку, рівня фізичного стану тих, хто займається, – зберігають свої значення протягом двох-трьох місяців. Відповідно до вихідного положення до тренувань на тренажерах не допускаються діти і підлітки до шістнадцяти років. Аеробну частину занять оздоровчим фітнесом становлять доступні гімнастичні вправи, елементи хореографії, класичного, народного, сучасного танцю, ходьба і біг. Підібрані вправи освоюються з музичним супроводом, без пауз, пасивного відпочинку та стимулюють діяльність серцево-судинної і дихальної систем, сприяють покращенню постави, координації та пластичності, формуванню рухових навичок

Додаток Б.2

**Відсоткове порівняння показників прояву фізичних якостей студентів
контрольної групи (n = 30) протягом формувального етапу педагогічного
експерименту**

Контрольні показники	Показники на початку експерименту		Показники наприкінці експерименту		Статистики критерію			Різниця %
	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo) рівень	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo) рівень	U	Z	P	
Човниковий біг 4х9м, с	11,20 (11,18; 11,25)	11.22, середній	10,97 (10,80; 10,99)	10,88 середній	368,00	- 1,28	>0,05	2,10
Статична рівновага з закритими очима, с	19,95 (19,80; 20,00)	19.95, середній	23,00 (21,50; 24,00)	22,00 високий	32,00	- 6,67	<0,01	15,29
Біг на 60 м з високого старту, с	9,66 (9,65; 9,72)	9.66, низький	9,63 (9,348; 9,70)	9,50 середній	425,00	- 0,38	>0,05	0,31
Статична відносна сила 14м'язових груп, ум.од.	9,00 (9,00; 10,00)	9.00, низький	9,15 (9,00; 9,17)	9,10 середній	368,00	- 1,28	>0,05	1,67
Метання набивного м'яча, м	6,23 (6,18; 6,25)	6,20, низький	8,23 (7,00; 9,25)	7,52 низький	198,00	- 3,89	<0,05	32,10
Тест Купера, м	1988,70 (1980,00; 1990,00)	1988,00, середній	2088,14 (2050,00; 2099,20)	2080,10 середній	413,00	- 0,55	>0,05	5,00
Згинання хребетного стовпа, см	8,20 (8,20; 8,25)	8,25, низький	10,56 (10,20; 11,00)	10,50 середній	22,50	- 6,60	<0,05	28,78

Додаток Б.3

**Відсоткове порівняння показників прояву фізичних якостей студентів
експериментальної групи (n = 30) протягом формувального етапу
педагогічного експерименту**

Контрольні показники	Показники на початку експерименту		Показники наприкінці експерименту		Статистики критерію			Різниця %
	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo) рівень	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Мода (Mo) рівень	U	Z	P	
Човниковий біг 4x9м, с	11,00 (11,59; 11,20)	11.00, середній	7,67 (7,60;7,89)	7,67 високий	32,00	- 1,28	>0,05	2,10
Статична рівновага з закритими очима, с	20,12(20,10;20,15)	20,10 низький	37,25 (36,50; 38,20)	37,00 високий	32,00	- 6,67	<0,01	15,29
Біг на 60 м з високого старту, с	10,00 (9,90; 10,20)	9.95, середній	9,61 (9,60; 9,65)	9,60 середній	425,00	- 0,38	>0,05	0,31
Статична відносна сила 14м'язових груп, ум.од.	9,00 (9,00; 10,00)	9.00, низький	12,50 (12,50;16,00)	13,00 високий	368,00	- 1,28	>0,05	1,67
Мегання набивного м'яча, м	6,00 (6,00; 6,50)	6,10 низький	11,19 (10,95;11,25)	11,00 високий	198,00	- 3,89	<0,05	32,10
Тест Купера, м	1980,00 (1970,00; 2000,00)	978,00 середній	2578,95 (2575,95; 2630,95)	2578,95 високий	413,00	- 0,55	>0,05	5,00
Згинання хребетного стовпа, см	8,45 (8,40; 8,50)	8,40 низький	10,56 (10,20; 11,00)	15,65 високий	22,50	- 6,60	<0,05	28,78

Додаток В.1

Оцінка властивостей особистості студентів за методикою Фрайбурзького питальника

Питальник призначений для діагностики психічних властивостей і станів і особистості, що мають першочергове значення для процесу адаптації й регуляції поведінки студентів і містить 12 шкал та 114 запитань. Перше питання в жодну зі шкал не входить, оскільки має перевірочний характер. Шкали питальника I – IX є основними, а X – XII – інтегровальними.

Шкала I (невротичність) характеризує рівень невротизації особистості. Високі оцінки відповідають вираженому невротичному синдрому астеничного типу із значними психосоматичними порушеннями. Шкала II (спонтанна агресивність) дозволяє виявити й оцінити психопатизацію особистості. Так, високі оцінки свідчать про підвищений рівень психопатизації, що створює передумови для імпульсивної поведінки. Шкала III (депресивність) дає змогу діагностувати ознаки, характерні для психопатологічного депресивного синдрому. Високі оцінки за шкалою відповідають наявності цих ознак в емоційному стані, поведінці, у ставленні до себе й соціального середовища. Шкала IV (дратівливість) дозволяє судити про емоційну стійкість. Високі оцінки свідчать про нестійкий емоційний стан зі схильністю до афективного реагування. Шкала V (комунікабельність) характеризує і потенційні можливості, і реальні прояви соціальної активності. Високі оцінки дозволяють говорити про наявність вираженої потреби в спілкуванні й постійній готовності до задоволення цієї потреби. Шкала VI (урівноваженість) відображає стійкість до стресу.

Високі оцінки свідчать про хорошу захищеність до дії стрес-чинників звичайних життєвих ситуацій, що базується на впевненості в собі, оптимістичності й активності. Шкала VII (реактивна агресивність) має на меті виявити наявність ознак психопатизації екстратенсивного типу. Високі оцінки

свідчать про високий рівень психопатизації, що характеризується агресивним ставленням до соціального оточення й вираженим прагненням домінування. Шкала VIII (сором'язливість) відображає схильність до стресового реагування на звичайні життєві ситуації, що мають перебіг за пасивно-захисним типом. Високі оцінки за шкалою відображають наявність тривожності, скутості, невпевненості, наслідком чого є труднощі в соціальних контактах. Шкала IX (відкритість) дозволяє характеризувати ставлення до соціального оточення й рівень самокритичності. Високі оцінки свідчать про прагнення до довірливої відвертої взаємодії з іншими людьми при високому рівні самокритичності. Оцінки за цією шкалою можуть тією чи тією мірою сприяти аналізу щирості відповідей обстежуваних при роботі з цим питальником, що відповідає шкалам брехні інших питальників. Шкала X (екстраверсія – інтроверсія) – високі оцінки за шкалою відповідають вираженій екстравертованості особистості, низькі – вираженій інтровертованості. Шкала XI (емоційна лабільність) – високі оцінки вказують на нестійкість емоційного стану, що виявляється в частих коливаннях настрою, підвищеній збудливості, дратівливості, недостатній саморегуляції. Низькі оцінки можуть характеризувати не тільки високу стабільність емоційного стану як такого, але й добре вміння володіти собою. Шкала XII (маскулінізм – фемінізм) – високі оцінки свідчать про перебіг психічної діяльності переважно за чоловічим типом, низькі – за жіночим.

Студентам пропонується лінійка тверджень кожне з яких відповідає або не відповідає особливостям поведінки, окремим вчинкам, ставленням до людей та поглядів на життя. Обстежуваний дає відповідь „так” або „ні” в реєстраційному листі. Далі здійснюється переведення первинних оцінок у стандартні оцінки 9-бальної шкали. Аналіз результатів починається з уточнення відповіді на перше питання. При негативній відповіді, що означає небажання обстежуваного відповідати відверто на поставлені питання, слід уважати дослідження таким, що не відбулося. При позитивній відповіді на перше питання уважно вивчаються результати особистості, виділяються високі й низькі оцінки. До низьких

належать оцінки в діапазоні 1 – 3 бали, до середніх – 4 – 6 балів, до високих – 7 – 9 балів

Додаток Г

Методики проведення валеомоніторингу здоров'я студентів

Найбільш доступними у практиці фізкультурно-оздоровчої діяльності є заміри артеріального тиску крові (АТ), частоти серцевих скорочень (ЧСС), життєвої місткості легень (ЖМЛ), потужності вдиху і видиху (пневмотахометрія). Артеріальний тиск крові є одним з головних показників функційного стану серцево-судинної системи людини та характеризує скорочувальну функцію серця.

Позначки артеріального тиску залежать від віку людини. Вік студентів, обстежуваних у ході дослідження, становив від вісімнадцяти до двадцяти одного року. При оцінці отриманих показників ми орієнтувались на такі верхні межі норми: в осіб 17 – 18 років – 129 / 79 мм рт. ст., в осіб 19 – 39 років – 134 / 84 мм рт. ст. Частота серцевих скорочень (ЧСС) у стані спокою в нормі в дорослої нетренованої людини коливається в межах 60 – 89 ударів за хвилину, у жінок констатується позначка на 7 – 10 ударів вище, ніж у чоловіків. Оцінка ЧСС у спокої має таку градацію: менше 60 уд./хв. – відмінна; 60 – 70 уд./хв. – хороша; 75 – 89 уд./хв.⁻¹ – задовільна; більше 90 уд./хв.⁻¹ – незадовільна. Життєва місткість легень (ЖМЛ) – це та частина загальної місткості легень, яку оцінюють за максимальним обсягом повітря, яке можна видихнути після максимального вдиху. Вона є одним з найважливіших показників функційного стану апарату зовнішнього дихання випробуваних, її величини залежать і від розмірів легень обстежуваних, і від сили їхньої дихальної мускулатури. Виконання функційної проби здійснювалось за допомогою спірометра. Потужність вдиху і видиху оцінювали за результатами пневмотахометрії, яка є максимальною об'ємною швидкістю потоку повітря при вдиху і видиху та вимірювали спеціальним

приладом –пневмотахометром. Значення пневмотахометрії інтерпретуються як 3 – 4 л/с (низький рівень), 4 – 5 л/с (середній рівень), 5 – 6 л/с (високий рівень).

Додаток Г

Функційна проба оцінки фізичної працездатності за методом Руф'є

Оцінка непрямой фізичної працездатності студентів здійснювалась за допомогою функційної проби Руф'є, яка базується на обліку величини пульсу зареєстрованого на різних етапах відновлення після відносно невеликих навантажень. Студенти виконували 30 присідань за 45 секунд, визначалося ЧСС після 5 хв відпочинку в положенні лежачи за 15 с до навантаження. У перші й останні 15 с першої хвилини відновлення. Оцінку працездатності розраховано за формулою:

$$(P1 + P2 + P3) - 200$$

$$10$$

де П1 – початковий пульс студентів; П2 – відразу після навантаження студентів; П3 – у кінці 1-ої хвилини відновлення студентів. Згідно з методикою, якщо індекс Руф'є складає менше 4 – 6 – фізична працездатність висока (високий рівень); 7 – 10 – посередня (середній рівень); 11 – 14 – задовільна (низький рівень).

Додаток Д

Методичні особливості використання засобів оздоровчого фітнесу

Оздоровчий напрям фітнесу є розгорнутою, збалансованою програмою фізкультурно-оздоровчої діяльності, побудованою з урахуванням найбільш значних пріоритетів фізичного вдосконалення людей різної статі й віку. Комплекс спеціалізованих вправ виборчої спрямованості застосовується в оздоровчому фітнесі з метою формування пропорційної статури, розвитку найважливіших рухових якостей і підвищення дієздатності основних функційних систем організму. Методичні особливості побудови фізкультурно-оздоровчих занять з фітнесу полягають у послідовному поєднанні роботи з обтяженнями і на тренажерах з різноманітними вправами аеробної спрямованості. Обов'язковою умовою є тестування рівня рухової підготовленості та контроль маси тіла тих, хто займається. Силовий сегмент фізкультурнооздоровчих занять фітнесом передбачає використання різних рухів (жими, тяги) не тільки з вільними обтяженнями (штанги, гирі, гантелі), але й на спеціальних тренажерах, а також з вагою власного тіла. Комплекси вправ складаються на основні м'язові групи з урахуванням „проблемних” зон тіла (сідниці, стегна, живіт, верхній плечовий пояс).

Застосовуються базові (за участю однієї великої й кількох малих м'язів) та ізолюючі (зазвичай з використанням тренажерів) вправи, основні характеристики яких визначаються їхньою цільовою спрямованістю. Для спільного розвитку м'язової маси і силових якостей застосовують 6 – 8 повторень у підходах з величиною обтяження 80 – 90% від максимально доступного. Темп середній, час руху снаряду вгору займає 4 секунди, вниз – 2. Ефективна робота за „принципом піраміди” – один підхід та дванадцять повторень (розминка), потім – два підходи по вісім повторень та два підходи по шість повторень прогресуючим обтяженням та один підхід по десять повторень з початковою вагою на снаряді. При розвитку силової витривалості час виконання

основних фаз руху збільшується вдвічі, кількість повторень від дванадцяти до вісімнадцяти, темп середній. Величина обтяження добирається таким чином, щоб два заключних повторення здійснювалися зі значним зусиллям.

Початковий етап занять здійснюється за триденною програмою з урахуванням тривалості відновлювального періоду (не менше сорока восьми годин). Для збільшення ефективності силового компонента у фізкультурно-оздоровчій системі фітнес використовують роздільну систему тренувань „спліт”, що сприяє переважному впливу на обрані групи в межах окремого заняття. Один з варіантів триденного спліту на початковому етапі виглядає таким чином. Понеділок: м’язи черевного пресу; м’язи стегон і сідниць; м’язи спини. Середа: м’язи черевного пресу; м’язи грудей; біцепс, трицепс; м’язи гомілки. П’ятниця: м’язи черевного пресу; м’язи стегон і сідниць; м’язи спини; дельтовидні м’язи. Основні параметри тренувальної роботи силового характеру визначаються з урахуванням статі, віку, рівня фізичного стану тих, хто займається, – зберігають свої значення протягом двох-трьох місяців.

Відповідно до вихідного положення до тренувань на тренажерах не допускаються діти і підлітки до шістнадцяти років. Аеробну частину занять оздоровчим фітнесом становлять доступні гімнастичні вправи, елементи хореографії, класичного, народного, сучасного танцю, ходьба і біг. Підібрані вправи освоюються з музичним супроводом, без пауз, пасивного відпочинку та стимулюють діяльність серцево-судинної і дихальної систем, сприяють покращенню постави, координації та пластичності, формуванню рухових навичок.

Додаток Є

**Практичні рекомендації щодо здорового харчування, створені фахівцями
Всесвітньої організації охорони здоров'я**

Близько 300 млн. людей у світі страждають від ожиріння, 750 млн. мають зайву вагу, включно 22 млн. дітей до 5 років. Будучи колись проблемою індустріально-розвинених країн, зараз ожиріння поширюється і в країнах, що розвиваються. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) та Продовольча і сільськогосподарська організація ООН (ФАО) розробили п'ять принципів раціонального харчування, прийшовши таким чином до уніфікованої норми, яка розглядається як базова. Перший принцип – помірність у харчуванні, неприпустимість переїдання, увага до того, щоб потреби організму в калоріях відповідали енергетичним витратам. Другий принцип – збалансованість харчування по незамінних харчових речовинах, що створює найкращі умови для обміну речовин. Третій принцип – неодмінне чотириразове харчування; кожен прийом їжі передбачає порівняно невелику кількість їжі. Четвертий принцип – різноманітність харчування, яке дає організму можливість відбирати необхідні для життя біологічно активні речовини. П'ятий принцип – повноцінність харчування зі щоденним, систематичним споживанням свіжих, по можливості сирих овочів і фруктів, особливо зелених. Принцип збалансованості білків, жирів і вуглеводів виражено в співвідношенні 1 : 0,8 : 3,5 – 4. Отже, якщо прийняти добову норму білка за 100 г, то норма жирів і вуглеводів становитиме відповідно 80 і 350 – 400 г. Фахівці ВООЗ зауважують, що установа не може видавати документи з персональним розрахунком калорій і кількістю фізичних вправ для кожної людини, регламентувати обмеження цукру й жирів для продуктів із підвищеним їх вмістом.

Проте ВООЗ дає на розгляд і внесення пропозицій урядам усіх держав програму практичних рекомендацій щодо здорового харчування.

1. Як знижувати кількість жирів, особливо насичених. Вибирати пісні частини м'яса (видаляти видимий жир); їсти більше риби і птиці (без шкіри), а не червоного м'яса; замість тваринних жирів використовувати рослинні масла в приготуванні супів, тушкуванні або смаженні; уживати менше ковбасних виробів або зовсім їх не вживати; споживати менше вершків, сметани, майонезу, маслянистих приправ; уживати молоко, йогурти та сири з низьким вмістом жиру; їсти менше або взагалі не їсти кондитерських виробів; готувати їжу на парі, запікати або варити замість смаження з додаванням жиру.

2. Як збільшити споживання крохмалю і клітковини. Уживати більше хліба з борошна грубого помелу, а не білого; уживати більше вареної, печеної картоплі, бобових і рису; їсти макаронні вироби з вищих сортів муки та муки грубого помелу; на сніданок їсти каші, додавати до них горіхи та сухофрукти; їсти сирі овочі та фрукти.

3. Як зменшити споживання цукру. При покупці слід ознайомитися з інгредієнтами продуктів, щоб переконатися, чи не є цукор основним компонентом; уникати споживання їжі та напоїв з високим вмістом цукру; вибирати свіжі, сушені або консервовані фрукти без додавання цукру; при приготуванні їжі цукор додавати в невеликих кількостях; за столом менше додавати цукор у чай, каву, каші.

4. Як знизити споживання кухонної солі. Уникати купування солоних, засолених, консервованих, маринованих або копчених продуктів; при приготуванні додавати сіль у вже готові страви; не ставити сільничку на стіл.

5. Рекомендації щодо вживання свіжих овочів і фруктів. Уживати місцеві овочі і фрукти; уживати в день не менше трьох видів овочів і фруктів.

6. Рекомендації з питного режиму людини. Приблизно 80% необхідної рідини людина повинна отримувати з водою. Інші 20% – з їжею.

Додаток Е**Проведення елементів ароматерапії під час заключної та теоретичної частин фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу**

Ароматерапія є стародавньою наукою використання ефірних олій, фітонцидів рослин та інших ароматних речовин для зміцнення фізичного, психічного та духовного аспектів здоров'я. Використання ароматичних речовин відоме ще з часів стародавніх культур Єгипту, Індії та Китаю, античної Греції та Риму. Користуючись рекомендаціями фахівців Міжнародного інституту професійної ароматерапії, у заключній та теоретичній частинах фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу ми застосовували ефірні олії та їх розчини в рослинних оліях, використовуючи аромалампи. Застосування такого методу дозволяє корисним речовинам проникати в організм через органи дихання.

Методичні особливості використання засобів фітнес-йоги Однією з найдавніших у світі оздоровчих систем є йога. Заняття нею як одним із засобів фітнесу, що включають комплекси базових статичних та динамічних вправ, дихальні практики, релаксацію, вправи на концентрацію уваги. На відміну від класичного фітнесу, вчення йоги приваблює людей, які готові приділяти велику увагу медитативним практикам, адже в ньому основний акцент робиться на духовному аспекті, – розвиткові зв'язку людини з Божественним початком. Напрямок фітнес-йоги враховує всі ці моменти. Хоча фітнес-йога заснована на стародавніх індійських традиціях роботи з тілом, вона не має відношення до будь-яких філософських учень або релігії та є одним з найбільш популярних напрямів у сучасному фітнесі, адже є синтезом двох напрямів – фітнесу та йоги, що дозволило прибрати деякі відмінності останньої та зробити засоби йоги більш доступними для людей різного віку й рівнів підготовки. У фітнес-йозі асани даються, починаючи з найпростіших, поступово готуючи людину до більш складних. Велику увагу приділено техніці дихання, а елементи медитаційних практик допомагають надбати стану розслаблення. Фітнес-йога більш проста й доступна, а її завдання полягають у підвищенні гнучкості, зміцненні м'язів усього тіла, виправленні постави, знятті м'язової напруги. Мета занять за системою фітнес-йоги полягає в природному і збалансованому положенні хребта, звільненні від напруги в м'язах. Сучасні методи викладання фітнес-йоги приділяють більше уваги фізичному вдосконаленню через виконання різних асан. Працюючи над своїм фізичним тілом, вирішуються проблеми на емоційному і ментальному рівнях. Фітнес-йога сприяє розвиткові сили і витривалості, природному зниженню ваги, підвищенню опірності організму до стресів. У фітнес-йозі основний акцент робиться на роботі в статичному режимі, – у ній немає значних силових навантажень. Індивідуальна робота інструктора з учасниками групи дозволяє досягти бажаних результатів у короткі терміни. Усі вправи виконуються не під рахунок інструктора, а виходячи з фізіологічних можливостей тих, хто займається. У групі інструктор має стежити за тим, щоб

усі вправи виконувалися правильно, незважаючи на їхню швидкість і темп. Під час занять проводяться сеанси ароматерапії, що позитивно впливає на психологічну атмосферу в спортивній залі. Спеціальні дихальні вправи фітнес-йоги (пранаяма) впливають на фізіологічний складник людини за допомогою зміни концентрації кисню й вуглекислого газу, а також на емоційний складник, впливаючи на нього через систему психосоматичних зв'язків за допомогою специфічних типів дихання. Механізми дії дихальних вправ включають зміну співвідношень концентрації кисню і вуглекислого газу в організмі; включення в роботу в процесі дихання різних груп дихальних м'язів; масаж внутрішніх органів; рефлекторний вплив на симпатичну та парасимпатичну нервові системи. Практика дихальної гімнастики пранаяма з тривалими затримками дихання розширює адаптивні функції організму, а свідомість стає стійкою до переживання змінених станів. Перш ніж починати практику фітнес-йоги, слід обов'язково проконсультуватися з лікарем. Для занять потрібно чисте, спокійне, добре вентиляване приміщення. Слід уникати перепаду температур під час заняття, а також прямого сонячного світла і протягів. Краще надіти одяг, який не буде сковувати тіло під час виконання фізичних вправ. Бажано, щоб одяг був з натуральних матеріалів. Для занять фітнес-йогою не потрібно ніякого спеціального обладнання. Очі необхідно тримати відкритими. Не слід застосовувати силу, щоб розтягнутися або затримати позу. Рухи мають бути м'якими. Під час виконання будь-якої пози або вправи слід витягати хребет, бути зосередженим і уважним. Необхідно прислухатися до почуттів свого тіла під час виконання вправ. Важливо усвідомлювати не те, де відчувається розтягнення, а як тіло реагує на розтяжку, слід намагатися не відволікатися під час заняття. Після заняття фітнес-йогою людина повинна відчувати себе краще, ніж до нього. Будь-яка напруга або дискомфорт під час виконання пози повинні зникати після виходу з неї. Якщо після виходу з пози залишається біль у суглобах, це означає, що поза або вправа виконані некоректно. Незвичайний тиск або напруга у вухах, очах, голові є знаком, що необхідно спростити ту чи ту позу. Фахівці радять отримувати задоволення від своїх занять, відчуваючи

радість і задоволення від самого процесу занять. Адже один з наріжних каменів філософії йоги, отже, і фітнесйоги – не прив'язуватися до результату своєї дії, – займатися, щоб займатися. Виконання різних поз стимулює роботу внутрішніх органів, тому краще почекати до тих пір, поки вони не будуть зайняті переварюванням їжі. Найбільш ефективні регулярні заняття – тричі на тиждень. Не можна займатися, перевищуючи свої фізіологічні можливості.

Додаток Ж

Методичні особливості використання засобів стретчингу

Важливим компонентом сучасних фітнес-програм є стретчинг – система положень певних частин тіла при їх спеціальній фіксації з метою поліпшення гнучкості та розвитку рухливості в суглобах. Організовані після основної розминки, закінчення аеробної чи силової частини тренування вправи стретчингом сприяють зменшенню напруги та розслабленню різних м'язів і зв'язок, тим самим підвищуючи рухову активність, позбавляють від надмірної нервовопсихічної напруги, ліквідують синдром відстроченого болю в м'язах після навантажень, служать профілактикою травматизму. Навички довільної релаксації необхідні при вихованні пластичності рухів, яка полягає в послідовному переході від напруженого стану м'язів до звичайного, а потім – до розслабленого. Фізіологічною основою стретчингу є міотонічний рефлекс, який викликає активне скорочення волокон у примусово розтягнутому м'язі і посилення в ньому обмінних процесів.

У результаті систематичних занять значно збільшується еластичність м'язової тканини, зв'язок, зростає фактична амплітуда рухів у суглобах. Рациональний варіант стретчингу передбачає використання двох типів тренувальних комплексів. Перший, виборчої спрямованості, характеризується застосуванням групи вправ за участю одних і тих самих м'язових груп, що викликають локальний, але значний за величиною впливу, ефект. Другий тип комплексу формується з вправ, кожна з яких спрямована на певну м'язову групу.

Доцільно займатися стретчингом по 5 – 15 хв тричі на тиждень, чергуючи його різні за спрямованістю варіанти. Основні процедури стретчингу виконуються в положенні стоячи, з випадками і нахилами тіла, сидячи і лежачи. Тривалість утримання позицій від 5 до 30 с і залежить від рівня підготовленості тих, хто займається. Навички довільної релаксації необхідні при вихованні пластичності рухів, яка полягає в послідовному переході від напруженого стану м'язів до звичайного, а потім до розслабленого. Регулярні заняття стретчингом сприяють швидкому ефекту в зміні зовнішнього вигляду (зміцнення м'язів, позбавлення від надлишків жирової тканини, формування фігури з видовженими пропорціями) і практично не мають вікових обмежень.

Додаток 3

Методичні особливості використання засобів скалпт-фітнесу

Скалпт-фітнес здобув широку популярність як система фізичних вправ із різними обтяженнями (штангою, гантелями, гирями, амортизаторами, на тренажерах та ін.), метою яких є розвиток силових здібностей і корекція форми тіла. Спортивна спрямованість занять скалпт-фітнесом полягає в нарощуванні потужної, об'ємної, рельєфної і пропорційної мускулатури. Реалізація засобів скалпт-фітнесу з рекреативно-оздоровчою метою сприяє підвищенню рівня фізичного стану тих, хто займається, усунення недоліків їхньої статури, підтримці та продовженню працездатності, отримання задоволення від раціонального проведення часу в процесі занять. У скалптфітнесі прийнята така класифікація застосовуваних засобів: базові вправи – вправи з граничними чи приграничними обтяженнями, виконувані переважно двома кінцівками із залученням до роботи м'язів навколо кількох суглобів з багатьма ступенями свободи; формувальні вправи – рухові дії обтяженнями, з одним ступенем свободи, що виконуються зазвичай однією кінцівкою із залученням до роботи м'язів навколо одного суглоба для їх локального розвитку.

При цьому використовуються різні вихідні та кінцеві положення, часто з пронацією й супінацією кінцівки; додаткові вправи – вправи, до яких входять загальнорозвивальні вправи з різних видів спорту. До числа основних чинників, що визначають специфіку впливу засобів скалпт-фітнесу, зараховують індивідуальні особливості тих, хто займається (вік, стать, рівень фізичного стану, наявність або відсутність досвіду тощо); характер вправ; режим роботи м'язів; швидкість виконання вправ; величина обтяження та інтервал відпочинку; обладнання та снаряди. Техніка рухів відрізняється відносною простотою й доступністю. Однак деякі вправи висувають високі вимоги до прояву координаційних здібностей, рівня розвитку сили й гнучкості й тому не можуть застосовуватися без попередньої фізичної й технічної підготовки. У більшості

випадків вправи виконуються в середньому темпі, рідше – у швидкому, при цьому негативна фаза руху повинна виконуватися вдвічі повільніше, ніж позитивна. Більшість рухів освоюється тими, хто займається, відразу після демонстрації, з подальшою їх корекцією інструктором. Конструктивні особливості деяких тренажерних пристроїв дозволяють виконувати вправи з оптимальною траєкторією і швидкістю руху. Навчання базових і формувальних вправ повинно проводитися з вагою не більше 50 – 60% від першого повторного максимуму. Заняття скалпт-фітнесом впливають переважно на розвиток сили, хоча деякі вправи дозволяють поєднати розвиток силових показників і гнучкості. Варіюючи величину обтяження, інтервали відпочинку і швидкість руху, можна розвивати швидкісну силу, силову витривалість. Удосконалюються механізми внутрішньо- і міжм'язової координації. Вправи в скалпт-фітнесі виконуються і з вільними обтяженнями (штанги, гантелі), і на спеціальних тренажерах, які дозволяють виконувати рухи в різних режимах роботи м'язів, з різною амплітудою й диференціювати величину навантаження.