

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

МАКСИМОВА КАТЕРИНА ВОЛОДИМИРІВНА

378.016.091.33-027.22:796.015.132](477)(043.3)

**ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ З
ВИКОРИСТАННЯМ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ**

13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук



ЧЕРНІГІВ – 2021

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Харківській державній академії фізичної культури, Міністерство освіти і наук України.

Науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор
МУЛИК Катерина Віталіївна,
Харківська державна академія фізичної культури,
завідувач кафедри зимових видів спорту,
велоспорту та туризму.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор,
ГРИБАН Григорій Петрович
Житомирський державний університет
імені Івана Франка,
професор кафедри фізичного виховання
та спортивного вдосконалення;

кандидат педагогічних наук, доцент
ЖЛОБО Тетяна Михайлівна,
Національний університет «Чернігівський
колегіум» імені Т.Г. Шевченка,
доцент кафедри педагогіки, психології
та методики фізичного виховання.

Захист відбудеться 06 травня 2021 року о 14.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 79.053.02 у Національному університеті «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка за адресою: 14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53.

З дисертацією можна ознайомитися в Науковій бібліотеці Національного університеті «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка за адресою (14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53).

Автореферат розіслано «06» квітня 2021 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



С.В. Гаркуша

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Обґрунтування вибору теми дослідження. Нині система вищої освіти України знаходиться на етапі фундаментальних змін, які характеризуються новим розумінням цілей і завдань навчання, усвідомленням необхідності модернізації системи усіх навчальних дисциплін, зокрема фізичного виховання, новими сучасними методами та прийомами ефективної освітньої й оздоровчої діяльності студентів з використанням фітнес-технологій, з метою створення якісної вищої освіти та формування здорового молодого покоління освіченого загалу й високої культури, а саме культури здоров'я.

Останнім часом спостерігається стрімке погіршення стану здоров'я населення України, особливо студентської молоді, у зв'язку зі значними недоліками в системі охорони здоров'я, соціальною та економічною кризою, різким падінням рівня та якості життя на тлі поганої екологічної та політичної ситуації в країні в цілому.

Серед головних причин погіршення стану здоров'я сучасної молоді окремі науковці (Г.Іванова, 2000; Є.Захаріна, 2008; С. Гаркуша, 2013; Т. Жлобо, 2019; В. Жамардій, 2019) вбачають у неефективності сучасної організації фізичного виховання в різних ЗВО України.

Багато науковців стверджують про те, що нині перед педагогічною наукою постала проблема прищеплення навичок здорового способу життя студентській молоді, а для цього необхідною умовою є формування такого соціокультурного феномену як культура здоров'я студентів (Ю.Мельник 2003; М.Гриньова, 2005; Ж.Малахова, 2013; М.Гоначаренко, 2016).

Деякі науковці (Ю. Бойчук, 2008; Д.Воронін, 2006; Г.Грибан, 2019; Н.Грибок, 2013; Г.Карпенко, 2011; М.Носко, 2000; О.Файчук, 2013;) стверджують про те, що однією з причин погіршення всіх компонентів здоров'я студентів є відсутність сформованої культури здоров'я, як провідного чинника його зміцнення та збереження протягом життя.

Закордонний досвід (S. Hesse-Biber, 2006; S. McKenzie, 2013; R. Sassatelly, 2010; K.Volkwein-Caplan, 2013) свідчить про те, що в багатьох країнах світу вагоме значення відводиться клубним формам організації фізичного виховання, які реалізуються на основі діяльності навчально-оздоровчих комплексів, а також у сукупності з традиційними академічними заняттями, які сприяють оптимізації рухової активності студентів і дозволяють забезпечити варіативність та водночас високу ефективність процесу фізичного виховання студентської молоді.

У зв'язку з цим, на сучасному етапі розвитку України першочерговим завданням є зміцнення здоров'я студентської молоді за рахунок формування їх культури здоров'я.

Проблему культури здоров'я студентської молоді та педагогічні аспекти її формування висвітлено в наукових працях багатьох вчених (В.Горашук, 2003; І.Сорокіна, 2004; Г. Капранова, 2010; Е.Блашко, 2010;

Л.Вовк, 2013; Н. Грибок, 2013; Ю.Усачов, 2013; С. Іванчикова, 2016; Л. Ізбаш, 2017). Проте проблема формування культури здоров'я студентів з використанням фітнес-технологій різнопрофільних ЗВО ще недостатньо обґрунтована та потребує подальших наукових розвідок.

Факт погіршення здоров'я студентської молоді активізував пошук більш дієвих методів оздоровлення молодого покоління, серед яких почесне місце посіли засоби оздоровчого фітнесу, який став культурологічною еманациєю західного стилю життя. Останнім часом роль фізичного виховання як навчальної дисципліни потребує модернізації відповідно до сучасних вимог сьогодення. Тому, необхідно впроваджувати новітні інноваційні підходи до освітньої діяльності студентів в системі вищої професійної освіти, а саме впровадження феномену фітнес-культури, як ефективного засобу формування належного стану здоров'я та культури здоров'я студентів, що ґрунтуються на культурно-оздоровчих принципах, які спрямовані на формування в студентській молоді основ та культури здоров'я, а також цінностей, потреб, знань, умінь та навичок щодо збереження та зміцнення здоров'я засобами фітнес-технологій.

Таким чином, наукове обґрунтування необхідності формування культури здоров'я студентів, розробка її програмно-методичного забезпечення, визначення ролі фітнес-культури у формуванні належного фізичного, психічного, соціального здоров'я, підвищенні фізичної підготовленості, адаптаційних та функціональних можливостей студентів різнопрофільних ЗВО з використанням фітнес-технологій в процесі вищої освіти становить важливість, актуальність та проблематику наукового дослідження.

Отже, соціальна й наукова значущість досліджуваної проблеми та її недостатня розробленість у педагогічній науці зумовили вибір теми дисертаційної роботи – **«Формування культури здоров'я студентів з використанням фітнес-технологій»**.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами і темами. Дослідження, які складають основний зміст роботи, виконувалися відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2011-2015 рр. за темою 3.8 «Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку й фізичної підготовленості різних груп населення» (№0111U000192); тематичного плану науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури на 2015-2017 роки за темою «Теоретико-методологічні засади формування культури фізичного здоров'я у студентської молоді» (№0115U006767); тематичного плану науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури на 2016-2020 роки за темою «Вдосконалення процесу фізичного виховання в начальних закладах різного профілю» (№0115U006754).

Тему дисертації затверджено на засіданні вченої ради Харківської державної академії фізичної культури (протокол №6 від 11 травня 2018 р.) й узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол №627 від 31 травня 2018 р.).

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування, розроблення та експериментальна перевірка ефективності моделі формування культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО з використанням фітнес-технологій.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати ступінь наукової розробленості проблеми формування культури здоров'я студентів з використанням фітнес-технологій в системі вищої освіти України та розкрити сутність базових понять.

2. Схарактеризувати наявні фітнес-технології у сучасній фітнес-індустрії та виявити найпопулярніші види фітнес-програм серед студентів різнопрофільних ЗВО.

3. Здійснити діагностування параметрів фізичного, психічного, соціального здоров'я, фізичної підготовленості, адаптаційних та функціональних можливостей студентів різнопрофільних ЗВО.

4. Теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність моделі формування культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО з використанням фітнес-технологій.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студентів різнопрофільних ЗВО.

Предмет дослідження – модель формування культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО з використанням фітнес-технологій.

Для розв'язання поставлених завдань було використано такі методи дослідження:

- *теоретичні* (аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури, нормативної документації та періодичних навчальних видань з педагогіки, психолого-педагогічної, методичної літератури з питань дослідження);

- *емпіричні* (спостереження, анкетування, тестування, оцінка отриманих даних); валео-педагогічний моніторинг для проведення первинного комплексного обстеження студентів з метою визначення параметрів фізичного, психічного, соціального здоров'я, фізичної підготовленості, адаптаційних та функціональних можливостей студентів різнопрофільних ЗВО; педагогічний експеримент (констатувальний, пошуковий, формувальний) для перевірки ефективності використання моделі формування культури здоров'я студентів з використанням фітнес-технологій різнопрофільних ЗВО;

- *методи математичної статистики* для обробки результатів науково-педагогічного експерименту, встановлення кількісних залежностей між досліджуваними явищами і процесами, для визначення статистичної значущості отриманих результатів під час експерименту.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:
вперше:

- розроблено, теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність моделі формування культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО з використанням фітнес-технологій;
- науково обґрунтовано педагогічні умови формування культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО з використанням фітнес-технологій;
- виокремлено структурні компоненти, обґрунтовано критерії, показники та рівні сформованості культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО з використанням фітнес-технологій;
- розроблено структуру та зміст вибіркової навчальної дисципліни «Основи фітнес-культури» для студентів різнопрофільних ЗВО;

Доповнено: зміст навчальних програм з фізичного виховання студентів різнопрофільних ЗВО окремими модулями з найпопулярніших видів фітнесу; кількісні та якісні параметри фізичного, психічного, соціального здоров'я, фізичного підготовленості та функціональних можливостей студентів різнопрофільних ЗВО як основних показників сформованості культури здоров'я; зміст і сутність базових понять в контексті даного дослідження, а саме: «культура здоров'я», «фітнес», «фітнес-культура», «фітнес-технології», «еманація», «мейнстрім», «інкультурація»;

Набуло подальшого розвитку: методика професійної підготовки майбутніх фахівців різного профілю в контексті формування компонентів їх культури здоров'я засобами фітнес-технологій; зміст, форми і методи організації навчальної, самостійної, індивідуальної роботи, спрямованої на формування культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО засобами фітнес-технологій; діагностувальний інструментарій для визначення рівнів сформованості культури здоров'я студентів.

Практичне значення отриманих результатів полягає у доповненні змісту дисципліни «Фізичне виховання» окремими модулями з найпопулярніших видів фітнесу; створенні та впровадженні в практику підготовки майбутніх фахівців різного профілю діагностичного інструментарію та навчально-методичного забезпечення, що включає розроблену нами вибіркочу навчальну дисципліну «Основи фітнес-культури», навчальний посібник «Основи фітнес-культури» та методичні матеріали щодо особливостей формування культури здоров'я студентів у процесі фізичного виховання; завдання для самостійної роботи.

Розроблені матеріали дисертаційного дослідження можуть використовуватись в освітньому процесі підготовки майбутніх фахівців різного профілю, в системі післядипломної освіти різних категорій педагогічних працівників, під час підготовки майбутніх учителів фізичної культури, інструкторів та тренерів з фітнесу, а також під час підготовки студентами кваліфікаційних і магістерських робіт.

Основні положення та результати дисертаційного дослідження впроваджено в освітній процес Харківської державної академії фізичної

культури (акт впровадження від 28.09.2020 р.), Харківського національного автомобільно-дорожнього університету (акт впровадження від 31.09.2020 р.), Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (акт впровадження від 14.09.2020 р.), Запорізького національного університету (акт впровадження від 16.09.2020 р.) та Житомирського державного університету імені Івана Франка (акт впровадження від 19.01.2021 р.).

Особистий внесок здобувача полягає у самостійному дослідженні проблеми, формуванні мети і завдань дослідження, розробці та проведенні дослідження, накопиченню фактичного матеріалу, опрацюванні експериментальних даних, їх аналізі, розробці, теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності моделі формування культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО з використанням фітнес-технологій, впровадженні у практику фізичного виховання ЗВО м. Харкова. У спільних публікаціях автору належить проведення експериментальних досліджень та аналіз отриманих даних.

Апробація результатів дисертації. Результати досліджень оприлюднено на наукових конференціях різних рівнів:

- *міжнародних*: «Спецпроект: аналіз наукових досліджень» (Дніпропетровськ, 2013); «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2015); «Психологія та педагогіка: методика та проблеми практичного застосування» (Львів, 2017); «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2017); «Сучасні проблеми та перспективи розвитку психології і педагогіки» (Київ, 2017); «Актуальные научные исследования в современном мире» (Переяслав-Хмельницький, 2017, 2018, 2020); «Актуальные научные исследования в современном мире» (Переяслав-Хмельницький, 2018); «Сучасні тенденції та фактори розвитку педагогічних та психологічних наук» (Київ, 2018); «Наукові досягнення, відкриття та шляхи розвитку педагогічної науки» (Запоріжжя, 2020); «Психологія та педагогіка у XXI столітті: перспективи та пріоритетні напрямки досліджень» (Київ, 2020); «Фізична активність і якість життя людини» (Луцьк, 2020); «Сучасний вимір психології та педагогіки» (Львів, 2020);

- *всеукраїнських*: «Проблеми здоров'я людини та фізичної реабілітації» (Суми, 2016); «Інноваційні наукові дослідження у галузі педагогіки та психології» (Запоріжжя, 2018); «Становлення та розвиток особистості в умовах інформаційної війни» (Київ, 2018).

Публікації. Основні положення та результати дисертаційного дослідження викладено в 31 публікації, серед яких: 1 навчальний посібник, 13 статей у наукових фахових виданнях України з педагогічних наук; 1 стаття в іноземному періодичному виданні, що індексується в наукометричній базі Web of Science, 13 робіт апробаційного характеру та 3 статті, що додатково відображають матеріали дисертації.

Структура та обсяг дисертації. Робота складається з анотації, вступу,

3 розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Повний обсяг дисертації складає 241 сторінку, яка проілюстрована 33 таблицями та 7 рисунками. У роботі використано 205 літературних джерел, серед яких 8 належить іноземним авторам.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність та доцільність досліджуваної проблеми, розкрито зв'язок дисертаційної роботи з науковими програмами, планам, темами, визначено мету, основні завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження, висвітлено наукову новизну та практичне значення отриманих результатів дослідження, наведено дані щодо їх апробації та впровадження, окреслено структуру та обсяг дисертації.

У *першому розділі* - **«Теоретичні засади формування культури здоров'я студентів в системі вищої освіти України»** - проаналізовано нормативно-правові аспекти модернізації фізичного виховання у закладах вищої освіти України; визначено культуру здоров'я як основу формування здорового способу життя студентів; з'ясовано зміст, завдання та функції фітнес-культури як інноваційного засобу соціалізації та інкультурації студентів; розглянуто культурологічну еманацию фітнес-культури як дієвого засобу формування культури здоров'я студентів з використанням фітнес-технологій. Доведено актуальність та необхідність розроблення ефективної моделі формування культури здоров'я студентів в освітньому процесі з використанням фітнес-технологій.

Установлено, що найбільш дієвим засобом формування культури здоров'я є використання фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання.

Зазначено, що комплекс показників фізичного, психічного, духовного і соціального складових здоров'я визначають загальний стан здоров'я студентської молоді, синтез яких є передумовою формування більш високого рівня культури здоров'я. Доведено, що формування культури здоров'я студентів у сучасному освітньому просторі може бути забезпечено за рахунок сприяння розвитку саме фізичного, психічного, духовного та соціального аспектів здоров'я, що в результаті формують таку нову соціокультурну реальність як фітнес-культуру особистості сучасної молоді.

Визначено, що основним шляхом формування культури здоров'я є сучасні фітнес-технології, основним механізмом реалізації яких є фітнес-програми (ФП) різної спрямованості: ФП аеробної спрямованості; ФП силової спрямованості; ФП із використанням тренажерних пристроїв та пристосувань; ФП змішаної спрямованості; ФП у водному середовищі; ФП «Розумне тіло»; ФП для вагітних; ФП для дітей, ФП для літніх; ФП з фізичної реабілітації. Відповідно, фітнес-технології є основним шляхом формування фітнес-культури особистості студентів, як складової фітнес-культури взагалі, і культури здоров'я зокрема. В якості специфічного

засобу формування культури здоров'я фітнес-технології сприяють опануванню спеціальних фітнес-знань та формуванню мотиваційно-ціннісних складових фітнес-культури особистості.

У другому розділі – *«Обґрунтування моделі формування культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО з використанням фітнес-технологій»* – зазначено методи та розкрито етапи досліджень; схарактеризовано наявні фітнес-технології у сучасній фітнес-індустрії, представлено їх класифікації; виявлено найпопулярніші види фітнес-програм серед студентів різнопрофільних ЗВО; теоретично обґрунтовано та створено модель формування культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО з використанням фітнес-технологій.

Дослідження реалізовувалось в 4 етапи протягом 2014-2020 рр.

Перший етап дослідження (2014-2015 рр.) полягав у вивченні сучасної педагогічної, методичної, наукової, філософсько-педагогічної, психолого-педагогічної, медичної літератури, звітних документів та наукових праць, з метою виявлення наявного стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів різнопрофільних ЗВО; в аналізі вітчизняного та зарубіжного досвіду застосування різних фітнес-програм та викладання дисципліни «Фізичне виховання» у різнопрофільних ЗВО.

Другий етап дослідження (2015-2016 рр.) присвячений проведенню констатувального експерименту, в якому взяли участь 256 здобувачів вищої освіти віком від 17 до 19 років. Завданням цього етапу дослідження було визначення найпопулярніших оздоровчих фітнес-програм серед студентів різнопрофільних ЗВО та проведення діагностування параметрів фізичного, психічного, соціального здоров'я, фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентів різнопрофільних ЗВО.

Третій етап дослідження (2016-2018 рр.) присвячено проведенню формувального педагогічного експерименту. Етап передбачав впровадження створеної моделі формування культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО з використанням фітнес-технологій в освітній процес з фізичного виховання. В експерименті брали участь 182 здобувачі вищої освіти з різних ЗВО. Студентів поділено на контрольну (n=89) та експериментальну (n=93) групи. Експериментальна група навчалася за удосконаленою навчальною програмою з фізичного виховання із застосуванням фітнес-технологій (в обсязі 50% від загальної кількості годин), а також відвідувала заняття з вибіркової навчальної дисципліни «Основи фітнес-культури». Контрольна група навчалася за загальноприйнятою програмою з фізичного виховання.

Четвертий етап дослідження (2018-2020 рр.) полягав у статистичній обробці даних, в аналізі й узагальненні результатів дослідження, в оформленні дисертаційної роботи, у впровадженні отриманих результатів в освітній процес різнопрофільних ЗВО.

На початку проведення педагогічного експерименту, з метою визначення рейтингу зацікавленості студентів щодо занять різними видами фітнес-програм, проведено анкетування 256 студентів (126 дівчат та 130

хлопців) першого курсу різнопрофільних ЗВО.

Встановлено, що у дівчат перше місце у рейтингу найпопулярніших занять займає програма Fitness Mix (21,1% від загальної кількості опитуваних), яка передбачає систему тренувань, під час яких кожне заняття проводиться за різними фітнес-напрямами (Dance Aerobics, Functional Training, Body Sculpt, Step Aerobics, Fitball, Pilates Workout, Crossfit Training), які спрямовані на всебічний розвиток всіх систем організму, покращення стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості. З другого по п'яте місце у рейтингу посіли програми Step Aerobics (17,0%), Dance Aerobics (13,6%), Functional Training (10,6%), Tabata Training (8,4%).

Хлопці-студенти перевагу надають тим фітнес-програмам, які спрямовані на виконання силових навантажень. Так, найбільш популярною виявилась фітнес-програма Crossfit Training (18,1% від загальної кількості опитуваних), яка спрямована на розвиток швидко-силових якостей з використанням елементів важкої та легкої атлетики, гирьового спорту та гімнастики. Ця програма розвиває гнучкість, силу, координацію, спритність, витривалість організму, максимально покращує всі морфо-функціональні показники організму. З другого по п'яте місце у рейтингу посіли програми Kickboxing (17,0%), Tabata Training (16,2%), Body Sculpt (12,8%), Barbell Workout (10,3%).

У подальшому визначався рівень адаптаційного потенціалу студентів за морфо-функціональними показниками та за класифікацією рівнів адаптаційного потенціалу за Р. Баєвським (1979). Проведені нами розрахунки дозволили виявити кількість студентів, що мають різні рівні адаптаційного потенціалу. Так, до 1-го рівня з нормальним, помірним функціональним напруженням систем організму належить 1,9% (5 осіб) здобувачів вищої освіти, які можуть без обмежень займатися в основній групі та відвідувати факультативні заняття з різних видів спорту. Варто зазначити, що основна кількість студентів належить до 2-го адаптаційного рівня 70,3% (180 студентів), який дає змогу займатися студентам в основній групі з використанням усіх фізичних вправ. Значна кількість здобувачів (27%) за адаптаційним потенціалом належить до третього рівня, що значно знижує їх працездатність. З 4-им адаптаційним рівнем із незадовільною адаптацією було встановлено 0,8%, що означає різке зниження функціональних резервів організму, яке вказує на зрив механізмів регуляції.

З метою підвищення культури здоров'я студентів розроблено модель формування культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО з використанням фітнес-технологій, яка включає такі блоки: методично-цільовий, організаційно-змістовий, діяльнісний та результативний блоки (рис. 1). До *методично-цільового блоку* ввійшли такі складові, як: мета, завдання щодо підвищення культури здоров'я студентів; основні наукові підходи та принципи, які стали засадничими для створення моделі. *Організаційно-змістовий блок* містить такі складові як етапи та організаційно-педагогічні умови формування культури здоров'я студентів засобами фітнес-технологій.

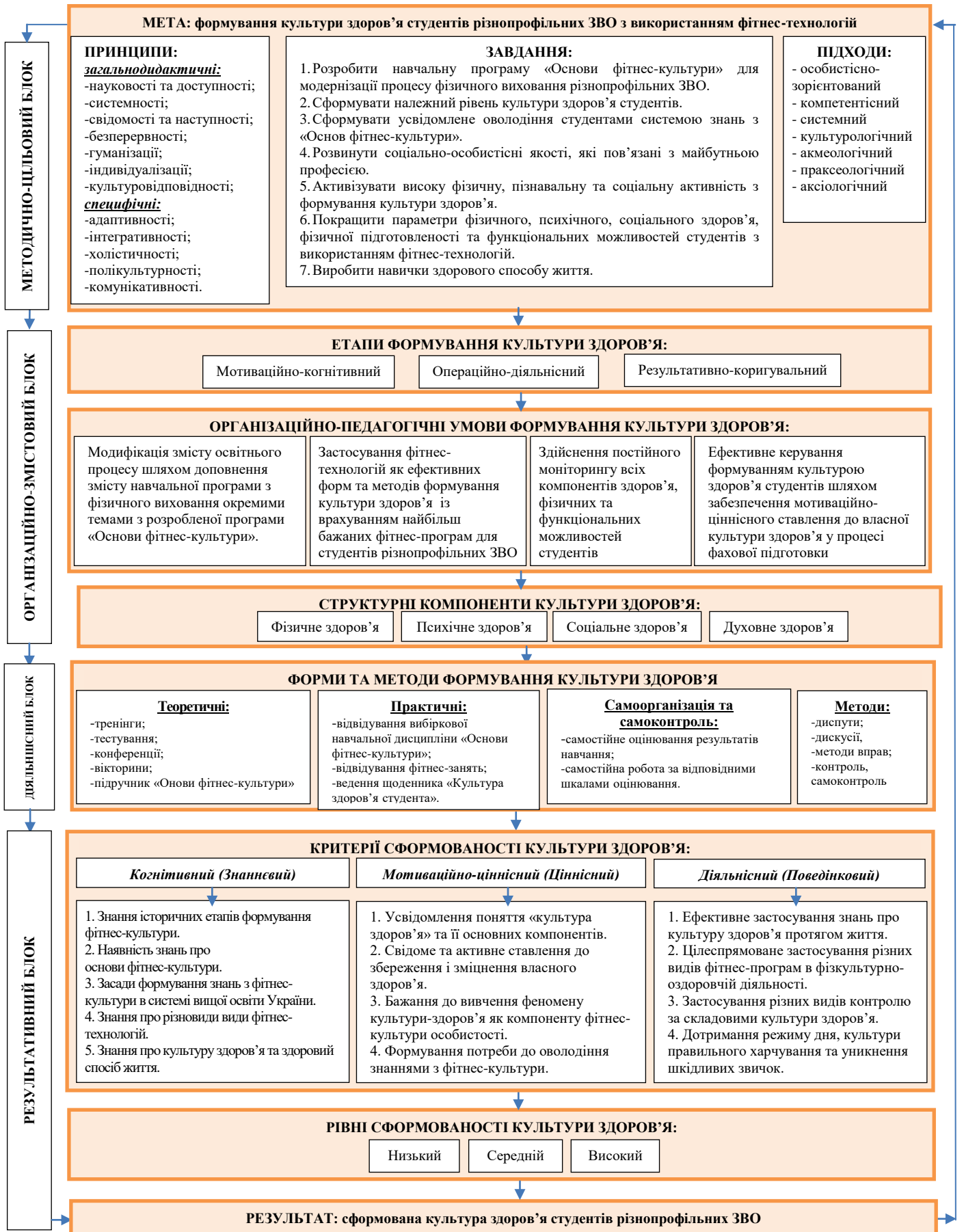


Рис. 1. Модель формування культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО

Діяльнісний блок відображає форми та методи, що застосовувались при формуванні культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО з використанням фітнес-технологій. *Результативний блок* представлений комплексною методикою контролю за формуванням досліджуваного феномена, критеріями, показниками та рівнями сформованості культури здоров'я студентів засобами фітнес-технологій. Для характеристики якості розвитку культури здоров'я обрано критерії: когнітивний (знанневий) – володіння студентами сукупністю знань, необхідних для ефективного формування власної культури здоров'я засобами фітнес-технологій; мотиваційно-ціннісний (ціннісний) – сформованість мотивації до формування власної культури здоров'я; діяльнісний (поведінковий) – досвід формування власної культури здоров'я засобами фітнес-технологій.

Визначено рівні сформованості культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО з використанням фітнес-технологій: низький, середній, високий та висвітлено діагностичний інструментарій.

Розроблено навчально-методичний супровід процесу формування культури здоров'я студентів, метою якого є модернізація змісту процесу фізичного виховання та упровадження сучасних фітнес-технологій як ефективних засобів його реалізації.

Ефективність реалізації створеної моделі забезпечується організаційно-педагогічними умовами у системі ЗВО, а саме: удосконалення освітнього процесу шляхом модернізації змісту навчальної програми з фізичного виховання окремими модулями та створення й впровадження вибіркової навчальної дисципліни «Основи фітнес-культури»; впровадження найпопулярніших видів фітнес-програм для студентів різнопрофільних ЗВО в аудиторній та позааудиторній роботі з фізичного виховання; здійснення постійного моніторингу компонентів здоров'я, фізичних та функціональних можливостей студентів; ефективне керування формуванням культурою здоров'я студентів шляхом забезпечення мотиваційно-ціннісного ставлення до власної культури здоров'я у процесі фахової підготовки.

У третьому розділі – «Експериментальна перевірка ефективності моделі формування культури здоров'я з використанням фітнес-технологій для студентів різнопрофільних ЗВО» – висвітлюються результати педагогічного експерименту, спрямованого на визначення ефективності створеної та впровадженої моделі формування культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО з використанням фітнес-технологій. Наведено результати впливу запропонованих засобів на показники фізичного, психічного, соціального здоров'я, фізичної підготовленості, адаптаційних та функціональних можливостей студентів різнопрофільних ЗВО.

Модернізація освітнього процесу з фізичного виховання для студентів різнопрофільних ЗВО відбувалася шляхом: доповнення окремими модулями змісту навчальних програм дисципліни «Фізичне виховання», зокрема, до

модулів «Легка атлетика», «Спортивні ігри», «Силові види спорту» (в обсязі 50% від загальної кількості годин) для дівчат-студенток впроваджено фітнес-технології з переважним застосуванням фітнес-програми Fitness Mix, для хлопців-студентів навчальні модулі розширено шляхом впровадження програми Crossfit Training; створено й впроваджено вибіркочу навчальну дисципліну «Основи фітнес-культури». Заняття з фізичного виховання проводились двічі на тиждень тривалістю 80 хв. кожне заняття. Один раз на тиждень проводились заняття за вибірковою навчальною дисципліною «Основи фітнес-культури» тривалістю 80 хв., зміст якого складали теми: «Основи фітнес-культури як наука та навчальний предмет, її зв'язок з іншими науками»; «Історичні передумови та сучасні тенденції становлення й реалізації фітнес-культури у сучасному освітньому просторі»; «Фітнес-культура в соціокультурному середовищі»; «Феномен «культура здоров'я» в контексті фітнес-культури»; «Культурологічна еманация фітнес-культури як засіб оздоровлення сучасними фітнес-технологіями»; «Пояснювальні моделі споживання сучасних фітнес-послуг в теоретичному дискурсі фітнес-культури».

В основному експерименті взяло участь 182 здобувачі вищої освіти з різних ЗВО. Студенти, для яких запроваджено створену модель, модифіковану навчальну програму з фізичної культури та вибіркочу навчальну дисципліну «Основи фітнес-культури», увійшли до експериментальної групи у кількості 93 студенти (47 дівчат та 46 хлопців). Контрольна група складалася з 89 студентів (46 дівчат та 43 хлопці), яка навчалася за затвердженою робочою програмою з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» без використання фітнес-технологій.

На початку впровадження моделі формування культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО з використанням фітнес-технологій проведено тестування рівня знань з питань фітнес-культури за 12-бальною шкалою оцінювання. Наприкінці другого навчального року було проведено повторне тестування рівня знань студентів.

Як свідчать результати проведеного тестування, після впровадження моделі формування культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО з використанням фітнес-технологій встановлено, що за більшістю модулів отримано достовірно вищі бали. Так, найбільші зрушення за рівнем знань було отримано за темою 4 «Феномен «культура здоров'я» в контексті фітнес-культури» ($t=4,90$; $p<0,001$) та за темою 5 «Культурологічна еманация фітнес-культури як засіб оздоровлення сучасними фітнес-технологіями» ($t=4,68$; $p<0,001$). Ці теми склали практичну основу використання фітнес-технологій з метою формування культури здоров'я студентів. Отже, впровадження теоретичного матеріалу з формування культури здоров'я дозволило достовірно підвищити рівень знань щодо культури здоров'я студентів.

Крім покращення освітнього компонента культури здоров'я за час проведеного дворічного експерименту також суттєво покращились

середньогрупові показники адаптаційного потенціалу у дівчаток-студенток під час занять за програмою Fitness Mix за рахунок впровадження моделі формування культури здоров'я студентів. Так, збільшилися показники за перший рік занять на 0,18 ум.од. ($t=1,50$; $p>0,05$), в подальшому (за другий рік занять) показники покращилися ще на 0,46 ум.од. ($t=2,95$; $p<0,01$), а за весь час дослідження середньо груповий АП склав 2,56, що суттєво кращий на 0,64 ум.од. ($t=4,79$; $p<0,001$) ніж вихідні дані. Водночас результати АП контрольної групи не мали достовірних зрушень.

Програма Crossfit Training, за якою навчалися студенти експериментальної групи, також мала позитивні зміни. Так, за перший рік занять середньогрупові результати АП з 3,15 ум.од. покращилися на 0,26 ум.од. ($t=2,16$; $p<0,05$), за другий рік на 0,46 ум.од. ($t=3,58$; $p<0,01$), що в кінцевому вимірюванні досягло 0,72 ум.од. ($t=5,63$; $p<0,001$).

Застосування розробленої нами моделі формування культури здоров'я студентів із використанням найкращих за рейтингом фітнес-занять протягом 2х років тренувань дозволило підвищити рівень всіх складових здоров'я дівчат-студенток експериментальної групи, результати яких подано у таблиці 1.

Таблиця 1

Результати змін показників здоров'я дівчат-студенток контрольної та експериментальної групи під впливом різних фітнес-програм протягом дворічного педагогічного експерименту, бали

№	Групи	КГ (n=46)	ЕГ (n=47)	Оцінка імовірності	
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
Фізичне здоров'я					
1.	Fitness Mix (n=18)	8,6±1,11	13,8±1,20	3,17	<0,01
2.	Functional Training (n=17)	8,8±1,12	13,6±1,20	2,93	<0,01
3.	Tabata Training (n=20)	8,6±1,11	13,3±1,18	2,90	<0,01
4.	Dance Aerobics (n=17)	8,7±1,12	13,1±1,18	2,70	<0,05
5.	Step Aerobics (n=21)	8,6±1,11	12,9±1,17	2,67	<0,05
Психічне здоров'я					
1.	Functional Training (n=17)	15,1±0,79	18,7±0,85	3,10	<0,01
2.	Fitness Mix (n=18)	15,2±0,81	18,6±0,83	2,93	<0,01
3.	Dance Aerobics (n=17)	14,9±0,78	18,2±0,81	2,92	<0,01
4.	Step Aerobics (n=21)	15,0±0,80	18,2±0,81	2,81	<0,05
5.	Tabata Training (n=20)	15,1±0,81	18,1±0,80	2,63	<0,05
Соціальне здоров'я					
1.	Functional Training (n=17)	22,6±1,12	26,1±1,11	2,22	<0,05
2.	Fitness Mix (n=18)	22,8±1,14	26,3±1,19	2,12	<0,05
3.	Dance Aerobics (n=17)	22,7±1,13	26,2±1,21	2,11	<0,05
4.	Tabata Training (n=20)	22,8±1,15	26,0±1,18	1,94	>0,05
5.	Step Aerobics (n=21)	22,5±1,14	25,7±1,21	1,93	>0,05

Фітнес-програми, що застосовувалися протягом двох років, дозволили також покращити показники здоров'я хлопців-студентів експериментальної групи, результати яких подано у таблиці 2.

Таблиця 2

Результати змін показників здоров'я хлопців-студентів контрольної та експериментальної групи під впливом різних фітнес-програм протягом дворічного педагогічного експерименту, бали

№	Групи	КГ (n=43)	ЕГ (n=46)	Оцінка імовірності	
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
Фізичне здоров'я					
1.	Crossfit Training (n=15)	9,2±1,17	13,3±1,20	2,45	<0,05
2.	Kickboxing (n=13)	9,3±1,14	13,0±1,15	2,35	<0,05
3.	Body Sculpt (n=17)	9,5±1,21	13,1±1,19	2,12	<0,05
4.	Tabata Training (n=12)	9,1±1,14	12,5±1,17	2,09	<0,05
5.	Barbell Workout (n=14)	9,5±1,15	12,9±1,18	2,07	>0,05
Психічне здоров'я					
1.	Kickboxing (n=13)	15,3±0,81	19,0±1,11	4,07	<0,01
2.	Crossfit Training (n=15)	15,0±0,80	18,4±0,92	2,79	<0,05
3.	Tabata Training (n=12)	15,2±0,83	18,2±0,81	2,59	<0,05
4.	Barbell Workout (n=14)	15,4±0,85	18,0±0,80	2,22	<0,05
5.	Body Sculpt (n=17)	15,3±0,81	17,3±0,79	1,77	>0,05
Соціальне здоров'я					
1.	Tabata Training (n=12)	24,2±0,79	28,3±0,92	3,39	<0,01
2.	Crossfit Training (n=15)	24,5±0,86	27,5±0,95	2,34	<0,05
3.	Kickboxing (n=13)	24,3±0,83	27,0±0,92	2,18	<0,05
4.	Body Sculpt (n=17)	24,0±0,78	26,1±0,81	1,86	>0,05
5.	Barbell Workout (n=14)	24,3±0,79	26,0±0,83	1,65	>0,05

Визначений вплив інших програм на складові здоров'я менш значущі, а отримані результати можуть враховуватися під час обрання фізкультурно-оздоровчих занять студентів.

З метою виявлення ефективності впровадження авторської моделі в освітній процес проведено оцінку задоволеності якістю життям студентів контрольної та експериментальної груп протягом дворічного педагогічного експерименту, яка включала такі показники: «навчання», «особисті досягнення», «здоров'я», «спілкування з друзями (близькими)», «підтримка», «оптимістичність», «напруженість», «самоконтроль», «негативні емоції», «індекс якості життя».

Заняття за фітнес-програмами мали різний вплив на рівень задоволеності якістю життям хлопців-студентів, про що свідчать дані з використання найбільш значимих для здоров'я хлопців-студентів програм контрольної та експериментальної груп. У таблиці 3 представлено дані особистої оцінки хлопців-студентів рівня задоволеності якістю життям.

Таблиця 3

**Оцінка рівня задоволеності якістю життям хлопців-студентів
контрольної та експериментальної груп протягом дворічного
педагогічного експерименту, бали**

№	Показники	КГ (n=43)	ЕГ (n=46)	Оцінка достовірності	
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
1	Навчання	30,0±1,48	36,5±1,76	2,83	<0,01
2	Особисті досягнення та прагнення	35,1±0,85	32,2±0,79	2,50	<0,05
3	Здоров'я	26,1±1,17	34,3±1,20	4,89	<0,001
4	Спілкування з друзями (близькими)	25,2±1,13	36,4±1,16	6,92	<0,001
5	Підтримка	27,1±1,45	33,0±1,71	2,63	<0,05
6	Оптимістичність	25,2±1,70	30,4±1,46	2,32	<0,05
7	Напруженість	32,0±0,86	29,2±0,78	2,41	<0,05
8	Самоконтроль	21,2±1,31	26,5±1,37	2,80	<0,05
9	Негативні емоції	29,8±0,97	26,1±0,95	2,73	<0,05
10	Індекс якості життя	28,0±1,38	33,1±1,45	2,55	<0,05

Кращі показники задоволеності якістю життям хлопців-студентів отримано в експериментальній групі з Crossfit Training. Задоволеність якістю життя дівчат-студенток контрольної та експериментальної груп теж мала позитивні зміни (табл. 4).

Таблиця 4

**Оцінка рівня задоволеності якістю життя дівчат-студенток контрольної
та експериментальної груп за час дворічного педагогічного експерименту,
бали**

№	Показник	КГ (n=46)	ЕГ (n=47)	Оцінка достовірності	
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_1 \pm m_1$	t	p
1.	Навчання	31,6±1,50	31,9±1,49	0,44	>0,05
2.	Особисті досягнення та прагнення	32,4±1,48	32,8±1,52	0,19	>0,05
3.	Здоров'я	31,4±1,29	33,6±1,28	0,29	>0,05
4.	Спілкування з друзями (близькими)	27,7±1,18	35,7±1,32	4,35	<0,001
5.	Підтримка	28,2±1,15	34,6±1,27	3,74	<0,001
6.	Оптимістичність	29,1±1,17	35,9±1,27	3,91	<0,001
7.	Напруженість	34,4±1,28	27,4±1,12	4,12	<0,001
8.	Самоконтроль	28,6±1,13	29,0±1,14	0,21	>0,05
9.	Негативні емоції	29,8±0,97	26,1±0,95	2,73	<0,05
10.	Індекс якості життя	33,1±1,45	28,0±1,38	2,55	<0,05

ВИСНОВКИ

У дисертаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування, розробку та експериментальну перевірку ефективності моделі формування культури здоров'я з використанням фітнес-технологій для студентів різнопрофільних ЗВО, що дає підстави для формулювання відповідних висновків.

1. Встановлено, що на сьогодні недостатньо висвітленими є питання формування культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО у процесі фізичного виховання, які б сприяли покращенню всіх компонентів здоров'я сучасної молоді. У зв'язку з цим виникла потреба в розробленні дієвої моделі формування культури здоров'я студентів на основі використання сучасних фітнес-технологій.

Доведено, що формування культури здоров'я студентів у сучасному освітньому просторі може бути забезпечено за рахунок сприяння розвитку саме фізичного, психічного, духовного та соціального аспектів здоров'я, що в результаті формують таку нову соціокультурну реальність як фітнес-культуру особистості сучасної молоді

2. Визначено, що основним шляхом формування культури здоров'я є сучасні фітнес-технології, основним механізмом реалізації яких є фітнес-програми (ФП) різної спрямованості. Вивчено наявні фітнес-технології у сучасній фітнес-індустрії та проаналізовано найпопулярніші види фітнес-програм серед студентів різнопрофільних ЗВО.

Так, у дівчат перше місце у рейтингу з бажаних занять посіла програма Fitness Mix (21,1% від загальної кількості опитуваних), яка передбачала систему тренувань, під час яких кожне заняття проводилось за різними фітнес-напрямами (Dance Aerobics, Functional Training, Body Sculpt, Step Aerobics, Fitball, Pilates Workout, Crossfit Training), які були спрямовані на всебічний розвиток всіх систем організму, покращення стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентів. З другого по п'яте місце у рейтингу посіли програми Step Aerobics (17,0%), Dance Aerobics (13,6%), Functional Training (10,6%), Tabata Training (8,4%).

Хлопці-студенти перевагу надали тим фітнес-програмам, які були спрямовані на виконання силових навантажень. Так, найбільш популярною виявилась фітнес-програма Crossfit Training (18,1% від загальної кількості опитуваних). З другого по п'яте місце у рейтингу посіли програми Kickboxing (17,0%), Tabata Training (16,2%), Body Sculpt (12,8%), Barbell Workout (10,3%).

3. Здійснено діагностику кількісних та якісних параметрів фізичного, психічного, соціального здоров'я, фізичної підготовленості, адаптаційних та функціональних можливостей студентів різнопрофільних ЗВО під час якої виявлено низькі показники усіх параметрів. Так, з нормальним функціональним напруженням систем організму (I рівень АП) виявлено 5 студентів, що склало 1,9% від загальної кількості; до другого рівня адаптаційного потенціалу, який дає змогу займатися студентам в основній

групі з використанням усіх фізичних вправ, потрапило 180 студентів – 70,3%; у 27,8% студентів виявлено 3 та 4 рівні адаптаційного потенціалу, що значно знижує їх працездатність та вказує на зрив механізмів регуляції.

4. Результати проведеного експерименту підтверджують ефективність розробленої моделі формування культури здоров'я студентів експериментальної групи різнопрофільних ЗВО з використанням найпопулярніших видів фітнес-програм для студентів різнопрофільних ЗВО в аудиторній та позааудиторній роботі з фізичного виховання.

Доведено, що ефективність реалізації створеної моделі було забезпечено завдяки впровадженню організаційно-педагогічних умов у систему ЗВО, а саме: удосконалення освітнього процесу шляхом модернізації змісту навчальної програми з фізичного виховання окремими модулями та створення й впровадження вибіркової навчальної дисципліни «Основи фітнес-культури»; впровадження найпопулярніших видів фітнес-програм для студентів різнопрофільних ЗВО в аудиторній та позааудиторній роботі з фізичного виховання; здійснення постійного моніторингу компонентів здоров'я, фізичних та функціональних можливостей студентів; ефективне керування формуванням культурою здоров'я студентів шляхом забезпечення мотиваційно-ціннісного ставлення до власної культури здоров'я у процесі фахової підготовки.

Застосування розробленої нами моделі формування культури здоров'я студентів із застосуванням найпопулярніших видів фітнес-програм протягом 2х років тренувань дозволило підвищити рівень всіх складових здоров'я експериментальної групи. Ефективне керування формуванням культурою здоров'я студентів шляхом відбувалось шляхом забезпечення мотиваційно-ціннісного ставлення до власної культури здоров'я у процесі фахової підготовки.

Встановлено, що рівень знань щодо культури здоров'я студентів наприкінці експерименту виявився достовірно вищим ($p < 0,05-0,001$). Так, найбільші зрушення отримано за темами «Феномен «культура здоров'я» в контексті фітнес-культури» ($t=4,90$; $p < 0,001$); «Культурологічна еманация фітнес-культури як засіб оздоровлення сучасними фітнес-технологіями» ($t=4,68$; $p < 0,001$).

Виявлено, що показники адаптаційного потенціалу у дівчаток-студенток та хлопців-студентів експериментальної групи мали позитивні зрушення. Водночас результати АП контрольної групи не мали достовірних зрушень.

Також було встановлено, що рівень задоволеності якістю життям студентів, які займалися за навчальною програмою з урахуванням фітнес-технологій, також мав достовірні відмінності від контрольної групи, про що свідчать дані з використання найбільш значимих для здоров'я хлопців-студентів програм контрольної та експериментальної груп.

Таким чином, отримані дані педагогічного експерименту свідчать про ефективність впровадження експериментальної моделі формування культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО з використанням фітнес-технологій.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Максимова К.В. Основи фітнес-культури: *навч. пос.* / Харк. держ. академія фізичної культури. Харків: 2019. 202 с.
2. Максимова К.В., Мулик К.В. Соціокультурні передумови застосування засобів оздоровчого фітнесу в системі вищих навчальних закладів України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Випуск 147, Том I. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів: 2017. С.151- 154. *Автору належить вибір методів і формування висновків роботи.*
3. Максимова К.В., Мулик К.В. Роль педагогічних принципів у формуванні фітнес-культури студенток I курсів різних ВНЗ. *Збірник наукових праць Херсонського державного університету. Педагогічні науки*. 2017. Вип. 78(2). С. 26-31. *Автору належить організація і проведення експериментальної частини дослідження.*
4. Максимова К.В. Роль і місце фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять в системі діяльності вищих навчальних закладів м. Харкова. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт: зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 5 (87). С. 71-74.
5. Максимова К.В., Мулик К.В. Актуальні питання збереження та зміцнення здоров'я студенток 17-21 років вищих навчальних закладів за рахунок фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2017. Випуск 10. С.301-311. *Автору належить вибір методів, аналіз даних і формування висновків роботи.*
6. Мулик К.В., Максимова К.В. Культурологічна еманация фітнес-культури як засіб оздоровлення студентської молоді. *Педагогіка та психологія*. 2017. Вип. 58. С. 217-227. *Автору належить вибір методів, аналіз даних і формування висновків роботи.*
7. Максимова К.В. Теоретичне обґрунтування принципу соматичного навчання студенток ВНЗ за методом Томаса Ханни. *Педагогічний дискурс: зб. наук. праць*. Хмельницький, 2017. С.85-90.
8. Максимова К.В. Феномен «фітнес-культура» як компонент молодіжної субкультури сучасної студентської молоді. *Вісник Черкаського університету. Серія Педагогічні науки*. 2017. № 16. Черкаси. 2017. С.48-53.
9. Максимова К.В., Мулик К.В. Проблема визначення поняття «компетентність» у процесі формування фітнес-культурної компетентності студентів I курсів вищої школи. *Збірник наукових праць*. Херсон, 2017. Вип. 79(3). С. 167-171. *Автору належить вибір методів, аналіз даних і формування висновків роботи.*

10. Максимова К.В. Роль та функції фітнес-культури у процесі формування особистості студенток перших курсів сучасних вищих навчальних закладів. *Збірник наукових праць національної академії державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні науки.* Хмельницький. 2017. №3 (10). С.185-193

11. Максимова К.В. Передумови впровадження методичної системи формування фітнес-культури студентів різних ВНЗ України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Педагогічні науки.* Київ, 2018. Серія 5. Вип. 60. Т. 2. С. 13-16.

12. Максимова К.В. Нормативно-правові засади формування фітнес-культури студентів в системі вищої освіти України. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.* 2018. Вип. 19. Том 1. С.181-185.

13. Максимова К.В. Антропологічний підхід щодо вивчення поняття «здоров'я» та «здорового способу життя» з позиції педагогічної аксіології в процесі формування фітнес-культури студентів. *Інноваційна педагогіка.* Одеса, 2018. Вип. 3. С. 136-139

14. Mulyk K, Maksimova K, Mulyk V, Karpets L, Pustovoi V, Yefimenko P, Perevoznyk V, Mishin M, Kanishcheva O, and Paevskiy V. Motivational Principles Of Using Various Fitness Programs. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences.* November-December 2018 RJPBCS 9(6) Page No. 673-680. *Автору належить постановка завдань дослідження і підготовка статті до друку.*

15. Максимова К.В. Професійні компоненти особистості майбутніх фітнес-тренерів. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Педагогічні науки.* Чернігів, 2020. Випуск 10 (166). С.167-172

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

16. Максимова К.В. Доцільність використання функціонального тренування жінок зрілого віку в процесі фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять. *Молодь та олімпійський рух: тези доповідей X міжн. наук. конф. молод. учених.* (Київ 24-25 тр. 2015 р.). Київ, 2015 р. С.255-256.

17. Максимова К.В. Питання модернізації методичної системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів засобами фітнес-культури. *Інноваційні наукові дослідження у галузі педагогіки та психології: матеріали всеукр. наук.-практ. конф., (Запоріжжя, 2-3 лист. 2017р.).* Запоріжжя, 2017. С.139-142.

18. Максимова К.В. Інкультурація студентів вищої школи засобами фітнес-культури. *Актуальные научные исследования в современном мире: междунар. научн. конф., (Переяслав-Хмельницький, 26-27 дек. 2017 г.).* Переяслав-Хмельницький, 2017. Выпуск 12(32), ч. 3 . С.94-98.

19. Максимова К.В. Проблема формування фітнес-культури

особистості студентів в умовах модернізації вищої освіти. *Психологія та педагогіка: методика та проблеми практичного застосування*: збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (Львів, 22-23 грудня 2017 р.). Львів, 2017. С.140-143.

20. Максимова К.В. Доцільність використання функціонального тренування в процесі фізкультурно-оздоровчих занять серед студенток сучасних ВНЗ. *Спортивна наука – 2017*: збірник наук. праць III всеукр. наук.-практ. конф. (Житомир, 12 тр. 2017р.). Житомир, 2017. С.91-95.

21. Максимова К.В. Необхідність формування фітнес-культурної компетентності студентів вищої школи в процесі фізичного виховання. *Сучасні проблеми та перспективи розвитку психології і педагогіки*: матеріали міжн. наук. конф. (Київ, 1-2 груд. 2017 р.). Київ, 2017. С. 101-104.

22. Максимова К.В. Проблема визначення поняття «культура» в контексті формування фітнес-культури особистості студента. *Сучасні тенденції та фактори розвитку педагогічних та психологічних наук*: міжнародна наук.-практ. конф., (Київ, 2-3 лют. 2018 р.). Ч. I. Київ, 2018. С.86-89.

23. Максимова К.В. Передумови впровадження нової європейської методичної системи фітнес-культури в навчальний процес різних ВНЗ України. *Становлення та розвиток особистості в умовах інформаційної війни*: матеріали XI щоріч. наук.-практ. конф. (Київ, 2 бер. 2018 р.) Київ, 2018. С. 109-112.

24. Максимова К.В. Соціалізація особистості студентів засобами фітнес-культури. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*: матеріали XXXIII Міжнарод. науч. конф. (Переяслав-Хмельницький, 26-27 янв. 2018 г.). Переяслав-Хмельницький, 2018. Випуск 1(33). Ч. 6. С.231-235.

25. Максимова К.В. Необхідність розвитку професійної культури майбутніх фітнес-тренерів в системі вищої освіти України. *Наукові досягнення, відкриття та шляхи розвитку педагогічної науки*: матеріали міжнар.наук.-практ. конф. (Запоріжжя, 29-30 трав. 2020 р.). Ч. 2. Запоріжжя, 2020. С.65-69.

26. Максимова К.В. Недоліки професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів в системі вищої спортивної освіти. *Психологія та педагогіка у XXI столітті: перспективи та пріоритетні напрямки досліджень*: збірник тез наук. робіт учасн. міжнар. наук.-практ. конф.: (Київ, 5-6 черв. 2020 р.). Київ, 2020. С.101-104.

27. Maksymova K.V. Fitness as an instrument for strengthening health and increasing quality of people's lives. *Фізична активність і якість життя людини*: збірник тез доп. IV міжн. наук.-практ. інтернет-конф. (Луцьк, 10 черв. 2020 року). Луцьк, 2020. С.78

28. Максимова К.В. Сутність поняття «професійна культура» майбутніх фітнес-тренерів в системі вищої освіти. *Сучасний вимір психології та педагогіки*: збірник тез наук. робіт учасн. міжн. наук.-практ.конф. (Львів, 22-23 травня 2020 р.). Львів, 2020. С.107-110.

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

29. Максимова К., Мулик В. Моніторинг стану здоров'я й рівня фізичного розвитку жінок першого, другого зрілого віку, що відвідують оздоровчі фітнес-заняття. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. 2014. Вип. 18, т. 4. С. 63-68.

30. Максимова К.В. Моніторинг стану соматичного здоров'я студенток I курсів вищих навчальних закладів м. Харкова. Міжнародний науковий журнал «Інтернаука». *International Scientific Journal*, № 7 (29). Київ, 2017. С.30-34.

31. Максимова К.В. Визначення індивідуальних адаптаційних можливостей студенток I курсів вищих навчальних закладів м. Харкова різного профілю. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. Випуск 25. Луцьк, 2017. С.72-76.

АНОТАЦІЇ

Максимова К. В. Формування культури здоров'я студентів з використанням фітнес-технологій. – *Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.*

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, Чернігів, 2021.

У дисертаційному дослідженні представлено науково-методичні підходи щодо формування культури здоров'я студентів з використанням фітнес-технологій; розкрито необхідність та актуальність впровадження нової вибіркової навчальної дисципліни «Основи фітнес-культури» в освітній процес різнопрофільних ЗВО; проаналізовано особливості формування культури здоров'я студентів з використанням фітнес-технологій за новою модифікованою програмою.

Здійснено теоретичне обґрунтування, розробку та експериментальну перевірку технології використання модель формування культури здоров'я з використанням фітнес-технологій для студентів різнопрофільних ЗВО. Проаналізовано ступінь наукової розробленості проблеми формування культури здоров'я студентів з використанням фітнес-технологій в системі вищої освіти України та розкрито сутність базових понять.

Проведено аналіз впливу експериментальної програми на стан фізичного, психічного та соціального здоров'я студентів. Отримані результати свідчать про ефективність впровадженого процесу формування культури здоров'я з використанням розробленої нами вибіркової навчальної дисципліни «Основи фітнес-культури» для студентів

різнопрофільних ЗВО.

Результати проведеного педагогічного експерименту доводять ефективність запропонованої експериментальної програми формування культури здоров'я студентів в аудиторній роботі з використанням фітнес-технологій.

Ключові слова: культура здоров'я, фітнес-культура, здоров'я, студенти, фітнес-технології, фітнес, аудиторна та позааудиторна робота, заклади вищої освіти.

Макимова Е. В. Формирование культуры здоровья студентов с использованием фитнес-технологий. - Квалификационная научная работа на правах рукописи.

Диссертация на получение научной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 - теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). Национальный университет «Черниговский колледжиум» имени Т.Г. Шевченко, Чернигов, 2021.

В диссертационном исследовании представлены научно-методические подходы к формированию культуры здоровья студентов с использованием фитнес-технологий; раскрыта необходимость и актуальность внедрения новой выборочной учебной программы «Основы фитнес-культуры» в образовательный процесс разнопрофільных ЗВО; проанализированы особенности формирования культуры здоровья студентов с использованием фитнес-технологий по новой модифицированной программе.

Осуществлено теоретическое обоснование, разработка и экспериментальная проверка технологии использования модели формирования культуры здоровья с использованием фитнес-технологий для студентов разнопрофільных ЗВО. Проанализирована степень научной разработанности проблемы формирования культуры здоровья студентов с использованием фитнес-технологий в системе высшего образования Украины и раскрыта сущность базовых понятий.

Проведен анализ влияния экспериментальной программы на состояние физического, психического и социального здоровья студентов. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности внедренного процесса формирования культуры здоровья с использованием разработанной нами выборочной учебной дисциплины «Основы фитнес-культуры» для студентов разнопрофільных ЗВО.

Результаты проведенного педагогического эксперимента доказывают эффективность предложенной экспериментальной программы формирования культуры здоровья студентов в аудиторной работе с использованием фитнес-технологий.

Ключевые слова: культура, фитнес-культура, здоровье, студенты, фитнес-технологии, фитнес, аудиторная и внеаудиторная работа, высшие учебные заведения.

Maksymova K.V. Formation of culture of students' health using fitness technologies. - *Manuscript.*

The theses for the degree of the Candidate of Pedagogical Sciences, specialty 13.00.02 - Theory and Methods of Teaching (Physical Culture, Basics of Health). T.H. Shevchenko National University "Chernihiv Collehium", Chernihiv, 2021.

In the theses, scientific and methodological approaches to the formation of students' culture of health with the use of fitness technologies are presented; the necessity and relevance of the introduction of a new selective curriculum "Fitness of Fitness Culture" in the educational process of multi-profile HEI are revealed; the features of the formation of culture of students' health with the use of fitness technologies by the new modified program are analyzed.

Currently, the system of higher education in Ukraine is at the stage of fundamental changes, characterized by a new understanding of the goals and objectives of education, awareness of the need to modernize all disciplines, including physical education, new modern methods and techniques of effective educational and health activities of students using fitness technology in order to create quality higher education and the formation of a healthy young generation of educated people and high culture, namely the culture of health.

The available fitness technologies in the modern fitness industry are studied and the most popular types of fitness programs among students of multi-profile HEI are analyzed.

Normative and legal aspects of modernization of physical education in higher education institutions of Ukraine are analyzed; defined the culture of health as the basis for the formation of a healthy lifestyle of students; the content, tasks and functions of fitness culture as an innovative means of socialization and inculturation of students are clarified; the culturological emanation of fitness culture as an effective means of forming the culture of students' health with the use of fitness technologies is considered.

The deteriorating students' health has intensified the search for more effective methods of improving the health of the younger generation, among which the place of health fitness, which has become a culturological emanation of the Western lifestyle, has taken an honorable place. Recently, the role of physical education as a discipline needs to be modernized in accordance with modern requirements of today. Therefore, it is necessary to introduce the latest innovative approaches to educational activities of students in the system of higher professional education, namely the introduction of the phenomenon of fitness culture as an effective means of forming proper health and culture of students based on cultural and health principles aimed at forming in students the basics and culture of health, as well as values, needs, knowledge, skills and abilities to maintain and promote health through fitness technology.

Theoretical justification, development and experimental testing technology is carried out, the use of a model for the formation of culture of health using fitness technologies for students of multi-profile HEI. The degree of scientific development of the problem of forming of students' culture of health with the use

of fitness technologies in the system of higher education of Ukraine is analyzed and the essence of baseline concepts is revealed.

In accordance with the objectives of the study, the model of forming of culture of students' health was created, the technology of which consisted in the implementation of a sequence of such structural blocks as: methodological and target, organizational and content, activity and performance units.

Diagnosis of the parameters of physical, mental, social health, physical fitness, adaptive and functional capabilities of students of various multi-profile HEI. Thus, with normal functional stress of body systems (I level AP) revealed 5 students, which amounted to 1,9% of the total; 180 students – 70,3% - reached the second level of adaptive potential, which allows students to engage in the main group using all physical exercises; 27,8% of students have 3 and 4 levels of adaptive potential, which significantly reduces their ability to work and indicates a failure of regulatory mechanisms.

An experimental program has been developed to use the selective curriculum "Fundamentals of Fitness Culture" for students of multi-profile HEI in order to form an appropriate level of health culture of health.

It was found that the level of knowledge about the culture of students' health at the end of the experiment was significantly higher ($p < 0,05-0,001$). Thus, the largest shifts were obtained on the topics "The phenomenon of culture of health" in the context of fitness culture" ($t = 4,90$; $p < 0,001$); "Cultural emanation of fitness culture as a means of improvement by modern fitness technologies" ($t = 4,68$; $p < 0,001$).

An analysis of the impact of the experimental program on the physical, mental and social students' health is presented. The obtained results testify to the effectiveness of the implemented process of forming the culture of health with the use of our developed selective curriculum "Fundamentals of Fitness Culture" for students of multi-profile HEI.

The results of the pedagogical experiment prove the effectiveness of the proposed experimental program for the formation of culture of students' health during the classroom and extracurricular activities with the use of fitness technology.

Keywords: culture of health, fitness culture, health, students, fitness technologies, fitness, classroom and extracurricular activities, higher education institutions.