

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ»  
ІМЕНІ Т. Г. ШЕВЧЕНКА  
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кваліфікаційна наукова  
праця на правах рукопису

**МАКСИМОВА КАТЕРИНА ВОЛОДИМИРІВНА**

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

**ДИСЕРТАЦІЯ**

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

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

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук  
Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,  
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

  
\_\_\_\_\_ К.В. Максимова

Науковий керівник – Мулик Катерина Віталіївна, доктор педагогічних наук,  
професор

Харків – 2021

## АНОТАЦІЯ

*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.

Нині система вищої освіти України знаходиться на етапі фундаментальних змін, які характеризуються новим розумінням цілей і завдань навчання та необхідністю модернізації багатьох навчальних дисциплін, зокрема фізичного виховання, новими сучасним методами та прийомами ефективної освітньої та 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 різнопрофільних 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 2016; 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, підвищення фізичної підготовленості, адаптаційних та функціональних можливостей студентів різнопрофільних ЗВО з використанням фітнес-технологій в процесі вищої освіти становить важливість, актуальність та проблематику наукового дослідження. Саме тому тему дисертації було присвячено актуальній проблемі формування культури здоров'я студентів з використанням фітнес-технологій, розробці її програмно-методологічного забезпечення, визначення ролі фітнес-культури в формуванні належного стану здоров'я та адаптаційних можливостей, а також удосконалення фізичного розвитку студентської молоді з використанням фітнес-технологій в процесі вищої освіти.

**Мета дослідження** – теоретичне обґрунтування, розроблення та експериментальна перевірка ефективності 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.

Дослідження передбачало 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.) присвячено проведенню констатувального експерименту, в якому спочатку 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.

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. У формувальному експерименті взяло участь 182 здобувачів вищої освіти різнопрофільних ЗВО. Студентів було поділено на контрольну (n=89) та експериментальну (n=93) групи. Експериментальна група навчалася за удосконаленою навчальною програмою з фізичного виховання з використанням 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 заняттями різними видами фітнес-програм, проведено анкетування серед 256 студентів (126 дівчат та 130 хлопців) першого курсу різнопрофільних ЗВО.

Встановлено, що у дівчат-студенток перше місце у рейтингу найпопулярніших занять займає програма Fitness Mix (21,1% від загальної кількості опитуваних), що 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 методикою Р. Баєвського (1979). Проведені нами розрахунки дозволили виявити кількість студентів, які 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 нами 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. До методично-цільового блоку ввійшли такі складові: мета, завдання щодо формування 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.

Діяльнісний блок відображає форми та методи, які застосовувались при формуванні культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО з використанням фітнес-технологій. Результативний блок представлено 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 такі критерії: когнітивний (знаннєвий) – 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 так рівні сформованості культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО з використанням фітнес-технологій: низький, середній та високий, до яких 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.

В основному експерименті взяло участь 182 здобувачі вищої освіти різнопрофільних ЗВО. Студенти, для яких запроваджено створену модель, модифіковану навчальну програму з фізичної культури та вибірккову навчальну дисципліну «Основи фітнес-культури», увійшли до експериментальної групи у кількості 93 студенти (47 дівчат-студенток та 46 хлопців-студентів). Контрольна група складалася з 89 студентів (46 дівчат-студенток та 43 хлопці-студентів), 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 знань.

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 з культури здоров'я студентів.

Крім покращення освітнього компоненту 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 та хлопців-студентів експериментальної групи.

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

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.

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

Ключові слова: здоров'я, культура-здоров'я, студенти, фітнес-технології, фітнес-культура, вища освіта, освітній процес, заклади вищої освіти.

## ABSTRACT

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

The theses for the degree of the Candidate of Pedagogical Sciences, specialty - Theory and Methods of Teaching (Physical Culture, Basics of Health). National University "Chernihiv Collegium" named after T.G. Shevchenko, Kharkiv, 2021.

Currently, the system of higher education of Ukraine is at the stage of fundamental changes that are characterized by a new understanding of the goals and tasks of training, awareness of the need to modernize the system of some educational disciplines, in particular physical education, by new modern methods and techniques of effective educational and recreation of students using fitness technologies with the purpose of creating qualitative higher education and the formation of a healthy young generation of an educated generality and high culture, namely culture of health.

Recently, there is a rapid deterioration of the health of the population of Ukraine, especially students youth due to the significant drawbacks in the health system, social and economic crisis, sharp decline in the level and quality of life against the background of poor environmental and political situation in the country in general.

Among the main reasons, the deterioration of the health of modern youth some scientists (G.Ivanova, 2000; E.Zaharin, 2008; S. Garkusha, 2013; T. Zhlobo, 2019; V. Zhamrdiy, 2019) state in the ineffectiveness of the modern organization of physical education in multi-profile higher educational institutions.

Many scholars argue that now in front of pedagogical science was the problem of grafting skills of a healthy lifestyle of students youth, and for this prerequisite is the formation of such a socio-cultural phenomenon as a culture of students' health (Y.Melnik 2003; M.Grynyova, 2005; Malakhova, 2013; M. Goncharenko, 2016).

Some scholars (Y. Boychuk, 2008; D.Voronin, 2006; G.Gryban 2019; N.Grybok, 2013; G.Karpenko, 2011; M. Nosko 2016; O. Faichuk, 2013) claim that one of the reason of the deterioration of all components of students' health is the lack of established culture of health as a leading factor in its strengthening and preservation throughout life.

Foreign experience (S. Hesse-Biber, 2006; S. Mckenzie, 2013; R. Sassatelly, 2010; K.Volkwein-Caplan, 2013) indicates that in many countries of the world it is important to provide the club forms of organizing physical education, which they are implemented on the basis of activity of educational and recreational complexes, as well as in aggregate with traditional academic classes that promote optimization of motor activity of students and allow to provide variability and at the same time high efficiency of the physical education of students youth.

In this regard, at the present stage the development of Ukraine, the primary task is to strengthen the health of students youth by the formation of their culture of health.

The problem of culture of health of students youth and pedagogical aspects of its formation are highlighted in scientific papers of many scientists (V. Gorashchuk, 2003; I.Sorokina, 2004; G. Kapranova, 2010; E. Blasko, 2010; L.Vovk, 2013; N. Grybok, 2013; Yu.Ysachov, 2013; S. Ivanchikova, 2016; L. Izbash, 2017). However, the problem of the developing of students' health with the use of fitness technologies from multi-profile HEIs is still substantiated and requires further scientific exploration.

The fact of deterioration of students youth has intensified the search for more effective methods of improving the younger generation, among which the honorable place of health fitness, which became the cultural emanation of the western lifestyle. Recently, the role of physical education as a discipline needs modernization in accordance with the current requirements of the present. Therefore, it is necessary to introduce the latest innovative approaches to the 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 a proper health and culture of students' health, based on cultural and health principles, which aimed at forming students youth the foundations of the culture of health, as well as values, needs, knowledge, skills and skills to maintain and strengthen health with fitness technologies.

Thus, scientific substantiation of the need to form the culture of students' health, the development of its software and methodological support, determining the role of fitness culture in the formation of proper physical, mental, social health, increase physical preparedness, adaptation and functionality of students from multi-profile HEIs using

fitness technologies in the process of higher education is the importance, relevance and problem of scientific research. That is why the topic of the dissertation was devoted to the actual problem of the formation of students' culture of health using fitness technologies, developing its software and methodological support, determining the role of fitness culture in the formation of a proper health and adaptive capacity, as well as improving the physical development of student youth using fitness technologies in the process of higher education.

The purpose of the research is theoretical substantiation, development and experimental verification of the effectiveness of the model of students' culture of health from multi-profile HEIs by the use of fitness technologies.

The object of research is the process of physical education of students from multi-profile HEIs.

The subject of research - a model for the formation of a culture of students' health from multi-profile HEIs by the use of fitness technologies.

The study included 4 stages during 2014-2020.

The first stage of the study (2014-2015) was to study modern pedagogical, methodological, scientific, philosophical and pedagogical, psychological and pedagogical, medical literature, reporting documents and scientific works, in order to identify the existing state of health and physical fitness of students from multi-profile HEIs; in the analysis of domestic and foreign experience, the use of various fitness programs and teaching discipline "Physical education" from multi-profile HEIs.

The second stage of the study (2015-2016) is devoted to the conduct of a stating experiment, which took part in among 256 applicants of higher educational institutions aged 17 to 19 years. The task of this stage of the study was to identify the most popular health fitness programs among students from multi-profile HEIs and diagnosing parameters of physical, mental, social health, physical fitness and functional capabilities of students.

The third stage of the study (2016-2018) is devoted to the formation of a pedagogical experiment. Stage envisaged the introduction of a created model for the formation of a students' culture of health from multi-profile HEIs by the use of fitness technologies in the

educational process of physical education. The experiment involved in 182 applicants from multi-profile HEIs. Students are divided into the control (n = 89) and the experimental (n = 93) groups. The experimental group studied according to an improved physical education program with the use of fitness technologies (in the amount of 50% of the total hours), as well as attended classes on a sample discipline "Foundations of Fitness Culture". The control group studied according to the generally accepted physical education program.

The fourth stage of the study (2018-2020) was the statistical data processing, in the analysis and generalization of the results of the study, in the execution of the dissertation, in the introduction of the results in the educational process from multi-profile HEIs.

At the beginning of a pedagogical experiment, in order to determine the rating of students' interest in engaging in various types of fitness programs, 256 students (126 girls and 130 guys) of the first year from multi-profile HEIs were conducted.

It has been found that the first place in the ranking of the most popular classes is the Fitness Mix (21,1% of the total respondents), which provides for the training system during which each occupation is carried out at different fitness directions (Dance Aerobics, Functional Training, Body Sculpt, Step Aerobics, Fitball, Pilates Workout, Crossfit Training), aimed at comprehensive development of all organism systems, improving the health and level of physical fitness. From the second to the fifth place in the ranked programs Step Aerobics (17,0%), Dance Aerobics (13,6%), Functional Training (10,6%), Tabata Training (8,4%).

The boy-students are advantageous to those fitness programs that are aimed at performing power loads. Thus, the CrossFit Training (18,1% of the total number of respondents) was the most popular, which is aimed at developing high-speed qualities using heavy and athletics, weight sports and gymnastics. This program develops flexibility, strength, coordination, agility, endurance of the body, improves all morpho-functional indicators of the body. From the second to the fifth place in the ranking, Kickboxing (17,0%), Tabata Training (16,2%), Body Sculpt (12,8%), Barbell Workout (10,3%).

Subsequently, the level of adaptation potential of students for morpho-functional indicators and the classification of levels of adaptive potential by R. Bayevsky's method (1979) was determined. The calculations conducted by us allowed to identify the number of students with different levels of adaptive potential. Thus, to the 1st level with normal, moderate functional stresses of the body systems belongs 1,9% (5 people) of higher education, which may be able to engage in the main group and attend optional classes from various sports. It should be noted that the main number of students belongs to the 2nd adaptive level of 70,3% (180 students), which enables students in the main group using all physical exercises. A significant number of applicants (27%) by adaptive potential belongs to the third level, which significantly reduces their ability to work. With 4th adaptive level with unsatisfactory adaptation 0,8% which means the sharp decrease in the functional reserves of the organism, which indicates the breakthrough of regulatory mechanisms.

In order to increase the culture of students' health, the model for the formation of a culture of students' health from multi-profile HEIs by the use of fitness technologies, which includes such blocks: methodical-target, organizational-content, activity and productive blocks has been developed. The methodological and target block includes such components as: the goal, task to increase the culture of students' health; the main scientific approaches and principles that have become fundamental to create the model. The organizational-content block contains such components as stages and organizational and pedagogical conditions for the formation of students' health culture by means of fitness technologies.

The activity block reflects the forms and methods used in the formation of students' culture of health from multi-profile HEIs by the use of fitness technologies. The resulting block is represented by a comprehensive method of control over the formation of a phenomenon under investigation, criteria, indicators and levels of the culture of students' health by means of fitness technologies. To characterize the quality of health development, criteria are chosen: cognitive (knowledgeable) - the possession of students with a set of knowledge necessary for the effective formation of their own culture of health by means of fitness technologies; motivational-valuable (valuable) - the formation of motivation to

form its own health culture; activity (behavioral) - experience in forming its own health culture by means of fitness technologies.

The levels of formation of culture of students' health from multi-profile HEIs are determined by the use of fitness technologies: low, medium, high and highlighted diagnostic tools.

The educational and methodical support of the process of forming the culture of students' health, which is to modernize the content of the process of physical education and the introduction of modern fitness technologies as effective means of its implementation.

The effectiveness of the implementation of the created model is provided by organizational and pedagogical conditions in the system, namely: improvement of the educational process by modernizing the content of the curriculum on physical education by individual modules and the creation and implementation of a sample discipline "Foundations of fitness culture"; implementation of the most popular types of fitness programs for students from multi-profile HEIs during auditorial and extrauditing work on physical education; implementation of continuous monitoring of health components, physical and functional capabilities of students; effective management of the formation of students' health by means of motivational-value attitude to its own health culture in the process of professional training.

In basic experiment took part 182 applicants from multi-profile HEIs. Students for which the created model was implemented, the modified study program on physical culture and a selective discipline "Foundations of fitness culture" were entered into the experimental group in the number of 93 students (47 girl-students and 46 boy-students). The control group consisted of 89 students (46 girl-students and 43 boy-students), which studied according to the approved work program on the discipline "Physical Education" without using of fitness technologies.

At the beginning of the introduction of the model for the formation of culture of students' health from multi-profile HEIs by the use of fitness technologies, testing the level of knowledge on fitness culture on a 12-point score of evaluation was conducted. At the end of the second academic year, a re-testing of knowledge was carried out.

According to the results of conducted testing after the introduction of a model for the formation of a culture of students' health from multi-profile by the use of fitness technologies, it has been established that most modules have reliably higher scores. Thus, the greatest changes in the level of knowledge were obtained by the topic 4 "Phenomenon of culture of health in the context of fitness culture" ( $t = 4,90$ ;  $P < 0,001$ ) and on topics 5 "Cultural enamenation of fitness culture as means of recovery by modern fitness technologies" ( $t = 4,68$ ;  $p < 0,001$ ). These topics were the practical basis for using fitness technologies in order to formulate students' culture. Consequently, the introduction of theoretical material for the formation of culture of health allowed to significantly increase the level of knowledge about the culture of students' health.

In addition to improving the educational component of culture of health component during the conducted two-year experiment, medium-group indicators of adaptation potential in girl-students during classes under the Fitness Mix programs due to the introduction of a model for the formation of culture of students' health. Thus, the indicators for the first year of classes increased by 0,18 c.u. ( $t = 1,50$ ;  $p > 0,05$ ), in the future (for the second year of classes), the indicators have improved by 0,46 c.u. ( $t = 2,95$ ;  $p < 0,01$ ), and during the study of the average group AP amounted to 2,56 which is significantly better by 0,64 c.u. ( $t = 4,79$ ;  $p < 0,001$ ) than output data. At the same time, the results of the control group did not have reliable shifts.

The CrossFit Training program, under which students of the experimental group studied also had positive changes. So, for the first year of the middle-group results of AP with 3,15 c.u. have improved by 0,26 c.u. ( $t = 2,16$ ;  $p < 0,05$ ), for the second year by 0,46 UM. ( $t = 3,58$ ;  $p < 0,01$ ), which in the final measurement reached 0,72 c.u. ( $t = 5,63$ ;  $p < 0,001$ ).

The use of the model of the culture of health culture with the use of the best fitness classes for 2 years of training has made it possible to increase all the health of girls-students and boys-students of the experimental group.

The defined influence of other programs on health components are less significant, and the results can be taken into account when choosing physical education and health exercises.



In order to identify the effectiveness of the administration of the author's model in the educational process, an assessment of the quality of the life of students of control and experimental groups during a two-year pedagogical experiment, which included such indicators: "training", "personal achievements", "health", "communication with friends", "close-ups)", "support", "optimism", "tension", "self-control", "negative emotions", "life quality index".

Classes for the fitness programs have different influence on the level of satisfaction with the quality of life of guys-students, as evidenced by data on the use of the health of boys-students of programs of control and experimental groups.

Thus, the obtained data of a pedagogical experiment indicate the effectiveness of the implementation of an experimental model for the formation of culture of students' health of multi-profile HEIs using the fitness technologies.

**Keywords:** health, culture of health, students, fitness, fitness technology, fitness culture, educational process, higher education institutions.

## Список публікацій здобувача

### *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 І 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, Pustovoit B, 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. Випуск 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 Междунар. 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.

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ .....	25
ВСТУП.....	26
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ .....	33
1.1. Нормативно-правові аспекти модернізації фізичного виховання у закладах вищої освіти України .....	33
1.2. Культура здоров'я як основа формування здорового способу життя студентів.....	46
1.3. Зміст, завдання та функції фітнес-культури як інноваційного засобу соціалізації та інкультурації студентів.....	60
1.4. Культурологічна еманация фітнес-культури як дієвого засобу формування культури здоров'я студентів з використанням фітнес-технологій .....	73
Висновки до першого розділу .....	86
РОЗДІЛ 2. ОБҐРУНТУВАННЯ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ РІЗНОПРОФІЛЬНИХ ЗВО З ВИКОРИСТАННЯМ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ .....	88
2.1. Методи та організація дослідження .....	88
2.1.1. Методи дослідження.....	88
2.1.2. Організація дослідження .....	96
2.2. Характеристика наявних фітнес-технологій у сучасній фітнес-індустрії та їх класифікація .....	97
2.3. Виявлення найпопулярніших видів фітнес-програм серед студентів різнопрофільних ЗВО.....	110
2.4. Теоретичне обґрунтування створення моделі формування культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО з використанням фітнес-технологій .....	116
Висновки до другого розділу .....	132

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я З ВИКОРИСТАННЯМ ФІТНЕС- ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ СТУДЕНТІВ РІЗНОПРОФІЛЬНИХ ЗВО .....	135
3.1. Визначення рівня засвоєння теоретичного матеріалу з питань фітнес-культури студентською молоддю .....	136
3.2. Дослідження впливу найбільш мотивованих за рейтингом фітнес-програм на показники фізичного, психічного і соціального стану здоров'я студентської молоді.....	138
3.3. Визначення рівня задоволеності якістю життя студентів під час занять за різними фітнес-програмами.....	144
3.4. Вплив фітнес-програм на показники особистісних якостей, емоційного стану та рівня фізичної підготовленості студентської молоді .....	149
3.5. Визначення морфо-функціонального стану та рівня фізичної підготовленості студентів під впливом занять за фітнес-програмами Crossfit Training та Fitness Mix.....	158
Висновки до третього розділу .....	167
ВИСНОВКИ.....	172
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	175
ДОДАТКИ.....	195
Додаток А. Додаткові матеріали до розділу 2.....	195
Додаток Б. Додаткові матеріали до розділу 3 .....	229



**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

- АП – адаптаційний потенціал;  
АТд –артеріальний тиск, діастолічний;  
ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я;  
ДТ – діастолічний артеріальний тиск ;  
ЖЄЛ – життєва ємність легень;  
ЖІ – життєвий індекс;  
ЗА – задовільна адаптація;  
ЗВО – заклад вищої освіти;  
ЗНО – зовнішнє незалежне тестування;  
ЗрА – зрив адаптації;  
ІГСТ – Гарвардський степ-тест;  
ІЯЖ – індекс якості життя;  
М – менструальна фаза;  
НА – незадовільна адаптація;  
НМА – напруження механізмів адаптації;  
ОВ – овуляторна фаза;  
ОМЦ –овуляторно-менструальний цикл;  
ПМ – постменструальна фаза;  
ПОВ – постовуляторна фаза;  
ПрМ – предменструальна фаза;  
СТ – систолічний артеріальний тиск;  
ФП – фітнес-програми;  
ЧСС – частота серцевих скорочень у спокої;  
FPI – багатофакторний особистісний опитувальник для обстеження дорослих;  
L – довжина тіла (см);  
P – маса тіла (кг);  
PWC170 – тест визначення фізичної працездатності;  
W – вік, років.

## ВСТУП

**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 багатьох навчальних дисциплін, зокрема, фізичного виховання новими сучасними методами та прийомами ефективної освітньої діяльності студентів, з метою створення якісної вищої освіти та формування здорового молодого покоління освіченого загалу й високої культури, зокрема культури здоров'я.

Останнім часом спостерігається стрімке погіршення стану здоров'я населення України, зокрема, студентської молоді у зв'язку із 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 [84]; Є.Захаріна [80]; С. Гаркуша [47]; Т. Жлобо [74]; В. Жамардій [73]) вбачають у неефективності сучасної організації фізичного виховання в різних ЗВО України.

Деякі науковці (Ю. Бойчук [31]; Д.Воронін [46]; Г.Грибан [54]; Н.Грибок [63]; Г.Карпенко [87]; М. Носко [161]; О.Файчук [184]) стверджують про те, що головною причиною погіршення всіх компонентів здоров'я студентів є відсутність сформованого поняття «культури здоров'я» як провідного чинника його зміцнення та збереження протягом життя. 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 культури здоров'я студентів (М.Гоначаренко [49]; М.Гриньова [67]; Ж.Малахова [145]).

У зв'язку з цим, на сучасному етапі розвитку нашої держави першочерговим завданням є зміцнення здоров'я студентської молоді за рахунок формування їх культури здоров'я (Ю.Мельник [150]; В.Горащук [51]; И.Сорокина [178]; Г.

Капранова [86]; Е.Блашко [28]; Л.Вовк [42]; Н. Грибок [63], Ю.Усачов [185]; С. Иванчикова [82].

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 [27]. 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 ґрунтується 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, підвищення 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, фізичної 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», «мейнстрим», «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 вибірково 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 бути використано 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.



## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

#### **1.1. Нормативно-правові аспекти модернізації фізичного виховання у закладах вищої освіти України**

В останні роки в багатьох сучасних країнах світу можна спостерігати різке погіршення стану здоров'я населення, особливо сучасної студентської молоді. Це пов'язано з погіршенням економічних, політичних, соціокультурних умов життя, що спричинило реальну загрозу збереження та відтворення людського потенціалу як важливого фактору національної безпеки кожної держави [113].

На даному етапі суспільно-історичного, політичного, економічного та культурного розвитку України в умовах її Європеїзації виникла необхідність щодо змін фізичних, розумових, духовних та культурних можливостей студентів, а також системи організаційних заходів, що визначають та регламентують розвиток фізичного виховання в суспільстві та в освітньому просторі [5].

Воєнні, політичні та соціально-економічні події, що відбуваються сьогодні в Україні визначили необхідність оновлення багатьох сфер діяльності, зокрема, системи вищої освіти. Наявна освітня діяльність потребує модернізації освітнього процесу, підвищення рівня знань, розвитку гуманістичної спрямованості цілей, змісту, умов виховання та навчання студентської молоді [124].

Крім того, поява високих освітніх вимог до рівня знань та якості вищої освіти призвела до значних розумових навантажень та високої відповідальності під час освітнього процесу студентів, що стало однією з головних причини погіршення стану здоров'я, зниження рівня адаптаційних можливостей та рухової активності, втратою ціннісних орієнтацій сучасною молоддю на здоровий спосіб життя [ 4; 60; 61; 116].

Нині система вищої освіти України знаходиться на етапі фундаментальних змін, які характеризується новим розумінням цілей і завдань навчання,

усвідомленням необхідності модернізації системи багатьох навчальних дисциплін, зокрема фізичного виховання, новими сучасними методами та прийомами ефективної освітньої діяльності студентів, з метою створення якісної вищої освіти та виховання здорового молодого покоління освіченого загалу й високої культури [130].

Наявна система вищої освіти у закладах вищої освіти (ЗВО) знаходиться у пошуку стратегічних рішень щодо свого подальшого розвитку, що спонукає до переосмислення та реформування багатьох навчальних предметів, зокрема, дисципліни «Фізичне виховання» й розробки нових педагогічних дисциплін, які вирізняються новим поглядом на завдання, зміст і методи навчання, іншими підходами до студентів, задоволення їх сучасних потреб та інтересів тощо. Тому постала необхідність модернізації системи освітнього процесу фізичного виховання, бо саме від нього залежить рівень здоров'я молодого покоління, яке останнім часом різко погіршився [139].

Відомо, що чинна програма з фізичного виховання студентів має теоретичні, методичні та практичні невідповідності сучасним вимогам модернізації системи вищої освіти, а саме, існують протиріччя між високим рівнем наукових досліджень в галузі розробки, використання сучасних педагогічних фізкультурно-оздоровчих технологій та застарілим підходом до вирішення освітніх завдань. Освітня компонента змісту дисципліни не відповідає дійсності, оскільки відсутня нова комплексна система оцінювання успішності фізичного виховання, яка б поєднувала дві основні сторони змісту дисципліни – формування у студентів знань і вмінь досягати та підтримувати своє здоров'я, а також формування відповідного фізичного розвитку й загальної культури особистості [138].

Водночас наукові аргументи та гасла на користь тези бути здоровим, які стають змістом теоретичного розділу наявної програми з фізичного виховання, не сприймаються сучасними студентами взагалі, оскільки не мають привабливості й не відповідають сучасному стилю життя студентів.

Таким чином, основна увага зосереджена на моторній складовій фізичного виховання, тобто на складанні тестів з фізичної підготовки. Саме це призвело до

необхідності модернізації змістовних складових освітнього процесу фізичного виховання й подальшої модернізації наявної методичної системи на нову, що відповідатиме сучасним вимогам модернізації вищої освіти України, яка визначить подальший освітній ландшафт з метою побудови суспільства освіченого загалу [93;130].

У Законі України «Про вищу освіту» [78] одним із головних завдань діяльності ЗВО визначається здійснення культурно-виховної, спортивної та оздоровчої діяльності. При цьому зазначається, що освітній процес забезпечує можливість здобуття людиною знань, умінь і навичок інтелектуального, морального, духовного, естетичного і фізичного розвитку, що сприяє формуванню обізнаної та вихованої особистості майбутнього фахівця.

Водночас проблему здоров'язбереження порушує Закон України «Основи законодавства України про охорону здоров'я» [77], в якому серед основних принципів охорони здоров'я визначено орієнтацію на сучасні стандарти здоров'я, поєднання вітчизняних традицій і досягнень зі світовим досвідом у сфері охорони здоров'я; попереджувально-профілактичний характер, комплексний соціальний, екологічний та медичний підходи.

У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» [79] йдеться про те, що політика української держави в сфері фізичної культури та спорту ґрунтується на засадах визнання фізичної культури як важливого чинника всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя; визнання фізичної культури та спорту важливими факторами досягнення фізичної та духовної досконалості людини; забезпечення гуманістичної спрямованості та пріоритету загальнолюдських цінностей, справедливості, взаємної поваги та гендерної рівності, гарантування рівних прав і можливостей громадян у сфері фізичної культури та спорту.

У розпорядженні Кабінету Міністрів України «Про схвалення Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки» [95] підкреслено, що спосіб життя населення України та стан сфери фізичної культури та спорту

на сьогодні створюють загрозу і є суттєвим викликом для української держави на сучасному етапі її розвитку.

За останніми даними статистики, відповідно до «Щорічної доповіді про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України за 2016 рік» [193], показниками кризової ситуації, що склалася, є: демографічна криза, яка зумовлюється зменшенням кількості населення України з 52,28 млн. у 1992 році до 42,76 млн. у 2016 році; не сформованість сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання й масового спорту як важливого чинника зміцнення стану здоров'я, фізичного та соціального благополуччя; погіршення стану здоров'я населення (в період з 1992 по 2015 рр. зросла кількість уперше зареєстрованих випадків ряду захворювань: системи кровообігу з 1,41 млн. до 1,88 млн., злоякісних новоутворень з 0,33 млн. до 3,63 млн., захворювань нервової системи з 3,00 млн. до 6,51 млн., захворювань сечостатевої системи з 1,46 млн. до 1,76 млн. вроджених аномалій, вад розвитку, деформацій та хромосомних порушень – з 0,04 млн. до 0,05 млн.); невідповідність вимогам сучасності та значне відставання від світових стандартів ресурсного забезпечення сфери фізичної культури та спорту, а саме організаційного, кадрового, науково-методичного, медико-біологічного, фінансового, матеріально-технічного, інформаційного; порівняно з 2007 роком зменшилась кількість інструкторів-методистів з фізичної культури на 45 %, особливо за місцем роботи громадян та в сільській місцевості.

На сьогоднішній день Україна належить до країн Європейського регіону із незадовільними показниками здоров'я, низькими показниками середньої очікуваної тривалості життя, особливо серед студентської молоді. Поширеними є поведінкові фактори нездоров'я: вживання тютюну та алкоголю, ожиріння, низький рівень фізичної активності, високий рівень стресів. Спостерігається стрімке погіршення стану здоров'я молодого покоління по всій території України. Як свідчить аналіз даних офіційного сайту Міністерства охорони здоров'я України в останні роки зростає кількість молоді із захворюваннями серцево-судинної, дихальної та нервової систем, порушенням опорно-рухового апарату та ожиріння [56; 57; 58].

Низький рівень індивідуального здоров'я студентів дає підстави

вважати, що наявна система фізичного виховання не спроможна повною мірою вирішити проблему зміцнення стану здоров'я студентської молоді в фізкультурно-оздоровчій діяльності. Аналіз низки [68; 53; 91;116] наукових джерел вказує на те, що під час навчання в різнопрофільних ЗВО України у більшості студентів не відбувається визначальних позитивних змін в індивідуальному рівні здоров'я взагалі [179].

Спроби використати фізичну культуру як засіб оздоровлення без модернізації змісту, форм і методів фізичного виховання, а також без усвідомлення необхідності самовиховання створюють лише передумови для модернізації самого процесу формування фізичного розвитку студентів. Необхідно змінити цільові установки сфери фізичної культури з концепції оздоровлення та фізичного виховання на формування нової соціокультурної реальності особистості в межах загальної культури [191].

Спираючись на вищезазначене особливого значення на сьогоднішній день надається вищій освіті, оскільки саме у ЗВО можна ще вирівняти дисбаланс у стані здоров'я й рівні фізичної підготовленості, який був сформований не належним чином у шкільні роки через застарілу систему фізичного виховання. Крім того, завдяки більш свідомому ставленню до власного здоров'я під час здобуття вищої освіти студенти можуть свідомо покращити свій фізичний стан та адаптаційні можливості власного організму [111]. Тому перед педагогами постає завдання запропонувати майбутнім поколінням українців якісну вищу освіту.

Для забезпечення якості вищої освіти в Україні необхідним є створення більш сучасної та комплексної системи регулювання освітньої діяльності ЗВО європейського рівня, яка включатиме традиційні підходи, що склалися у різних ЗВО, а також використання прогресивного досвіду зарубіжних освітніх систем, які спираються на розроблені Європейською Асоціацією стандарти забезпечення якості вищої освіти, серед яких одними з найважливіших завдань є підготовка студентської молоді за допомогою вищої освіти до умов життєдіяльності у сучасному Європейському суспільстві, а також сформувати в них висококультурну та фізично здорову особистість, здатну до активної самореалізації у своїй професійній

діяльності.

Також сучасні тенденції розвитку суспільства спонукають до зміни традиційного уявлення щодо новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій. Факт погіршення здоров'я студентської молоді [167] активізує пошук більш дієвих методів оздоровлення молодого покоління, серед яких почесне місце належить засобам оздоровчого фітнесу, який останнім часом став культурологічною еманациєю західного стилю життя. З появою та популяризацією сучасних фітнес-технологій в Україні роль фізичного виховання як навчальної дисципліни у різних ЗВО поставила під сумнів свою ефективність та відповідність наявній системі навчання відповідно до Європейських стандартів вищої освіти, що і визначило необхідність реформування та модернізації освіти в Україні.

Не зважаючи на велику кількість досліджень у цьому напрямку, ще недостатньо уваги приділено модернізації існуючої традиційної системи фізичного виховання у різнопрофільних ЗВО, яка б цілком відповідала Європейським стандартам та вимогам щодо вищої освіти, комплексно сприяла не лише покращенню стану здоров'я та формуванню культури здоров'я як важливого чинника професійного розвитку студентів, а й формуванню нової соціокультурної реальності сучасної молоді [130; 150].

Для реалізації цього завдання необхідна розробка та впровадження нових підходів та методів до освітнього процесу, зокрема, в аудиторну роботу різнопрофільних ЗВО, що ґрунтуються на сучасних фізкультурно-оздоровчих та культурно-оздоровчих принципах, спрямованих на формування у студентів такої нової соціокультурної реальності як фітнес-культури [142].

Фітнес-культура охоплює різні форми рухової активності, задовольняючи потреби студентів у фізично-оздоровчій діяльності за рахунок різноманіття сучасних фітнес-програм, основними ознаками яких є їх доступність, ефективність та висока емоційність. Водночас фітнес-культура сприяє підвищенню не лише рухової активності, але й загальної культури особистості студентів, позитивно впливає на розширення світогляду та кола спілкування. Маючи значні адаптаційні та інтегративні можливості, фітнес-культура має поліфункціональне значення для

розвитку всіх сфер суспільного життя [133]. Це слугує її впровадженню в усі сфери фізичної культури, а саме, у початковий процес фізичного виховання студентів різнопрофільних ЗВО України.

Варти уваги дослідження процесу модернізації таких авторів як М. Вебера, Е. Дюркгейма, О. Конта, Г. Спенсера та Ф. Тьонніса. Сам термін «модернізація» у перекладі з англійського означає «осучаснення» та передбачає впровадження у суспільство ознак сучасності. П. Штомпка виділяє два значення поняття «модернізація»: 1) синонім усіх прогресивних змін, коли суспільство рухається уперед згідно з прийнятою шкалою змін; 2) синонім сучасності, коли йдеться про комплекс соціальних, політичних, економічних, культурних та інтелектуальних трансформацій [39]. Відповідно до цього, термін модернізація описує велику кількість одночасних змін у різних сферах соціуму. Модернізоване суспільство має комплекс взаємопов'язаних ознак, які часто розглядають як окремі процеси економічної, політичної, соціальної та культурної модернізації [107].

**Культурна модернізація** означає формування уніфікованої сучасної культури, що базується на комплексній парадигмі прогресу, удосконалення, ефективності, щастя і природного вираження особистих можливостей, а також на розвитку індивідуалізму [107].

Спираючись на вищезазначене можна стверджувати про те, що сьогодні не існує комплексних досліджень, спрямованих на культурну модернізацію системи фізичного виховання студентів різнопрофільних ЗВО України. Традиційно, фізичне виховання у ЗВО розглядають як навчальну дисципліну, яка виступає як фізкультурно-спортивна діяльність, а з іншого є навчальною дисципліною, яка зорієнтована на виконання соціального замовлення – підготовку всебічно розвиненої особистості, яка має високий рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту й фізичну підготовленість та відповідає вимогам навчально-кваліфікаційної характеристики [168].

Також обмежене за змістом та обсягом фізичне виховання у ЗВО не здатне повною мірою вирішити комплекс завдань фізичного вдосконалення, духовного й інтелектуального розвитку студентів. Вирішення цього завдання повинно

здійснюватися через формування більш широкого та глибокого феномену фітнес-культури особистості, пов'язаного з бажанням, потребою та вмінням зберігати й удосконалювати своє здоров'я за допомогою широкого обсягу знань з фітнесу, отримання яких можливе лише за умови виділення додаткового освітнього аспекту на фізкультурно-оздоровчу діяльність у процесі самостійної роботи в ЗВО.

Аналіз останніх наукових джерел щодо формування здорового способу життя студентів та їх культури свідчить про постійну увагу вчених різних галузей до цієї проблеми на методологічному, теоретичному та практичному рівнях. Так, у сучасній психолого-педагогічній літературі І.Брехман [33] розглядає проблему становлення і розвитку особистості сучасної молоді в аспекті формування здорового способу життя. Такі науковці, як В.Антікова [5], Л. Байкова [15], І. Боднар [29], Ю. Бойчук [31], Д. Воронін [46], С.Гаркуша [47], Г.Грибан [53;54;55], Н.Грибок [63], Г.Карпенко [87], М. Носко [161], О.Файчук [184] та інші вважають останнім часом стрімке погіршення стану здоров'я населення, зокрема, студентської молоді.

Вивченням сутності та змісту таких понять як «культура здоров'я» та «фітнес-культура» займалися Е.Блашко [28], Л.Вовк [42], М.Гоначаренко [49], М.Гриньова [67], В.Григор'єв [64], В.Горащук [51], Н.Грибок [63], Іванчикова [82], Г.Капранова [86]; Ж.Малахова [145], Ю.Мельник [148], Ю.Усачов [183;184], И.Сорокіна [178], Ю.Усачов [185] та інші. Однак, на сьогодні формування культури здоров'я студентів різних ЗВО України у форматі нового соціокультурного феномену фітнес-культури особистості студентів, основним засобом якого виступають фітнес-технології, недостатньо висвітлено.

Спираючись на нормативно-правові засади реформування та модернізації системи вищої освіти України відповідно до умов Європеїзації освітнього простору було виявлено посилення ролі закладів вищої освіти в управлінні якістю освітнього процесу та формування нової соціокультурної реальності майбутніх фахівців.

Державна програма «Освіта» («Україна XXI століття») серед головних стратегічних завдань щодо створення національної освіти визначила першочерговим досягнення якісно нового рівня змісту освіти, який має бути приведений у відповідність із сучасними і перспективними потребами особи й суспільства та



спрямований на формування освіченої, творчої особистості, становлення її фізичного і морального здоров'я, для реалізації якого необхідне впровадження принципово нових підходів до змісту освітніх знань щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді [71].

У зв'язку з цим перед педагогічною наукою особливо гостро постала проблема підготовки здорової, високоосвіченої, компетентної, культурної та фізично підготовлених студентів до професійної діяльності, які б відповідально ставилися до власного здоров'я, результатів свого навчання та майбутньої професійної діяльності. Про важливість цього свідчить низка державних законодавчих документів, які підтверджують важливість створення нової системи фізичного виховання студентів, а саме:

1) Згідно з Конституцією України [98] держава гарантує всім громадянам реалізацію їх прав у сфері охорони здоров'я шляхом створення розгалуженої мережі закладів охорони здоров'я, організації та проведення системи державних і громадських заходів щодо охорони та зміцнення здоров'я. Водночас, у документі однією з пріоритетних сфер соціально-економічного, духовного та культурного розвитку суспільства є освіта, яка розглядається як право людини на здобуття певного обсягу знань, культурних навичок, професійної орієнтації, необхідної для нормальної життєдіяльності в умовах сучасного суспільства.

2) Згідно з «Концепцією розвитку освіти України на період 2015-2025 років» [99] необхідно провести реформу системи освіти, яка на десятиріччя визначить освітній ландшафт України. Концепція охоплює п'ять основних напрямів розвитку освітньої галузі, реформування яких здійснюватиметься впродовж наступних років. Автори концепції наголошують, що впродовж усього періоду існування незалежної України в освітньому секторі країни накопичувалися численні проблеми системного характеру, основними з яких є занепад матеріально-технічної бази, старіння педагогічних методів та прийомів виховання. Зазначається, що освітня система є неефективною, надмірно централізованою та із застарілою системою управління і фінансування, зростаючою нерівністю у доступі до якісної освіти, надмірною комерціалізацією освітніх послуг, корупцією та «дипломною хворобою», зниженням

якості освіти і падінням рівня знань і умінь студентів, моральним старінням методів і методик навчання тощо.

Існує думка про те, що Україні потрібна системна реформа освіти, яка має бути предметом суспільного консенсусу, розуміння того, що освіта – це один з основних важелів цивілізаційного поступу та економічного розвитку [181]. Першим напрямом Концепції розвитку освіти є приведення структури освіти у відповідність до потреб сучасної економіки та інтеграції України в європейський економічний та культурний простір. Другим напрямом Концепції розвитку освіти є реформування змісту освіти. Одним з пріоритетів Концепції розвитку освіти є забезпечення рівного доступу до якісної освіти усім громадянам України та перетворення освіти на соціальний ліфт [99].

3) Новий закон «Про освіту» [160] від 28 вересня 2017 року є одним із важливих нормативно-правових документів з регулювання якості вищої освіти. Відповідно до нього в Україні має започаткуватися освітня реформа, яка передбачає перехід від освіти, яка лише дає потік інформації студентам, до закладу вищої освіти, де студент вчиться здобувати знання та вміння їх застосовувати у житті. Так звана «вища школа компетентностей» має вчити критично та системно мислити, проявляти творчість, ініціативу, вміння конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, ухвалювати рішення, вирішувати проблеми [12].

Таким чином, законопроект «Про освіту» має змінити не лише те, що вчитимуть студенти, а й як. Перш за все, новий закон відкриває шлях до впровадження реформи «Нова українська школа». Закон вводить поняття «освітня послуга», яка спрямована на досягнення очікуваних результатів навчання. А результати навчання – це «знання, вміння, навички, способи мислення, погляди, цінності, інші особисті якості, набуті у процесі навчання, виховання та розвитку, які можна ідентифікувати, спланувати, оцінити і виміряти та які особа здатна продемонструвати після завершення освітньої програми або окремих освітніх компонентів» [97].

4) Національна стратегія розвитку освіти на 2012-2021 роки [156] визначила основні напрями, пріоритети, завдання і механізми реалізації державної політики в

галузі освіти, кадрову і соціальну політику, що складає основу для внесення змін і доповнень до чинного законодавства України, управління і фінансування, структури та змісту системи освіти.

Національна стратегія розвитку освіти в Україні [155] та Національна доктрина розвитку освіти [154] серед провідних цілей, реалізація яких запланована на період 2012-2021 рр., вміщують такі настанови, як виховання націленості на формування здоров'язбережувального середовища та валеологічної культури учасників освітнього процесу.

Зміст документу вказує на те, що розбудова національної системи освіти в умовах становлення України як самостійної незалежної держави з урахуванням кардинальних змін в усіх сферах суспільного життя та історичних викликів ХХІ століття, вимагає критичного осмислення досягнутого та зосередження зусиль і ресурсів на вирішенні найбільш гострих проблем, серед яких слід звернути увагу на відсутність цілісної системи виховання, фізичного, морального й духовного розвитку та соціалізації дітей та молоді; падіння суспільної моралі, що й призвело до бездуховності, низької культури поведінки студентської молоді.

Розробка Національної стратегії розвитку освіти зумовлена необхідністю кардинальних змін, спрямованих на підвищення якості конкурентоспроможності освіти, вирішення стратегічних завдань, що стоять перед національною системою освіти в нових економічних і соціокультурних умовах, інтеграцію її в європейський і світовий освітній простір.

Отже, освіта належить до найважливіших напрямків державної політики України. Держава виходить з того, що освіта – це стратегічний ресурс соціально-економічного, культурного і духовного розвитку суспільства, поліпшення добробуту людей, забезпечення національних інтересів, зміцнення міжнародного авторитету й формування позитивного іміджу нашої держави, створення умов для самореалізації кожної особистості.

З огляду на визначені пріоритети найважливішим для держави є виховання особистості студентів інноваційного типу мислення та культури, проектування

акмеологічного освітнього простору з урахуванням запитів особистості, інноваційного розвитку освіти та потреб суспільства. Якісна українська освіта є необхідною умовою забезпечення гуманізації суспільно-економічних відносин, формування нових життєвих орієнтирів особистості.

Метою Національної стратегії розвитку освіти на наступне десятиріччя є: підвищення доступності якісної, конкурентоспроможної освіти для громадян України відповідно до вимог інноваційного сталого розвитку суспільства, економіки, кожного громадянина; забезпечення особистісного розвитку людини згідно з її індивідуальними задатками, здібностями, потребами на основі навчання упродовж життя.

Ключовими напрямками державної освітньої політики мають стати: реформування системи освіти на основі філософії «людиноцентризму» як стратегії національної освіти; оновлення законодавчо-нормативної бази системи освіти, адекватної вимогам часу; модернізація структури, змісту й організації освіти на засадах компетентнісного підходу, переорієнтації змісту освіти на цілі сталого розвитку; створення і забезпечення можливостей для реалізації різноманітних освітніх моделей, навчальних закладів різних типів і форм власності, різноманітних форм та засобів отримання освіти; побудова ефективної системи національного виховання, розвитку і соціалізації дітей та молоді; забезпечення доступності та неперервності освіти впродовж життя.

Таким чином, реалізація Національної стратегії забезпечить підвищення якості вітчизняної освіти та її інноваційний розвиток відповідно до світових стандартів, що сприятиме істотному зростанню інтелектуального, культурного, духовно-морального потенціалу суспільства та особистості. У результаті цього відбудуться відчутні позитивні зміни в соціально-економічному та політичному житті країни, розвитку науки, духовності та культури здоров'я студентів. Саме тому збереження здоров'я й забезпечення повноцінного життя людей, зокрема, студентської молоді є одними з найважливіших цілей світової спільноти, відображених у засадах європейської політики «Здоров'я — 2020: основи Європейської політики в підтримку дій держави та суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя» [100].

З метою створення сприятливих умов для зміцнення та збереження здоров'я людей, як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність стало передумовою схвалення у 2016 році Президентом України Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність — здоровий спосіб життя — здорова нація» [156].

Відповідно до Концепції розвитку системи громадського здоров'я та Концепції фізичного виховання в системі освіти України [94] вона є однією з найбільших цінностей та необхідною умовою для соціально-економічного розвитку нашої країни. Створення оптимальних умов для реалізації потенціалу кожної особи впродовж всього життя, досягнення європейських стандартів якості життя та благополуччя населення є одним із основних завдань, визначених Стратегією сталого розвитку «Україна — 2020» [156].

За роки незалежності поодинокі заходи щодо реформування системи охорони здоров'я лише поглибили кризу профілактичної медицини. Причинами критичної ситуації, яка склалася із станом здоров'я населення, є соціально-економічна криза, несприятлива екологічна ситуація, високий рівень поширеності тютюнокуріння, вживання алкоголю та наркотичних засобів, недостатні фізичні навантаження, нездорове харчування [200], а також військова агресія на сході України.

З огляду на вищезазначене нагальною потребою сьогодення є проведення комплексної реформи системи охорони здоров'я, що включає сферу громадського здоров'я. У цій Концепції термін «громадське здоров'я» вживається у визначеному Всесвітньою організацією охорони здоров'я значенні. Ця Концепція визначає систему громадського здоров'я як комплекс інструментів, процедур та заходів, що реалізуються державними та недержавними інституціями для зміцнення здоров'я населення, попередження захворювань, збільшення тривалості активного та працездатного віку і заохочення до здорового способу життя шляхом об'єднання зусиль усього суспільства [157].

Засадами формування системи громадського здоров'я є: право на здоров'я та охорону здоров'я як одне з базових прав людини, принцип пріоритетності

збереження здоров'я населення в усіх напрямках діяльності органів державної влади, принцип досягнення справедливості щодо здоров'я, який гарантує створення умов для реалізації кожною людиною права на здоров'я, принцип солідарної відповідальності, що визнає взаємну залежність та відповідальність певних територіальних громад, спільнот, сімей та окремих осіб за їх діяльність або бездіяльність щодо досягнення та підтримки найвищого рівня показників здоров'я; принцип доказовості та економічної доцільності як базовий принцип прийняття управлінських рішень у системі громадського здоров'я з метою забезпечення права на здоров'я та охорону здоров'я у довгостроковій перспективі; принцип цілісного підходу до здоров'я, що передбачає сукупність його фізичної, психічної, психологічної, духовної і соціальної складових частин.

Ситуація в країні значно ускладнюється через збройний конфлікт на сході України та тимчасову окупацію Автономної Республіки Крим. Інфраструктура зазнала значних руйнувань під час ведення бойових дій. Система охорони здоров'я в Україні, зокрема медицина катастроф, неспроможна забезпечити надання достатніх послуг у цій ситуації та провести оцінку впливу надзвичайної ситуації на здоров'я населення [195].

Таким чином, аналіз нормативно-правової документації та основних засад щодо модернізації освітнього простору дозволив зробити висновок про те, що не зважаючи на розмаїття напрямів дослідження, науковцями приділено недостатньо уваги проблемі модернізації освітнього процесу. Наразі відсутня дієва модель реалізації системи навчання фітнес-культури як нової навчальної дисципліни у різнопрофільних ЗВО України. Тому назріла нагальна потреба в розробці нової концепції формування культури здоров'я студентів, яка б відповідала Європейським стандартам.

## **1.2. Культура здоров'я як основа формування здорового способу життя студентів**

Формування культури здоров'я студентів є основою формування здорового

способу життя сучасної молоді [49;67;145]. Найбільш дієвим засобом формування культури здоров'я студентів є формування належного рівня фітнес-культури, яку можна розглядати як частину загальної культури, що являє собою творчу діяльність спрямовану на гармонійне формування особистості і є сукупністю досягнень суспільства у сфері фітнес-вдосконалення та оздоровлення студентської молоді засобами фітнес-технологій [186].

У законі України «Про фізичну культуру і спорт» [79] фізична культура визначається не як цінність, яка відіграє провідну роль у формуванні здоров'я людини, а як процес активної діяльності суб'єктів сфери фізичної культури, метою якого є гармонійно розвинуте тіло та вміння вести здоровий спосіб життя. У цьому контексті фітнес-виховання виступає головним шляхом впровадження фізичної культури в життя сучасної студентської молоді [81]. Дане впровадження здійснюється завдяки обов'язковому проведенню фітнес-занять в усіх навчальних закладах України, спрямованих, перш за все, на оздоровлення студентської молоді, а саме: формування культуру здоров'я та відповідних знань, умінь та навичок щодо зміцнення та збереження власного здоров'я впродовж життя.

На підтвердження цього є низка юридичних документів:

1) Національна стратегія розвитку освіти в Україні [156] серед провідних цілей, реалізація яких запланована на період 2012-2021 рр., вміщує такі настанови, як виховання націленості на формування здоров'язбережувального середовища, валеологічної культури учасників навчально-виховного процесу;

2) Законі України «Про вищу освіту» [78] також одним із головних завдань діяльності вищого навчального закладу визначається здійснення культурно-виховної, спортивної та оздоровчої діяльності;

3) Закон України «Основи законодавства України про охорону здоров'я» [77], в якому серед основних принципів охорони здоров'я визначено орієнтацію на сучасні стандарти здоров'я, поєднання вітчизняних традицій і досягнень зі світовим досвідом у сфері охорони здоров'я; попереджувально-профілактичний характер, комплексний соціальний, екологічний та медичний підходи.

Отже, зміцнення стану здоров'я у сучасної молоді постає головним

завданням в педагогічній науці, яке є невід'ємною частиною процесу формування культури здоров'я особистості студента, адже саме воно займає другу позицію в ієрархії потреб, поступаючись людському життю. Так, ще античний філософ Сократ казав: «Здоров'я – це не все, але все без здоров'я – все ніщо. Бути живим замало – треба бути живим та ще й здоровим» [115].

Само поняття «здоров'я» розглядається як стан добробуту та благополуччя організму, як здатність протидіяти негативному впливу зовнішнього середовища, та як найвища життєва цінність людини та суспільства [3].

У сучасній науковій літературі загальноприйнятого трактування терміну «здоров'я» як цілісної системи не існує. Сучасна наука нараховує близько трьохсот визначень цього поняття [6]. Широковідомим є визначення, прийняте Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) [115], згідно з яким здоров'я – це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не лише відсутність захворювань і фізичних дефектів. В «Основах законодавства України про охорону здоров'я» до фізичного, духовного й соціального благополуччя додається ще й психічне.

Існує також визначення здоров'я як динамічного стану організму людини, що характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни довкілля, які забезпечують гармонійний фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток особистості [7], її активне довголіття, повноцінне життя, плідну протидію захворюванням.

За Г. Апанасенком [8], здоров'я виражене в стані, який тісно пов'язаний з такими механізмами самоорганізації як стійкість до дій патогенних чинників та здатність організму переборювати патологічні процеси. Водночас здоров'я характеризується пластичним, енергетичним та інформаційним забезпеченням процесів самоорганізації.

Проте дискусія щодо визначення поняття здоров'я все ще триває. Вже у новій концепції робоча група ВООЗ пропонує таке визначення поняття: «Здоров'я – це ступінь здатності індивіда чи групи, з одного боку, реалізовувати свої прагнення і задовольняти потреби, а з іншого – змінювати середовище чи



кооперуватися з ним» [34]. Тому здоров'я можна розглядати як ресурс, а не мету життя.

I. Брехман [33] наводить власний погляд на визначення цього терміну у своїх дослідженнях. Він розглядає здоров'я через призму трьох потоків інформації – сенсорного, вербального, структурного й визначає його як стан зовнішньої та внутрішньої рівноваги людини з самою собою та навколишнім середовищем у духовному, психічному та фізичному аспектах, а також здатність виконувати на високому рівні біологічні та соціальні функції. Варто зауважити, що усі аспекти здоров'я людини взаємообумовлені між собою та якісно впливають на сформованість культури здоров'я особистості.

Світова наука розробила цілісний погляд на культуру здоров'я особистості як на феномен, що інтегрує чотири її складові: фізичне здоров'я, психічне здоров'я, соціальне здоров'я і духовне здоров'я [36].

**Фізичне (соматичне) здоров'я** є найважливішою складовою культури здоров'я людини, яке характеризує поточний біологічний стан органів та систем організму, рівень розвитку та функціональних можливостей, а також ступінь адаптації до різних факторів зовнішнього середовища.

Деякі науковці [1; 9; 17; 43] вважають фізичне здоров'я - здоров'я тіла, що характеризує фізичні здібності та обмеження, фізичне благополуччя, ступінь активності та зношеності функціональних систем органів, тканин та організму в цілому.

Фізичне здоров'я, з позиції системного підходу валеології, становить основу пірамідальної структурної організації людини (рис. 1.1), в основу якого становить біологічна програма індивідуального розвитку, яка підпорядкована базовим потребам у харчуванні, диханні, рухах, сексуальному задоволенні, пізнанні навколишньому світу.

В основі цієї піраміди знаходиться фізичне тіло, яке є основою психологічної рівноваги та високої якості життя людини. Наступну сходинку піраміди займає психічна сфера, яка формує психічне здоров'я, до якого відносять інтелектуально-емоційну сферу. Завершує пірамідальної структурну організації людини її духовна складова, що

складає духовний компонент здоров'я [49].

Виходячи з цієї структурної організації здоров'я людини у валеології розроблена тактика пізнання, вектор якої спрямований від фізичної складової до вершини – духовності, або духовного здоров'я, а тактика оздоровлення спрямована від духовного здоров'я до основи піраміди – фізичного тіла або фізичного (соматичному) здоров'я.

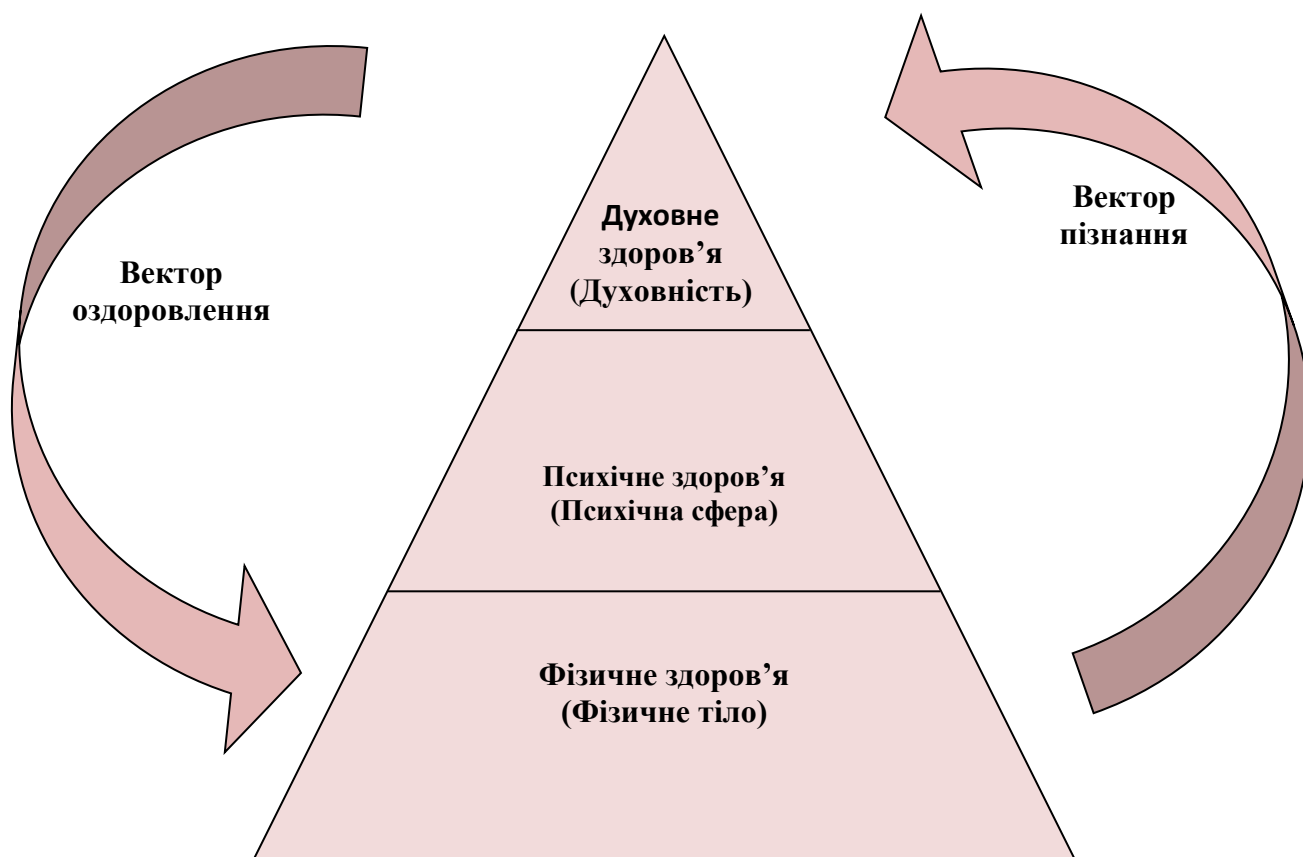


Рис. 1.1. Пірамідальна структурна організація здоров'я людини

Формування фізичного здоров'я можна тлумачити як створення оптимальної, в рамках можливого генотипу, психосоматичної конституції та попередження можливих захворювань. До основних принципів та засобів формування фізичного здоров'я є забезпечення оптимальних умов життя, до яких відносять відсутність стресів, адекватне харчування, достатній сон; здоровий спосіб життя студентів; правильне формування соматичної конституції та правильної постави у відповідні до вікові моменти; своєчасні оздоровчі тренувальні дії, що забезпечують підвищення рівень фізичного здоров'я за рахунок адекватних фізичних навантажень, що оздоровлюють, розвивають та

гармонізують організм студентів [172].

Прийнято вважати, що здоров'я є наслідком повної задоволеності основних потреб людини. Відповідно до піраміди психолога А.Маслоу (1943) фізіологічні потреби лежать в основі основних потреб людини [146] (рис. 1.2).



Рис. 1.2. Піраміда потреб за Маслоу

**Фізіологічні потреби** займають першу ланку умовної піраміди. До цих потреб відносять потреби, що забезпечують виживання людини як біологічної істоти (в їжі, воді, повітрі, теплі, відпочинку, сексі тощо).

Другу ланку в ієрархії потреб займають **потреби в безпеці**, до яких належать потреби у захисті від фізичних і психологічних небезпек з боку навколишнього світу і впевненість у тому, що фізіологічні потреби будуть задовольнятися у майбутньому.

До **соціальних потреб**, що формують третю ланку піраміди потреб, належать потреби в приналежності, дружбі, любові, підтримки.

Четверту ланку піраміди потреб займають **потреби в повазі**, до яких можна віднести особисті досягнення, професійну компетентність, повагу з боку оточуючих, соціальне визнання.

**Потреби в самовираженні, самореалізації** займають останню п'ятку ланку в

ієрархії потреб людини, які полягають у реалізації своїх потенційних можливостей і зростанні людини як особистості у власному житті.

Таким чином, можна зробити висновок про те, що здоров'я формується на основі задоволення фізіологічних потреб і є основою формування наступних важливих потреб, таких як соціальних потреб, потреб в безпеці, повазі, самовираженні й самореалізації. Саме тому формуванню, зміцненню та збереженню фізичного здоров'я приділяється основна увага при формуванні культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО України.

**Психічне здоров'я** це стан психіки індивіда, при якому усі психічні функції організму гармонійно та узгоджено співпрацюють та забезпечують індивіду відчуття комфортності, сприяючи високій працездатності в даному середовищі. Психічне здоров'я передбачає здатність жити в любові та гармонії з самим собою та навколишнім світом.

**Соціальне здоров'я** характеризується самопочуттям певного індивіда в навколишньому соціумі, наявність якого дозволяє особистості почувати себе комфортно серед оточуючих її людей.

**Духовне здоров'я** включає в себе наявність ідеалу здорової особистості, життєві цінності, працездатність, творчу активність, почуття прекрасного й життєрадісного, віру в себе й людей, а також відповідальність за свої вчинки. Духовність особистості характеризується такими категоріями як «мораль», «совість», «відповідальність», «повага» .

Аналіз статистичних даних [194] говорить про те, що стан здоров'я української молоді з кожним роком погіршується. Так, поширеність захворювань серця серед людей віком 17-22 роки за останні 5 років зросла на 15 %, у тому числі онкологічних захворювань – на 26 %, крові та кровотворних органів – на 25 %, захворювань системи кровообігу – на 18 %. Смертність від захворювань серцево-судинної системи в Україні займає перше місце і в 2-4 рази вища, ніж у країнах Європи й світу.

Визначено, що фактори, які впливають на стан здоров'я людини, можуть залежати або не залежати від її дій, адже здоров'я людини зумовлюється на 50-55 %

способом життя, на 15 % – спадковістю, на 20 % – екологічними факторами, на 10 % – якістю медичного обслуговування. Відповідно індивідуальне здоров'я - це здоров'я окремої людини, від якого залежить суспільне здоров'я країни в цілому.

Отже, відповідно до вищезазначених визначень можна зробити висновок про те, що поняття «здоров'я» явище багатогранне, і його можна розглядати у 4-х основних аспектах здоров'я до яких належать: фізичний, психічний, розумовий, соціальний і духовний аспекти.

Фізичне здоров'я це функціонування організму й стан здоров'я кожної з його систем. Психічне здоров'я – це здатність регулювати та утримувати емоційний стан людини по відношенню до навколишнього середовища. Соціальне здоров'я – це те як відчуває себе індивідуум у суспільстві, як взаємодіє з іншими людьми. Духовне здоров'я є основою для всіх попередніх аспектів здоров'я, яке об'єднує і дає можливість зрозуміти співвідношення цього аспекту здоров'я з іншими трьома, де всі вищезазначені аспекти формують культуру здоров'я [193].

Водночас культура здоров'я складається з культури знань, умінь та навичок, культури здорового харчування фізкультурно-оздоровчої діяльності, культури здорового способу життя, культури здорового спілкування. Варто зазначити, що фізкультурно-оздоровча діяльність передбачає наявність знань про заняття різними фітнес-вправами за умови дотримання здорового способу життя тощо [149]. Таким чином, фізкультурно-оздоровча діяльність є основною складовою культури здоров'я [119].

Відомо, що еволюція визначень поняття «культури» пройшла від Античності до сьогодення [20]. Термін «культура» у початковому його тлумаченні не позначав якогось особливого предмета, стану або змісту [201]. Він був пов'язаний з уявленнями про дію та зусилля, спрямовані на зміну чогось, і тому вживався з певним доповненням, позначаючи завжди культуру чогось: культуру духу, культуру розуму тощо.

В античні часи термін *культура* вживався з префіксом *agri* і означав «*оброблення*», «*догляд*», «*культура*» (з лат. *colo, colere* спочатку позначало - «*обробку*», «*догляд*», «*поліпшення*», а з часом набуло значення - «*обізнаність*,

*освіченість, вихованість», «освіта»*), тобто все те, що і зараз ототожнюють з культурністю [113; 38].

Згодом термін почав вживатися у ширшому значенні. Вже Цицерон у «Тустуланських бесідах» (45 р. до н.е.) називає філософію «культурою душі» [187]. Від справжнього філософа, на його думку, вимагається наполегливе вдосконалення власних розумових здібностей [131]. Саме в культурі мислення Цицерон вбачав шлях до розширення духовного світу людини. В такому розумінні термін «культура» ввійшов до всіх європейських мов, у тому числі й до української [131].

В епоху Середньовіччя під терміном культура вважалось особисте релігійне удосконалення, а саме, християнські культи, поклоніння Богу, пошана, шанування. В епоху Відродження культура означала духовний саморозвиток особистості й тотожну цивілізацію. У Новий час культура вважалася почуттям морального обов'язку (І.Кант), тотожною суспільству та мові (Й.Гердере), духовною свободою та творчістю (Г.Гегель) і характеризувалася такими поняттями як *«виховання», «освіта», «розвиток», «шанування», «просвітництво»* [25].

У ХХ столітті культура тлумачилась як діяльність, яка проявляється за допомогою гри (Й. Хейзінга); як символ (Е. Кассіпер); як організм, який проходить свій цикл від народження до смерті (О.Шпенглер); як спосіб оволодіння світом (Л.Уайт) [131]. У ХХ столітті вчені А. Кребер та К. Клакхон зробили спробу об'єднати досягнення культурологів усього світу й зібрали та проаналізували 180 визначень терміну «культура» [38].

М. Херсковиц трактував поняття «культура» як створене людиною оточуюче середовище. У сучасних культурологічних дослідженнях він розумів культуру в якості психологічної реальності особистості. Відповідно до цього він визначав культуру як «сукупність поведінки та звичного способу мислення людей, що утворюють дане суспільство». Культурні цінності М. Херсковиц визначав як судження про бажане, усвідомлення бажаного. Він вважав «культуру» способом життя людей» [202].

Саме визначення культури здоров'я вперше було запропоноване відомим ученим В. Скуміним ще в 1968 році [174]. З цього часу нововведена дефініція міцно

увійшла у науковий обіг. У своїй роботі «Вчення про культуру здоров'я» науковець наполягає на тому, що культуру здоров'я слід розглядати як невід'ємну складову культури духовно-моральної, культури праці й відпочинку, культури особистості й культури взаємин [175].

У сучасній науці термін «культура» є складною системою існування особистості [140]. Заслуговує на увагу той факт, що культура здоров'я досліджує та вирішує теоретичні й практичні завдання гармонійного розвитку не лише фізичних, психічних і духовних сил людини, але й сприяє формуванню оптимального біосоціального середовища, що забезпечує вищий рівень життєтворчості. Нині вона є найважливішою складовою загальнолюдської культури, а також мультидисциплінарною галуззю знань, яка розробляє теоретичні та практичні завдання гармонійного розвитку фізичного, психічного духовного й соціального аспектів здоров'я особистості.

Відповідно до концепції вчення про культуру здоров'я, запропонованої В. Скуміним, фізичний, психічний, духовний і соціальний аспекти здоров'я визначають стан здоров'я студентської молоді, синтез яких є передумовою формування більш високого рівня культури здоров'я [175].

Сучасна соціально-економічна ситуація, падіння рівня життя та екологічне неблагополуччя негативно позначаються на здоров'ї всього населення та особливо на здоров'ї молоді [171]. Основними причинами такого стану справ є саме низька культура здоров'я, і, як наслідок, безвідповідальне ставлення до свого здоров'я. На нашу думку формування культури здоров'я студентів у сучасному освітньому просторі може бути забезпечене за рахунок сприяння розвитку фізичного, психічного, духовного та соціального аспектів здоров'я студентської молоді, що становлять фітнес-культуру особистості сучасної молоді.

Деякі науковці [39; 51; 82] вважають, що «Культура здоров'я – це не лише інформованість в галузі здоров'язбереження, яка досягається в процесі навчання, але є практичною реалізацією здорового способу життя та турботи про власне здоров'я і здоров'я оточуючих» [170]. Так, культура здоров'я особистості студента характеризується наявністю позитивних цілей і цінностей, реалізованих організації

здорового способу життя з метою грамотного й осмисленого вдосконалення аспектів здоров'я, що дозволяє активно регулювати стан людини з урахуванням індивідуальних особливостей організму, реалізовувати програми самозбереження, самореалізації, саморозвитку та зумовлює гармонійну єдність усіх компонентів здоров'я і цілісного розвитку особистості [188].

За визначенням В. Горащука [51] «культура здоров'я» є важливим компонентом загальної культури сучасної студентської молоді, який обумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я людини. Це визначення закладене в основу концептуальної моделі культури здоров'я особистості. Науковець подає культуру здоров'я в сукупності трьох компонентних блоків: *потребнісно-мотиваційного, програмно-змістовного і діяльнісно-практичного*.

*Потребнісно-мотиваційний блок* відображає світоглядний бік культури здоров'я особистості студента і характеризує високий рівень духовності студентів, розвиток гуманістичних ціннісних орієнтацій, до складу якого входить світогляд особистості студента, що базується на гуманістичних ціннісних орієнтаціях, любові та доброму ставленні до навколишнього середовища, розумінні мети та сенсу життя, його цінності, ідеалу особистості, усвідомленні себе як цілісної духовно-фізичної системи, а також оптимістичного світовідчуття, світосприйняття та високого рівня толерантності.

*Програмно-змістовний блок* містить систему знань з формування, збереження та зміцнення здоров'я в усіх його аспектах – фізичному, психічному, духовному та соціальному. Цей блок характеризує здатність студента грамотно розробити й постійно вдосконалювати індивідуальну оздоровчу систему. В ньому відображається змістовний бік питання формування культури здоров'я. Цей блок містить в собі філософсько-культурологічні знання про культуру здоров'я особистості, духовний, психічний, фізичний і соціальний аспекти здоров'я. Блок інтегрує умови формування, збереження та зміцнення здоров'я в усіх його аспектах та основи розробки індивідуальної оздоровчої системи, вміння вести пропагандистську роботу з формування культури здоров'я особистості.



*Діяльнісно-практичний блок* характеризує результат оволодіння студентами необхідного обсягу вмінь та навичок, а також володінням студентами сучасними фізкультурно-оздоровчими фітнес-системами, що спрямовані на фізичний, психічний, духовний та соціальний аспекти здоров'я; розуміння необхідності боротьби зі шкідливими звичками; вміння розробляти та вдосконалювати протягом життя індивідуальну оздоровчу систему; ведення здорового способу життя.

Отже, культура здоров'я є свідомою системою дій і відносин, що визначає якість індивідуального і суспільного здоров'я та передбачає відповідальне ставлення до власного здоров'я й здоров'я інших людей, а також міру реалізації здорового способу життя [41;42]. Те, наскільки спосіб життя і стан здоров'я студентів залежать від них самих, визначає, якою мірою вони є суб'єктом власного життя, а отже й володіють культурою здоров'я. Відповідно до цього, важливими характеристиками культури здоров'я майбутніх фахівців є фізичне, психічне, духовне і соціальне благополуччя.

Водночас процес формування культури здоров'я полягає у послідовності опанування конкретних явищ, що складають культуру здоров'я, а саме у формуванні культури знань, умінь та навичок формування та збереження власного здоров'я; оволодіння культурою здорового харчування; усвідомлена та систематична участь у фізкультурно-оздоровчій активності; оволодіння культурою здорового способу життя та культурою здорового спілкування [74].

Об'єднуючи досвід попередніх дослідників в єдине визначення можна стверджувати про те, що здоров'я це стан фізіологічного, психологічного і духовного добробуту, та гармонії організму з навколишнім середовищем, який є визначальною передумовою ефективного здійснення виховання студентської молоді, фізичних, інтелектуальних, психічних і моральних здібностей особистості.

Культура здоров'я розглядається як складова фізичної та загальної культури, наявність якої сприяє збереженню здоров'я особистості [73]. Культура здоров'я особистості визначається індивідом, який в процесі соціального розвитку стає носієм і творцем культури [39].

Фітнес-культура це частина фізичної культури, яка являє собою творчу

діяльність, спрямовану на гармонійне формування особистості і є сукупністю досягнень фітнес-індустрії, спрямованих на оздоровлення сучасної молоді [64].

Метою фітнес-діяльності є формування здорової, вихованої, творчої особистості, яка здатна пристосовуватись до освітнього процесу у різнопрофільних ЗВО України. Формування такої особистості відбувається в процесі надбання студентам цінностей фітнес-культури та перетворенням їх на особисті цінності, характерні лише для даного індивіда, утворюючи таким чином фітнес-культуру особистості, як складову загальної фізичної культури [120;131].

Водночас фітнес-культура особистості студентів – це результативний процес педагогічної діяльності, який спрямовано на формування життєво-необхідних умінь та навичок, знань, що забезпечують високий рівень та якість життя сучасної молоді, структурно-змістовими компонентами формування якої є:

1) **культура здоров'я особистості**, що складається з фізичного здоров'я, яке характеризує функціональний стан організму студента; психічного здоров'я, яке характеризується почуттям емоційної комфортності; соціального здоров'я, яке характеризується емоційним добробутом студента в соціумі; духовного здоров'я, що характеризує творчий рівень та здатність студента до подальшого розвитку;

2) **культура мотиваційно-ціннісних настанов і переконань**, до якої входять рівень розвитку волевих якостей особистості студента, наявність або недостатня розробленість діяльнісних мотивів до реалізації власних цілей, та наявність чи недостатня наявність потреб у фітнес-вдосконаленні;

3) **культура освітньої фітнес-діяльності** полягає у здобутті основних знань з фітнесу, оволодінні методиками викладання сучасних фітнес-технологій, вмінні самостійно використовувати оздоровчі фітнес-програми; знанні техніки безпеки виконання фітнес-вправ різної спрямованості;

4) **культура фізичної фітнес-діяльності** визначає пропорційно-гармонійний розвиток м'язової системи відповідно до антропометричних показників організму студента, морфо-функціональний стан організму, рівень розвитку основних фізичних якостей;

5) **культура рухової фітнес-діяльності** полягає в естетиці та ефективності

фітнес-рухів, вмінні доцільно застосовувати різні фітнес-елементи в різних фітнес-програмах [119].

Таким чином, компоненти фітнес-культури особистості мають декілька елементів. По-перше, це культура здоров'я особистості – сукупність надбань особистості, які отримані в процесі розвитку і сприяють збереженню та покращенню її здоров'я.

По-друге, культура мотиваційно-ціннісних настанов і переконань – надбання особистості, отриманих в процесі розвитку особистості з метою формування потреби у фізкультурному вдосконаленні, мотивації, ціннісних орієнтирів та розвитку вольових якостей.

По-третє, культура освітньої діяльності – результат оволодіння знаннями з фізичної культури, методиками розвитку фізичних, психічних, інтелектуальних якостей організму, вміння самостійно застосовувати розвиваючі методики, здійснювати комплексну самоосвітню діяльність в сфері фізичної культури та спорту, брати участь у змагальній діяльності, володіння знаннями правил техніки безпеки, що в комплексі формують освітню складову особистості на даному етапі її розвитку.

Ще два елементи визначено як: культура фізичної досконалості – результат фізичного виховання особистості що проявляється у пропорційно гармонійному розвитку м'язової системи, розвитку фізичних якостей організму та морфо-функціональному стані органів та систем організму; культура рухової досконалості – результат фізичного виховання особистості, що проявляється у ефективній техніці виконання рухів, естетичності рухів застосовувати набуті технічні вміння та навички у різних ситуаціях [144].

Таким чином, формування культури здоров'я є триетапним процесом, який спрямований на зміцнення та збереження всіх аспектів здоров'я впродовж життя.

### 1.3. Зміст, завдання та функції фітнес-культури як інноваційного засобу соціалізації та інкультурації студентів

На сьогоднішній день поняття «фітнес» має фізкультурно-оздоровчу дефініцію, що характеризує різні види рухової активності кондиційного, реабілітаційно-профілактичного та спортивно-зорієнтованого характеру [189; 205].

Феномен «фітнес» можна розглядати в культурологічному аспекті як молодіжну субкультуру, яка за допомогою спеціальних систематичних теоретичних та практичних знань, умінь та навичок поступово формує нову соціокультурну реальність особистості студента - «фітнес-культуру» [138; 202]. Отже, сучасним та дієвим способом впливу на особистість студентів є сучасна фітнес-культура.

Понятійна база «фітнесу» має більш конкретний зміст та являє собою важливу складову філософії успіху сучасної людини. Під «**фітнесом**» науковці [98; 38] розуміють полісемантичну лексему, що у перекладі з англійської (від англ. to be fit) означає «**бути у формі**» або «**фізичну придатність**» і є синонімом виразу «**бути здоровим**». Отже, «фітнес» став новою організаційною формою кондиційного тренування, що розглядається як світова метафора абсолютного здоров'я та соціального успіху сучасної особистості [139].

Поєднання двох слів у понятті «**фітнес-культура**» можна тлумачити, як багатовимірний соціокультурний феномен, який служить в системі вищої освіти важливим інструментом становлення фізичного та культурного розвитку й психічної стійкості, а також сприяє вихованню, освіти та соціалізації сучасної особистості студентів [138].

Фітнес-культура у ЗВО є одним з компонентів процесу формування загальної та професійної культури особистості сучасного фахівця. Як навчальна дисципліна, вона є одним із засобів формування всебічної розвиненої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Фітнес-культура є основою ініціативного самовираження майбутнього спеціаліста, проявом творчого потенціалу особистості, спрямованого на ставлення

до навколишнього середовища, зокрема до процесу навчання [143]. На сьогоднішній день фітнес-культура торкається різних аспектів життєдіяльності студентської молоді.

Особливого значення формування фітнес-культури набуває серед студентів перших курсів ЗВО, які після складання зовнішнього незалежного тестування (ЗНО) вступають до вищих навчальних закладів України із значними відхиленнями у стані здоров'я та низькими показниками фізичної підготовленості [121;122]. Спрямованість та зміст фізичного виховання студентів обумовлено вимогами державного освітнього стандарту, який передбачає організацію навчальної, позанавчальної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи [26; 92]. Основу цього процесу становить системний характер освіти, виховання та професійної підготовки спеціалістів, де формується світогляд майбутніх фахівців на основі інтеграції загальнополітичного, трудового, морального, фізичного, естетичного та інших видів виховання [99].

Фітнес-культура студентів зорієнтована на розвиток цілісної особистості, гармонізацію її духовних та фізичних зусиль, активізацію готовності реалізувати потенційні можливості в здоровому стилі життя та професійній діяльності [123]. Водночас гуманізації педагогічного процесу висуває особистість студента в якості головної цінності [177]. Крім того, фітнес-культура охоплює властивості особистості, дозволяючи їй розвиватися в єдності з культурою суспільства, досягати гармонії знань та творчої діяльності, праці та відпочинку, що створює їй психологічний комфорт. Гуманізація інтелектуальних, духовних та фізичних здібностей студентів розглядається в рамках виховного процесу як розвиток елементів культури [45]. Гуманізація освітнього процесу підкреслює роль освіти особистості, її самоцінність [110].

Вагомим доказом значущості фітнес-культури для всебічного розвитку студента може бути осмислення її ціннісного потенціалу. Під цінностями фітнес-культури розуміють значущі явища, процеси та результати діяльності в цій сфері, орієнтація на які стимулює рухову активність студентської молоді. Ці цінності формуються в процесі опанування соціального досвіду і відображуються у

особистісних ідеалах, інтересах, переконаннях. В опануванні цінностей, здатних задовольнити потреби студентів в фітнес-культурі, проявляється єдність фізичного, психічного та соціального розвитку студентів [137]. За якісним критерієм ці цінності можуть бути представлено як:

- **матеріальні**, які характеризують інфраструктуру, умови занять, якість спортивного обладнання;
- **фізичні**, які визначають здоров'я, будову тіла, рухові вміння та навички, фізичні якості та фізичну підготовленість студентів;
- **соціально-психологічні**, які пов'язані з відпочинком, розвагами, отриманням задоволення від занять, формування навичок поведінки в колективі;
- **соціокультурні**, які пов'язані з отриманням певної інформації про здоровий спосіб життя.

Ціннісні орієнтації студентів слід розглядати як спосіб диференціації об'єктів фітнес-культури за їх значенням. Ціннісні орієнтації студентів у структурі фізичної діяльності пов'язані з емоційними, пізнавальними та вольовими її сторонами, які формують змістову спрямованість особистості. Для втілення соціальної ролі фітнес-культури, по відношенню до студентської молоді, заняття повинні відповідати її ціннісним орієнтаціям, мотивам та інтересам.

Сфера ціннісних орієнтацій та мотивів залучення студентів до занять фітнесом дуже різноманітна [136]. Насамперед це орієнтація здоров'я на профілактику та лікування захворювань, на здоровий спосіб життя, фізичну рекреацію, отримання позитивних емоцій, на розвиток фізичних якостей та гарної будови тіла. Іноді стимулюючим мотивом може слугувати також бажання наслідувати «моді» на нетрадиційні види фізкультурно-оздоровчої діяльності, необхідність підготовки до обраної професії тощо. Всі ці цінності та мотиви можуть змінюватися з часом, що залежить перш за все від віку, статі, соціального стану та умов життя студентської молоді.

Нині для студентів пріоритетним є бажання сформувати гарну фігуру, скорегувати її недоліки, зміцнити здоров'я, покращити самопочуття, працездатність, фізичний розвиток, збільшити рухову активність та отримати позитивні емоції [182].

Найголовнішою перешкодою на шляху до занять фізичною культурою є звичайна лінь, небажання або нездатність робити над собою зусилля, долати себе, а також відсутність сильної мотивації та досвіду фізичної активності [165]. На придбання цього досвіду, формування ціннісних орієнтацій та мотивів занять фізичною культурою та спортом і спрямовано процес фізичного виховання у різнопрофільних ЗВО [169].

Відомо, що на перших курсах ЗВО провідне місце серед причин, які обмежують участь у заняттях фізичною культурою є втому від навчального процесу, перебудова життєвих стереотипів, невміння організувати себе та відсутність вільного часу, особливо під час сесії [106; 116]. Тому кожному студенту дуже важливо на особистому прикладі переконатися, що постійні заняття фізичною культурою допомагають подолати розумову втому, нервову напругу, відновити душевну рівновагу та фізичні якості. Це позитивно впливає на освітній процес та на відношення до самого себе. Тому заняття фізичним вихованням у ЗВО допомагає студентам сформувати ціннісні орієнтації, мотиви, інтереси та стимулювати до занять фізичною культурою, які є необхідною складовою здорового способу життя студентської молоді.

Під ціннісним потенціалом фітнес-культури необхідно мати на увазі два рівня цінностей - загальні та особистісні. До *загальних цінностей* фітнес-культури можна віднести інтелектуальні, мобілізаційні, цінності у русі та педагогічні технології. *Інтелектуальні цінності* це методи та засоби розвитку фізичного потенціалу студентів як основи організації їх фізичної активності, спортивної підготовки, загартування та здорового способу життя [128].

Особливого значення серед молоді набувають *мобілізаційні цінності фітнес-культури*. До них відносять здатність до раціональної організації свого власного часу, внутрішня дисципліна, зібраність, швидкість оцінки ситуації та прийняття рішення, наполегливість у досягненні цілей, вміння спокійно переживати невдачу. Мобілізаційні цінності також мають валеологічну спрямованість. Самоорганізація здорового стилю життя, вміння протистояти негативним впливам зовнішнього середовища – це результат опанування **валеологічних цінностей фітнес-культури**

[128].

Сучасна фітнес-культура представлена такими видами фітнесу, як аеробіка, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, фітнес-мікс, фітнес-інтенсив, зумба-фітнес, кросфіт, протокол Табата, TRX петлі тощо. В кожному з цих видів накопичено значний теоретичний та практичний потенціал [117;118]. З кожним роком ці програми розвиваються, збагачуючи педагогічну теорію та практику. Взаємодія різних напрямків фітнесу з такими видами мистецтва, як музика та танок різних національних та культурних традицій, дозволяють формувати новий культурний тип - фітнес-культуру студентів [124].

Різноманітність видів фітнесу пропонує студентам свободу вибору індивідуальних форм занять. Таким чином, фітнес-культура має такі властивості, як інтегративність та комбінаторність. Вона поєднує в собі найбільш ефективні для оздоровлення студентів нові види фізичної культури, що дозволяє широко впроваджувати її в початковий процес.

Рівень фізичної підготовленості є одним з найважливіших параметрів ефективності фітнес-культури студентів. Систематичні заняття фітнесом дозволяють:

- подолати труднощі у напруженому навчальному процесі без значного напруження за рахунок розширення резервів адаптації організму до стрес-факторів;
- нормалізувати емоційний тонус та успішно подолати фізичну напругу та різні стреси, що підвищує творчу активність студентів, їх працездатність та позитивно позначається на ефективності навчальних занять, а також формує та удосконалює фізичні якості та життєво важливі вміння та навички;
- підвищити витрату енергії, компенсують надлишок харчування, тим самим допомагаючи контролювати вагу та боротьбу з ожирінням, знищити ризик розвитку атеросклерозу, гіпертонічної та ішемічної хвороби серця [166].

Однак при опанування технологій фітнес-культури студенти ЗВО відчувають дефіцит у методичному забезпеченні з наукових знань у галузі фітнесу, а саме у відсутності сучасних наукових підручників, в яких фітнес розглядався б в культурологічному аспекті як молодіжна субкультура [142].



Існуючи структурним компонентом системи фізичної культури фітнес-культура в цілому виконує її базові соціокультурні функції, та передбачає використання широкого спектру видів рухової активності, з метою зміцнення здоров'я студентів, а також створення необхідних передумов для плідної розумової діяльності.

В системі вищої професійної освіти фітнес-культура виконує такі функції [137]: *компенсаторно – творчу*, яка формує гармонійний фізичний, інтелектуальний та духовний розвиток студентської молоді, зміцнення здоров'я та підготовку до професійної діяльності; *інтегративно – соціалізуючу*, яка об'єднує студентську молодь у клуби для колективної діяльності, допомагаючи налагодити комунікативні зв'язки; *креативно – гедоністичну*, здатну розвивати творчі здібності студентів в опануванні цінностей фітнес-культури; *проектно – ціннісну*, що формує професійну орієнтовну рухливу активність студентів для підвищення ефективності навчальної діяльності; *матеріально – виробничу функцію*, яка пов'язана з відтворенням потенціалу людини.

Реалізація цих функцій пов'язана з оновленням фітнес-програм за індивідуально-соціалізуючи, гуманітарно-освітнім та інноваційно-педагогічним напрямком, що передбачає цільове використання розвиваючих технологій. Використання позитивного відношення до здорового способу життя передбачає корекцію їх когнітивної сфери, ендогенних механізмів внутрішнього світу, мотивації, які визначають їх відношення до праці, здоров'я та підвищення самооцінки.

Фітнес-культура повною мірою задовольняє потреби студентської молоді, сприяє підвищенню не тільки рухових, але й формування їх загальної культури, розширенню світогляду, зміцнення віри в себе. Для практичних занять характерні такі особливості: оздоровча спрямованість; привабливість занять; висока емоційність; педагогічний моніторинг.

Сучасні фітнес-заняття сприяють підвищенню функціональних можливостей організму, попереджують втому, активізують процеси відновлення та психологічної профілактики різних захворювань [131]. Це культурне середовище спрямоване на

відтворення низки соціально важливих та необхідних цінностей, до яких належать [183]: **культурні цінності** (формування фітнес-культури); **соціальні цінності** (виховання працелюбності); **вітальні цінності** (покращення якості життя, параметрів здоров'я); **естетичні цінності** (формування краси та тілесної гармонії); **політичні цінності** (формування державної активності);

Нині фітнес-культура є соціокультурним феноменом, який можна сформувати за допомогою фізичного виховання у закладах вищої освіти. Як відомо, фізичне виховання є частиною загального виховання у сучасних ЗВО України [159]. Це педагогічний процес, спрямований на формування фізичної культури особистості в результаті цілеспрямованих педагогічних впливів та самовиховання [40; 72; 105]. Його основними засобами є фізичні вправи, які формують навички здорового способу життя та культури здоров'я. У якості специфічного засобу формування культури здоров'я виступають фітнес-технології, які сприяють формуванню мотиваційно-ціннісних складових фітнес-культури особистості.

Нині зміст вищої освіти спрямовано на заохочення студентів до фізичної культури, в процесі якої особистість опановую систему цінностей, творчо розвиває свої здібності, світогляд, психічні та естетичні якості [129]. У поєднання з розумовим, моральним, естетичним та трудовим вихованням фізична освіта, яка реалізується у фітнес-культурі, забезпечує гармонійний розвиток особистості. Гармонійний фізичний розвиток та високий рівень здоров'я, фізичної підготовленості та адаптаційних можливостей є основою продуктивної навчальної діяльності студентів під час занять фітнесом [88].

Заслужовує на увагу й прогресивний вплив фітнес-культури на ментальність студентів, який проявляється в покращенні таких якостей, як краще сприйняття певної інформації, збільшення спостережливості, пам'яті, уваги та розумової діяльності під час навчального процесу. Оцінку фізичного, психічного та морального здоров'я студентів можна визначити не лише за наявності різних захворювань, але й за балансом соціально важливих якостей у структурі особистості, наприклад, комунікабельності, оптимізму, високої працездатності [85]. Заняття фітнесом збагачують особистість цими позитивними якостями [68].

У фітнес-культурі закладені потенційні можливості для естетичного виховання студентів, розвитку індивідуальних здібностей сприймати прекрасне в гармонійно розвиненому власному тілі, у вчинках та досконалих рухах. У результаті практичних занять тіло стає гарним, рухи більш витонченими, енергійними, виразними. Красу фітнес-культури можна виявити у спортивній фігурі, одягу, зовнішньому вигляді та поведінці. Інтерес до занять сучасними видами фітнесу, який формує їх культуру здоров'я засобами сучасних фітнес-технологій, виховує та об'єднує студентську молодь [134].

Таким чином, з метою формування культури здоров'я студентів засобами сучасних фітнес-технологій, необхідно спиратися на **виховні завдання фітнес-культури**, до яких належать:

- формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фітнес-культури, установки на здоровий спосіб життя, фізичне самовдосконалення та самовиховання, потреби у систематичних заняттях, з метою формування культури здоров'я;
- розвиток та удосконалення позитивних якостей особистості, її морально-вольових та естетичних якостей як основи культури здоров'я.

Комплексне рішення цих завдань забезпечується поєднанням у процесі фізичного виховання занять з основ фітнес-культури та формування високого рівня культури здоров'я студентів засобами фітнес-технологій в цілому.

Таким чином, фітнес-культура постає як багатомірне соціокультурне явище, що є важливим інструментом формування культури здоров'я, становлення фізичного розвитку та психічної стійкості особистості в системі вищої професійної освіти, що сприяє її вихованню, освіті та соціалізації на сучасному етапі освітньої реформи [137]. Вона також є компонентом здорового способу життя студента, яка впливає на поточний функціональний стан організму, нормалізує його та створює сприятливі умови для функціонування в сучасних умовах вищої освіти.

Формування та впровадження системи формування фітнес-культури студентів має базуватися на нових критеріях та еталонах навчально-виховного процесу, оскільки від правильності та обґрунтованості методичної системи значною мірою залежить рівень та характер отриманих знань, умінь і навиків, які сформують у

майбутніх фахівців фізкультурно-оздоровчі компетентності [137].

Адекватно організована соціально-педагогічна діяльність передбачає орієнтацію викладача на особистість, індивідуальність, розкриття внутрішнього потенціалу студентів за рахунок формування в них фітнес-культури.

Розглядаючи формування фітнес-культури з точки зору соціально-педагогічної діяльності можна виділити такі цілі:

- забезпечення, збереження та зміцнення фізичного, психологічного, соціального, морального здоров'я особистості;
- формування моральної свідомості, моральних якостей, соціально-значущих орієнтацій і установок у життєвому самовизначенні, моральної поведінки;
- створення сприятливих умов мікросоціуму для розвитку здібностей та реалізації можливостей студентів, її позитивного потенціалу у соціально-корисних сферах життєдіяльності, попередження складних ситуацій в особистісному розвитку;
- формування потреби у саморозвитку, надання допомоги у самопізнанні, самоствердженні, самореабілітації, самореалізації;
- надання комплексної соціально-педагогічної допомоги і підтримки;
- створення комфортного гуманізованого виховного простору у мікросоціумі.

Головними напрямками соціально-педагогічної діяльності при формуванні фітнес-культури є :

- створення соціальних умов, що компенсують несприятливий досвід соціалізації і несприятливі умови життя студентів;
- організація фізкультурно-оздоровчої, дозвіллевої та інших видів соціальної активності студентів;
- культурно-просвітницька діяльність щодо пропаганди та тлумачення здорового способу життя;

Таким чином, фітнес-культуру можна тлумачити, як позитивне ціннісне відношення соціального суб'єкту до фітнесу, а також як соціальну діяльність та її результати щодо засвоєння, збереження та розвитку її різновидів, функцій й компонентів, які розглядаються як цінності [137].

Результатом занять сучасним фітнесом є високий рівень екзистенціальних зусиль та фізичної підготовленості студентів, рухової діяльності, гармонія морального, естетичного та інтелектуального розвитку. Треба зазначити, що основною функцією фітнес-культури є створення умов, які забезпечують задоволення потреб студентів у рухові активності та формування на цій основі міцного здоров'я фізичної дієздатності та високого адаптаційного потенціалу особистості. До інших функцій фітнес-культури можна віднести [119]:

- **освітні функції**, які пов'язані з вивченням фітнес-культури як освітнього предмету;

- **професійні функції**, які пов'язані з психофізичною підготовкою студентів до професійної діяльності;

- **спортивні функції**, які виявляються у досягненні високих результатів в реалізації психофізичних та морально-вольових якостей особистості;

- **рекреативні та реабілітаційні функції**, які пов'язані з використанням засобів фітнес-культури для організації активного дозвілля, профілактики втоми та відновлення тимчасово втрачених функціональних можливостей організму.

Як сегменту фізичної культури, фітнес-культурі властиве виконання її додаткових функцій [137], а саме:

- **ціннісно-зорієнтованої**, зосереджених на цінностей фітнес-культури;

- **гедоністичної**, пов'язаної з отриманням задоволення від занять фізичними вправами;

- **інтегративної** функції, здатної до об'єднання великою кількістю студентів у групи;

- **інформаційної** функції, здатної опанувати знаннями про здоров'я людини, систему тренувань;

- **соціальної** функції, що сприяє підготовки особистість до виконання соціальних зобов'язань;

- **морально-виховних** функцій, які сприяють формуванню позитивного морально-етичного досвіду.

Виховна функція виявляється у цілісності фізичного розвитку, моральному,

естетичному, інтелектуальному та трудовому вихованні. Заняття фітнесом висувають високі вимоги до прояву психофізичних сил, які сприяють вихованню духовних якостей особистості студентів.

Соціально-економічна функція фітнес-культури виражається в тому, що інвестиції, які спрямовані на її розвиток, окупаються в капіталізації здоров'я кожного студента й відповідно в тривалості та якості його життя.

Сучасна вища освіта повинна забезпечити формування позитивних впливів з обмеженням негативних чинників на особистість та створення умов для підвищення процесів соціалізації з метою розвитку здорової особистості [155]. Прийняття молодим поколінням цінностей культури, зокрема, фітнес-культури, відбувається за допомогою процесу соціалізації. Соціалізація виступає одним із основоположних соціально-педагогічних процесів, що забезпечує існування особистості студента в сучасних умовах модернізації вищої освіти України [152].

Педагоги всього світу [153;185] визначають важливість соціально-культурного середовища у формуванні особистості студента. У вітчизняній науці питанню соціалізації останнім часом приділяється значна увага. Деякі автори наголошують на необхідності зосередження уваги на проблемах сзайва вага

оціалізації саме студентської молоді [138;110].

Відомо, що термін «**соціалізація**» прийшов до нас з політекономії, а його початковим значенням було «усуспільнення» землі, засобів виробництва та ін [191]. Автором терміну «соціалізація» стосовно до людини, є американський соціолог Ф. Г. Гідінгс, який у 1887 р. у книжці «Теорія соціалізації» використав його в значенні, близькому до сучасного, — «розвиток соціальної природи або характеру індивіда, підготовка людського матеріалу до соціального життя».

За тлумачним словником **соціалізація** (від лат. **socialis** — «*суспільний*») — процес засвоєння індивідом знань, досвіду, норм і цінностей, включення його до системи соціальних зав'язків і відносин, необхідних для його становлення і життєдіяльності в даному суспільстві [38].

Сучасне розуміння соціалізації як процесу перетворення людини на особистість, в результаті засвоєння нею суспільних норм та інтеграції в соціальні

інститути, дав Т. Парсонс. На його думку, виток процесу соціалізації особистості є набуття нею самосвідомості та свідомості. Наслідком соціалізації є структурування сфери свідомості особистості під інформаційним впливом інституційованого соціального середовища, зокрема, вищої освіти [117].

У змісті процесу соціалізації виділяють два структурні елементи: **соціальна адаптація та інтеріоризація**. **Адаптація** (від лат. *adapto*— «*приспосовую*») це пристосування студента до умов існування різних соціальних структур та спільнот, зокрема, до вищого навчального закладу, внаслідок чого він засвоює наявні в ньому норми, цінності та ідеали [38].

**Інтеріоризація** (від лат. *interior* — «*внутрішній*») є наступним етапом соціалізації особистості студента, що полягає у присвоєнні цінностей, їх вrostання в особистість, формування внутрішньої структури психіки за допомогою засвоєння соціальних норм, цінностей та інших компонентів соціального середовища внаслідок соціальної діяльності індивіда [119].

Необхідно враховувати той факт, що соціалізація може бути первинною та вторинною [192]. **Первинна соціалізація** — охоплює дитинство, юність та молодість і є характерною тим що особистість соціалізується через своє безпосереднє оточення (родина, друзі, родичі). Інститутами соціалізації є сім'я та освіта. **Вторинна соціалізація** охоплює зрілість та старість і характеризується тим, що людина соціалізується через вплив вторинних соціальних груп та соціальних інститутів. Інститутами соціалізації є ЗМІ, виробництво, культура, економіка, тощо [119].

Фітнес-культура, як затребуване серед студентського середовища соціально-культурне явище сьогодення, формує соціокультурну реальність та особистість студентів в умовах Європеїзації України [52;69;71]. Тому перехід системи вищої професійної освіти на більш високий європейський рівень освіти повинен містити в собі явище фітнес-культури, як одного із важливих компонентів освітньої діяльності та соціального життя студентів, оскільки вона має безпосередній вплив на соціокультурний розвиток особистості, на стиль життя сучасної студентської молоді.

На тлі застарілих форм фізичної культури поява інноваційних видів оздоровчої фітнес-культури в Україні пов'язана з інтенсивним та стрімким розвитком фітнес-індустрії, де створюються нові напрямки фітнесу та різні фітнес-технології, що мають свою специфіку та переваги [64;70].

Широке розповсюдження фітнесу є віддзеркаленням як потреб сучасної студентської молоді у рухової активності, так і вимог суспільства щодо рівня розвитку фізичних та психологічних якостей студентів [82]. Саме соціокультурний попит та висока популярність визначили необхідність впровадження фітнес-культури у початковий процес вищої освіти України.

На сучасному етапі розвитку нашої держави фітнес-культура трактується як певний стиль життя студентської молоді, який має здоров'я в якості важливого ціннісного орієнтиру. Вирішальним фактором зміцнення здоров'я сьогодні є позиція самого студента, його відношення до власного соціального, психологічного та фізичного здоров'я [28]. Звідси витікає сутність концепції з формування ціннісно-мотиваційних установок студента, зорієнтованих на здоровий стиль життя, який стає основою сучасного суспільства [119].

Інтеріоризація особистості студентів засобами фітнес-культури полягає у присвоєнні цінностей фітнесу як необхідних, впровадження їх в свідомість студентів, формування внутрішніх структур їхньої психіки через засвоєння зовнішньої соціальної фітнес-поведінки. Відбувається процес перетворення зовнішніх, реальних дій на внутрішні розумові дії з метою формування нового стереотипу мислення, спрямованого на здоровий спосіб життя у стилі фітнес.

Зміцнення та покращення стану здоров'я та адаптаційних можливостей студентів має важливе значення на сьогоднішній день, яке необхідно розглядати у контексті формування нової соціокультурної реальності особистості студентів як фітнес-культури, що є одним із головних завдань України в науковому аспекті: педагогічному, соціально-антропологічному, медико-біологічному та фізкультурному [57; 58;112;116].

Таким чином, невідповідність фізичного виховання сучасним вимогам в системі вищої освіти України не здатне повною мірою вирішити комплекс завдань



фізичного вдосконалення, духовного й інтелектуального розвитку особистості студентів. Загальне відомим є визначення поняття «особистість» - системна (соціальна) якість, що набувається індивідом у предметній діяльності та спілкуванні і характеризує міру представленості суспільних відносин в індивіді. Поняття «студент» (від лат. **studens**, від **studio** – «навчаюся») – той, хто навчається у ЗВО [38].

У процесі навчання у ЗВО студент поступово набуває досвіду професійної діяльності. Успішність цього процесу визначається результатами цілеспрямованої діяльності з вибору професії. У системі вищої професійної освіти при реалізації стратегії гармонійного розвитку студентів пріоритет надається фізичному розвитку та здоров'ю, яке на сьогоднішній день має низький показник серед інших країн [31].

Відомо, що без достатньої рухової діяльності людина не може використати свій адаптаційний потенціал здоров'я, який закладено в ньому при народженні, а отже не може бути цілком здоровою. Водночас рухова активність, як природній та потужній подразник, здатен змінити стан організму людини, і тому відіграє особливу роль у становленні важливих механізмів його життєдіяльності [13;16;21;37; 56адапа].

Аналіз сучасних тенденцій модернізації фізичної культури дозволяє стверджувати про те, що нині традиційні і дещо застарілі методи фізичного виховання поступово витісняє таке явище як оздоровчий фітнес, що став потужним та найбільш дієвим стимулом формування здорового способу життя та мислення, і може розглядатися у соціокультурному аспекті, оскільки охоплює різноманітні сторони життєдіяльності сучасної студентської молоді [101;104; 114; 120; 127].

#### **1.4. Культурологічна еманация фітнес-культури як дієвого засобу формування культури здоров'я студентів з використанням фітнес-технологій**

Перехід до ринкової економіки в Україні, зміна форм власності та інша процеси соціально-економічного розвитку країни, призвели до перегляду поглядів на філософію та стратегію розвитку фізичної культури в системі вищої професійної

освіти.

З початком реформ у суспільстві у 90-х роках почалися поступові зміни у вітчизняній фізичній культурі. Зміст занять традиційними видами фізичної культури став оцінюватися як «малоефективним», «нудним» та «примітивним», що призвело до погіршення адаптивних можливостей фізичної культури. Недостатня гнучкість та інертність вітчизняної фізичної культури, дезінтеграція культури, падіння соціального престижу її засобів як форм особистісної самореалізації людини в період реформ, призвели до зниження оздоровчих послуг серед населення України.

Сучасна вища освіта України постала перед викликами сьогодення модернізувати та підвищити її якість за допомогою формування студентів нового типу, здатних до інтеграції в сучасне європейське суспільство більш високого та європейсько-освітнього рівня [98].

В будь-якій культурі існують спеціальні засоби формування в студентів адекватних знань і навичок для повсякденного життя. Найчастіше це відбувається у формі розумових та фізичних навантажень, які формують та розвивають сучасну особистість студента, надаючи їй необхідний рівень освітньої та фізичної зрілості організму в цілому.

Складний та багатогранний характер культури, як суспільного явища, зумовлює її *поліфункціональність*. Функції культури розкривають ту роль, яку вона відіграє у житті суспільства [130]. До основних функцій належать такі:

1. *людинотворча (гуманістична, світоглядна)* – головна функція культури, оскільки з нею пов'язані і нею визначаються всі інші. Суть її полягає в тому, що людина формується, лише залучаючись до світу культури: формується її світогляд, людський дух, емоції, оцінні складові, цінності;

2. *суспільно-перетворююча* функція — здійснюється через перетворення природи, суспільства та людини. Вона забезпечує засвоєння та перебудову світу, є засобом розвитку людського суспільства й лежить в основі культурно-історичного прогресу;

3. *етноформуюча та етнозахисна* функція – тісно пов'язана з суспільно-перетворюючою, суть її полягає в тому, що культура творить неповторне обличчя

нації, надає їй своєрідності, національної самобутності. Національна самобутність проявляється не лише в наявності етнічних фізичних, психічних расових ознак, а й у культурних чинниках – мові, традиціях, національних цінностях, способах господарювання, побуту, формах проведення дозвілля тощо. Етнозахисна функція виявляється в тому, що культура забезпечує цілісність і самобутність нації, оберігає її від руйнівного впливу чужих елементів;

4. **пізнавальна** функція — полягає в тому, що культура розкриває перед людиною скарбницю знань та практичного досвіду поколінь. Через культуру, яка об'єднує природничі, технічні та суспільні знання, людина пізнає навколишній світ і саму себе, реалізує свій культурний генофонд через знання;

5. **інтегративна (об'єднуюча)** функція — полягає у здатності культури об'єднувати людей незалежно від їхньої національної чи конфесійної приналежності, світоглядних чи ідеологічних орієнтацій у певні соціальні спільноти, а народи – у світову цивілізацію. Культурні здобутки кожного народу є вагомим внеском у світову скарбницю культури;

6. **семіотична (символічна, знакова від гр. *semion* – знак)** функція — полягає в тому, що носіями інформації про культуру є системи знаків та символів. Вони фіксують факти матеріальної і духовної культури. Наприклад, у літературі, музиці, мистецтві такими знаками є слово, текст, звук, колір, форма, адже у них закодовано реальний зміст свідомості, цілу гаму емоцій, знань;

7. **комунікативна (спілкувальна, трансляційна)** функція – тісно пов'язана з семіотичною і полягає в передачі культурного досвіду поколінь через механізм культурної спадкоємності та формування на цій основі різноманітних способів спілкування. Цю функцію культура виконує за допомогою складної символічної та знакової системи, яка зберігає досвід поколінь у словах, поняттях, формулах науки, засобах виробництва, релігійних культах тощо;

8. **регулятивна (нормативна, керувальна)** функція реалізується через систему норм, правил, традицій, які регулюють людські особистісні і суспільні відносини, є орієнтирами в житті, засобами пристосування до умов життя. Мораль, право, традиції, звичаї, обряди, етикет — основа для здійснення регулятивної

функції;

9. **ціннісна (аксіологічна, від гр. *axia* – цінність, вартість)** функція – полягає в тому, що культура виступає засобом передавання, поширення, культивування цінностей [50]. Цінності — це еталони, ідеали, все те, що є святим для людини чи групи людей, народу або суспільства. Вони можуть бути загальнолюдськими, соціальними, культурними, особистісними. Це звичаї, судження, ідеї, основоположні життєві орієнтири, потреби, настанови, джерело мотивації діяльності. Цінності можуть бути тимчасовими і вічними, духовними й матеріальними;

10. **соціальна** функція здійснюється через засвоєння знань, соціального досвіду поколінь, через входження в суспільство (соціалізація) і процес входження в культуру (інкультурація). Оволодіння соціальним досвідом — це оволодіння зразками поведінки, прилучення до знань, навичок, уміння жити і працювати відповідно до них;

11. **емоційно-естетична** функція – полягає в тому, що сприймаючи твори мистецтва, людина отримує естетичну насолоду, естетичне переживання, формується її естетичний смак, підтримується позитивний емоційний фон (гарний настрій, активна життєва позиція, світосприйняття) ;

12. **рекреативна** функція – тісно пов'язана з попередньою функцією, яка дозволяє людині відновлювати свої духовні сили, шляхом відвідування театрів, храмів, музеїв, карнавалів тощо проводити психологічне розвантаження, «профілактику» свого душевного стану;

13. **виховна** функція – твори мистецтва формують відчуття добра, зла, справедливості, формують негативне ставлення до поганого, низького;

14. **діагностична та прогностична** функція – зміст її розкривається в тому, культура ставить діагноз дійсності, відтворює її, своєчасно реагує на ті зміни і процеси, які відбуваються у суспільстві. Прогностична функція полягає в тому, що культура дає змогу передбачити хід майбутнього розвитку країни, враховуючи наукові прогнози й перспективи.

Синтезуючою функцією культури є людинотворча, в якій поєднані всі

перелічені функції, складність і багатоаспектність якої зумовлює багатовимірність її структури [199].

Структура означає порядок, будова, зв'язок. Структурний аналіз культури передбачає виокремлення певних типів, видів та форм культури за різними критеріями: за носієм, змістом, роллю, історичним принципом, конфесією, функціями, організацією, формою існування, цінностями, мовою тощо. Під типологією в сучасній науці розуміють процес, шляхом якого система поділяється на відносно простіші підсистеми (елементи). Типологію культури здійснюють на основі світоглядного, формаційного, локального, перехідного чи історичного принципів.

Ядро культури складають загальнолюдські цілі та цінності, а також історично сформовані способи їх сприйняття й досягнення. Наявне як загальне явище, культура сприймається, освоюється й відтворюється кожною людиною індивідуально й при цьому зумовлює її становлення як особистості [199].

Структуру культури традиційно класифікують за сферами діяльності. Так, культура поділяється на матеріальну та духовну культури, які водночас поділяються на предметно-речові та символічно-знакові елементи. Кожен з цих елементів має властиві йому складові. До предметно-речових елементів належать: знаряддя праці і засоби виробництва, техніка, технології, інформаційні засоби, транспорт, житло, одяг, їжа. До символічно-знакових елементів належать: мова, міф, релігія, філософія, наука, освіта, право, мистецтво, духовні цінності [20].

Форми культури переходять одна в іншу, утворюючи її кругообіг як умови розвитку, поширення й освоєння, збереження та передачі культурних надбань наступним поколінням. Таким чином, культура відіграє важливу роль в житті людини та суспільства й виступає засобом акумуляції, збереження і передачі людського досвіду. Саме культура робить людину особистістю [18].

Водночас, культура як система цінностей, формує в людини цілком конкретні потреби й орієнтації. Тому визначення культури є досить різноманітним, адже характеризується динамічним процесом, що постійно видозмінюється, проте залишається непорушною складовою частиною життєдіяльності як суспільства в

цілому, так і його тісно взаємопов'язаних суб'єктів – особистостей і соціальних інститутів.

Отже, культура це сукупність матеріальних та духовних цінностей, створених людством протягом його історії; історично набутий набір правил всередині соціуму для його збереження та гармонізації, що є складною системою буття, яка містить у собі дві складові – матеріальну та духовну. Деякі педагогічні та енциклопедичні словники [38;50] подають визначення культури як догляду, поліпшення та облагороджування тілесно-душевно-духовних нахилів та здібностей людини й говорять про існування категорій «культури тіла», «культури душі» та «духовної культури».

За формулюванням Ю. Компанійця [91], культура виступає специфічним засобом організації та розвитку людської життєдіяльності, який представлено в продуктах матеріальної та духовної праці, у системі соціальних норм і установ, духовних цінностях, у сукупності відносин людей до природи, взаємовідносин між собою та до самих себе. За своєю будовою вона відтворює структуру культивованих видів діяльності, хоча й не є їх безпосереднім продуктом.

Сучасний етап розвитку культури характеризується подоланням вузькоспеціалізованого вивчення культурних явищ, їх системним розглядом, зверненням до сутності людини, яка в працях з людинознавства все частіше аналізується як цілісність [91].

В якості соціальної системи, культура існує в трьох формах:

- **культура умов життя** (матеріальних, духовних і соціальних);
- **культура діяльності** (форми та способи раціонального здійснення основних видів діяльності);
- **культура особистості** (здібності та властивості людини, що формуються в ході створення й освоєння культури умов життя та культури діяльності).

Водночас духовна культура об'єднує явища, пов'язані зі свідомістю, з інтелектуальною та емоційно-психічною діяльністю людини (мова, знання, вміння, навички, рівень інтелекту, морального та естетичного розвитку, світогляд, способи і

форми спілкування людей).

У зв'язку з втратою культурологічних концепцій здатності виступати в якості інститутів соціальної адаптації студентської молоді відбулася девальвація традиційних цінностей фізичної культури серед молодіжного середовища. В морально застарілих видах та формах фізичної культури почала проявлятися виключна марність. Однією зі спроб подолання цього стала поява феномену фітнес-культури [142].

Феномен «фітнес-культура» є сучасною організаційною формою кондиційного тренування, який розглядається як світова метафора абсолютного здоров'я та соціального успіху особистості [141].

Мода на фітнес прийшла в Україну з Нью-Йорка, ообливість якого була зорієнтована на задоволення потреб у фізичній активності заможного прошарку населення. Водночас феномен фітнес виник як природна реакція на тривале панування непривабливих форм та видів фізичної культури. На сьогодні фітнес став культурологічною **еманацією** (від лат. **emanatio** — *«розповсюдження»*) західного стилю життя та стратегією успішності серед української молоді [120].

Культурологічна еманация фітнесу пов'язана із диверсифікацією запропонованих послуг у фітнес-індустрії, де формується усі необхідні умови особистісного становлення та самореалізації цілісного студента в його екзистенціальній та онтологічній цінності. Сформовані тенденції в розвитку фітнесу отримують сьогодні характер соціального імперативу, відповідно до якого права особистості студента в організації фізкультурної діяльності є пріоритетними [120].

Широка пропаганда цінностей фітнес-культури засобами масової інформації підкріплює інтерес студентів до появи сучасних фітнес-технологій. Використання їх у системі вищої професійної освіти пов'язано з підвищенням якості проведення академічних занять.

Фітнес-технології виступають як сукупність науково обґрунтованих способів та методичних прийомів, спрямованих на підвищення оздоровчого процесу, задоволення потреб студентів у руховій активності. Вони забезпечують позитивні емоції студентів, формування позитивного відношення до здорового способу життя,

соціального та професійного успіху. У сучасному фітнесі втілюються античні думки про гармонію та вдосконаленні, про силу та форми тіла. Фітнес став проявом естетичного **неконформізму фізичної культури** [120].

**Конформізм** (від лат. *conformis*— «*подібний*», «*схожий*») — морально-політичний термін, що означає пасивне, пристосовницьке прийняття готових стандартів у поведінці, безапеляційне визнання існуючого стану речей, законів, норм, правил, безумовне схилення перед авторитетами, ігнорування унікальності поглядів, інтересів, уподобань естетичних та інших смаків окремих людей тощо [38].

Стратегія інтеграції фітнесу у фізичну культуру студентів ЗВО повинна бути спрямована на: формування цінностей здорового способу життя; виховання активної особистісної позиції у досягненні гармонійного розвитку; використання здоров'язбережувальні фітнес-технологій у навчальному процесі; реструктуризація дозвілля з використанням сучасних засобів фітнесу [30].

Вибір індивідуально-притаманного виду занять здійснюється у процесі **інтеріоризації** (від лат. *interior* — *внутрішній*) — психологічне поняття, що означає формування розумових дій і внутрішнього плану свідомості через засвоєння індивідуумом зовнішніх дій з предметами, і соціальних форм спілкування молоді відповідно до індивідуально-психологічних структур особистості [50].

Нині інтерес студентів до фітнес-культури обумовлено її доступністю, ефективністю та емоційністю. Доступність більшості фітнес-послуг визначається простотою фітнес-занять фізичними вправами, для більшості з яких характерні наступні особливості: широкий спектр використаних фізичних вправ, їх своєрідність, різноманітна спрямованість за рахунок використання асиметричних рухів; функціональний зв'язок рухової активності з музикою, сучасними ритмами та танцювальними напрямками; висока емоційність занять; широка варіативність використаних методів та методичних прийомів; можливості творчого самовираження, отримання задоволення від виконання різних рухових дій; удосконалення рухових можливостей, підвищення культури рухів; отримання спеціальних знань та навиків по самоконтролю.



Ефективність різних видів напрямків фітнесу полягає у комплексному впливі на моторику, гемодинамічну, дихальну та нервову системи організму, профілактику різних захворювань. Емоційність занять забезпечується не лише музичним супроводом, який створює позитивний психологічний настрій, а також його танцювальною та ігровою спрямованістю.

Це дозволяє розглядати студентську фітнес-культуру як високоефективну систему оздоровчих занять, спрямовану на корекцію та формування належного стану здоров'я, покращення фізичних кондицій, гармонійного фізичного розвитку.

Основу змісту фітнес-занять становлять фітнес-вправи, спрямовані на розвиток основних фізичних якостей та розкриття внутрішнього потенціалу студентів.

До комплексу завдань фітнес-культури належать:

- гармонійний фізичний, інтелектуальний, духовний розвиток студентів, покращення їх здоров'я та адаптаційних можливостей;
- самопізнання та самореалізації засобами занять фітнес-вправами;
- вільний вибір виду та організаційної форми занять відповідно до особистісних вподобань;
- удосконалення життєво-важливих рухових вмінь на навиків;
- підвищення інтересу студентів до систематичних занять фізичними вправами;
- формування знання про здоровий спосіб життя;
- розвиток естетичних здібностей та креативності.

З кожним роком фітнес все більше входить до молодіжного мейнстріму (**мейнстрім** від англ. **mainstream** — «**основна течія**») — термін, що позначає переважний напрямок у певній області (науковій, культурній, медійній тощо) для певного періоду часу [158]. Заняття фітнесом дають молоді життєвий позитивізм, дозволяють зробити крок від побудови тіла до форми побудови власного життя.

Можна зробити висновок про те, що на сьогодні український фітнес став новим варіантом виховання молоді, так званим тоталітаризмом сприйняття цінностей здорового стилю життя, який перетворюється на новий соціокультурний феномен як фітнес-культуру студентів.

Фітнес-культура це затребуване серед студентського середовища соціально-культурне явище, яке формує соціальну реальність та особистість студентів. В умовах переходу системи вищої професійної освіти на більш високий європейський рівень освіти, фітнес-культура становить один із важливих компонентів навчальної діяльності та соціального життя студентів, маючи безпосередній вплив на соціокультурний розвиток особистості, на стиль життя сучасної студентської молоді [65].

Її рушійною силою є загальні потреби у вихованні тілесно та духовно здорової студентської молоді, у гармонійному розвитку особистості, у досягненні високого рівня здоров'я та адаптаційних можливостей організму студентів [66]. Як відомо, задоволення соціально-біологічних потреб людини є базовою передумовою розвитку особистості. Головне місце в них посідає потреби у творчості та самореалізації особистості, які найбільш сповна втілюються саме завдяки фітнес-культури.

Крім того, фітнес-культура сприяє розвитку фізичних якостей студентів, підвищенню резервів адаптації до фізичних та розумових навантажень, гармонізації інтелектуальних та духовних якостей. Тілесна гармонізація сприяє оздоровленню психіки, а здорова психіка знижує ризик захворювання студентів. Цей зв'язок дозволяє в рамках фітнес-культури говорити про цілісність формування культури тіла, психічної культури, без яких важко підтримувати фізичне, ментальне та духовне здоров'я кожного студента [120].

Методично фітнес-культура спирається не лише на досвід підготовки студентів до початкової та професійної діяльності, практику розвитку генетично закладених рухових здібностей, але й на досвід виховання моральних якостей. Рівень їх розвитку, а також сукупність здобутих знань, оздоровчих технологій, вмінь та навичок, що складають особистісні цінності фітнес-культури та визначають її як важливий компонент фізичної культури, який забезпечує раціональне використання людиною рухової діяльності з метою оптимізації стану та розвитку, фізичної підготовки до суспільного життя.

Таким чином, можна зробити висновок про те, що в соціальному житті, в

системі освіти, виховання, в сфері оздоровчого відпочинку та організації праці, фітнес-культура виявляє своє виховне, освітнє, оздоровче та загальнокультурне значення. Для досягнення позитивних результатів формування фітнес-культури необхідна науково обґрунтована система підготовки, під якою розуміють сукупність знань, засобів, методів, організаційних форм та умов, які взаємодіють між собою на основі певних принципів та правил.

Будучі інтегративним фактором, фітнес-культура проходить крізь усі аспекти фізичної культури [108;109]. Засобами є фізичні вправи, які використовуються у поєднанні із силами природи. Це сонце, повітря, гігієнічні фактори – особиста гігієна, режим харчування, праці та відпочинку [2;87]. Кожен із цих аспектів фізичної культури має свою цільову призначення, програмне забезпечення, інфраструктуру, матеріально-технічне забезпечення та обсяг особистісних цінностей. Тому фітнес в системі фізичної культури позиціонують, використовуючи термін «фітнес-культура».

Фітнес-культура студентів трактується як сучасний, соціально-затребуваний, методично-обґрунтований та практично результативний компонент сфери фізичної культури, який виконує її основні функції з активною реалізацією всього потенціалу засобів оздоровчого фітнесу.

Сьогодні фітнес-культура стала однією з найбільш затребуваних сфер активного формування тілесного, духовного та інтелектуального досягнення особистості, яка втілює в собі ціль, засоби та результат гармонійного розвитку та самовдосконалення життєвого потенціалу сучасної студентської молоді.

Тому на фітнес-культуру можна посилатися як на багатомірне соціокультурне явище, яке є необхідним інструментом становлення фізичного розвитку та психічної стійкості особистості студента в системі вищої освіти, що сприяє його вихованню, освіті, соціалізації та інкультурації [119].

Спираючись на вищезазначене ми можемо стверджувати про те, що на сучасному етапі існування нашої держави фітнес-культуру є вдалим поєднанням та еволюційним перевтіленням сфери фізичної культури в ефективний засіб формування «культури духу» сучасної студентської молоді, тобто інкультурацію.

Термін **інкультурація** ( *inculturare* - від лат. *in* – «в» і *cultura* – «освіта, розвиток») означає процес входження індивіда в культуру, з метою засвоєння ним норм суспільного життя та певних явищ культури. В процесі інкультурації індивід засвоює властиві певній культурі моделі світобачення й поведінки, відбувається своєрідне «долучення до культури», тривале й поступове опанування способів, норм, практичних рекомендацій та реалізації їх у повсякденному житті [119].

Інкультурація в студентському віці відкриває дорогу змінам і сприяє тому, щоб культура особистості студента не лише зберігалася, а й розвивалася відповідно сучасним вимогами вищої освіти України. Вплив навколишнього середовища на інкультурацію відбувається відповідно до трьох **трансмисій** (з англ. «**transmission**») означає «**передачу, пересилку будь чого**»:

1) *вертикальна трансмісія*, в ході якої соціокультурна інформація передається від батьків до студентів;

2) *горизонтальна трансмісія*, при якій опанування культурного досвіду та традиції йде в спілкуванні з однолітками;

3) *непряма трансмісія*, при якій індивід навчається в оточуючих його дорослих людей, як на практиці, так і в спеціалізованих інститутах інкультурації, зокрема, у вищій школі.

Отже, інкультурацію можна тлумачити, як вивчення особистістю студента традицій та норм поведінки у конкретній освітньо-культурній сфері. Це відбувається у процесі відношень обміну студента та його культурою, при яких, з одного боку, культура визначає основні риси особистості, а з іншого, студент сам впливає на свою культуру, що підвищує рівень його освіти.

На думку Мацумото [147], термін «інкультурація» належить до продуктів процесу соціалізації - суб'єктивним внутрішнім психологічним аспектам культури, які засвоюються у процесі розвитку особистості, а «соціалізація» відноситься до самих процесів та механізмів, за допомогою яких індивід навчається правилам поведінки у суспільстві. Різниця і схожість термінів «залучення до культури» і «соціалізація» пов'язані з різницею й подібністю понять «культура» і «суспільство».

Інкультурацію також можна визначити як процес надання особистості

студента загальної культурної компетентності по відношенню до стандартів того суспільства, в якому вона живе. Сюди належить засвоєння перш за все системи ціннісних орієнтацій та вподобань, прийнятих у суспільстві, етикетних норм поведінки у різних життєвих ситуаціях, знайомство з модними тенденціями, явищами, стилями, символами, регаліями, сучасним інтелектуальним, естетичним та культурними течіям.

Із процесом інкультурації, що стосується певних елементів культури особистості студентів, пов'язана поява фітнес-культури. На сьогодні чітко простежуються тенденції сприятливих умов для формування фітнес-культури особистості сучасної студентської молоді.

Інкультурація особистості сучасного студента означає усвідомлене входження його в новий для нього фітнес-культурний простір [119]. Кінцевим результатом інкультурації студента є особистість, здатна відтворювати норми та ключові компетентності фітнес-культури. Інкультурація студентів засобами фітнес-культури сприяє їх становленню як здорових фахівців високого рівня, що уможливорює ефективне виконання ними освітніх обов'язків.

Таким чином, одним із дієвих способів європеїзації та модернізації системи вищої освіти України є процес інкультурації сучасними новітніми засобами, зокрема, фітнес-культурою. Необхідність створення повноцінного та якісно-європейського процесу інкультурації сучасної студентської молоді, спрямованого на формування фітнес-культурної компетентної сучасної студентської молоді є першочерговими завданнями вищої освіти України.

Тому в процесі здобуття якісної вищої освіти необхідно сприяти процесу інкультурації особистості студентів засобами фітнес-культури, що є одним із сучасних ефективних засобів формування всебічної розвиненої культурної особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психічного стану студентів.

## Висновки до першого розділу

1. Перед педагогічною наукою особливо гостро постала проблема підготовки здорової, високоосвіченої, компетентної, культурної та фізично підготовлених студентів до професійної діяльності, які б відповідально ставилися до власного здоров'я, результатів свого навчання та майбутньої професійної діяльності. Відповідно до цього було проаналізовано низку нормативно-правових аспектів модернізації фізичного виховання у закладах вищої освіти України.

Зазначено, що наявний освітній процес у закладах вищої освіти (ЗВО), знаходиться у пошуку стратегічних рішень щодо свого подальшого розвитку, що спонукає до переосмислення та реформування багатьох навчальних предметів, зокрема, дисципліни «Фізичне виховання» й розробки нових педагогічних дисциплін, які вирізняються новим поглядом на завдання, зміст і методи навчання, іншими підходами до студентів із задоволення їх сучасних потреб та інтересів. Тому постала необхідність модернізації системи навчально-вихованого процесу, зокрема фізичного виховання, оскільки саме від нього залежить рівень здоров'я молодого покоління, яке останнім часом різко погіршилось.

2. Встановлено, що формування культури здоров'я є одним із найбільш основних шляхів формування здорового способу життя студентів. Спираючись на досвід світової науки з точки зору цілісного погляду на культуру здоров'я особистості, було з'ясовано, що культуру здоров'я інтегрує в собі чотири складові: фізичне здоров'я, психічне здоров'я, соціальне здоров'я і духовне здоров'я.

Водночас було виявлено, що процес формування культури здоров'я полягає у певній послідовності опанування певних явищ, що складають культуру здоров'я, а саме у формуванні культури знань, умінь та навичок щодо формування та збереження власного здоров'я; оволодіння культурою здорового харчування; усвідомлена та систематична участь у фізкультурно-оздоровчій активності; оволодінні культурою здорового способу життя та культурою здорового спілкування.

3. Проаналізовано зміст, завдання та функції фітнес-культури як

інноваційного засобу соціалізації та інкультурації студентів вищих навчальних закладів. Встановлено, що фітнес-культура є частиною загальної культури, яка являє собою творчу діяльність, яка спрямована на гармонійне формування особистості і є також сукупністю досягнень суспільства у сфері фітнес-діяльності та оздоровлення сучасної молоді.

З'ясовано, що культура здоров'я є важливою складовою фітнес-культури, яка визначається певним матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, яка виражена в системі цінностей, знань, потреб, вмінь і навичок з формування, збереження і укріплення здоров'я за рахунок сучасних фітнес-технологій.

4. Сучасні тенденції розвитку суспільства спонукають до зміни традиційного уявлення щодо новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій. Факт погіршення здоров'я студентської молоді активізував пошук більш дієвих методів оздоровлення молодого покоління, серед яких почесне місце належить засобам оздоровчого фітнесу, який останнім часом став культурологічною еманациєю західного стилю життя.

З'ясовано, що феномен «фітнес» можна розглядати в культурологічному аспекті як молодіжну субкультуру, який за допомогою спеціальних систематичних теоретичних та практичних знань, умінь та навичок поступово формує нову соціокультурну реальність особистості студента - «фітнес-культуру».

Отже, сучасним та дієвим способом впливу на формування особистості сучасної студентської молоді є явище фітнес-культури, яке служить основою формування культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО, ефективність якої потребує подальшого експериментального дослідження.

Зміст розділу висвітлено у таких публікаціях автора [114; 116; 120; 121; 124; 125; 127; 129; 133; 134; 135; 136; 137; 138; 139; 140; 143].

## РОЗДІЛ 2

# ОБҐРУНТУВАННЯ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ РІЗНОПРОФІЛЬНИХ ЗВО З ВИКОРИСТАННЯМ ФІТНЕС- ТЕХНОЛОГІЙ

### 2.1. Методи та організація дослідження

**2.1.1. Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань дослідження було використано теоретичні, емпіричні методи дослідження та методи математичної статистики, що сприяли подальшому проведенню експерименту.

*Теоретичні методи дослідження:* метод концептуально-порівняльного аналізу, за допомогою якого зіставлялися наявні теоретичні підходи до вирішення питань сучасного стану функціонування системи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти на основі узагальнення філософсько-методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури.

Аналіз та узагальнення педагогічного досвіду і практики викладання фізичного виховання. Аналіз педагогічного досвіду дозволив обґрунтувати ставлення здобувачів вищої освіти до освітнього процесу з фізичного виховання.

Методи структурно-системного аналізу та моделювання. Використання структурно-системного аналізу та методів моделювання дозволило розробити модель формування культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО з використанням фітнес-технологій.

*До групи емпіричних методів увійшли:* 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 для перевірки ефективності використання моделі формування культури здоров'я студентів з використанням фітнес-технологій



різнопрофільних ЗВО

Анкетування проводилося методом стандартизованого анкетного опитування, що дало змогу вивчити ставлення студентів до освітнього процесу з фізичного виховання (Анкета А.1) та визначити рейтинг найпопулярніших оздоровчих фітнес-програм серед студентської молоді (Анкета А.2).

Медико-біологічні методи дослідження використовувались для виявлення рівня морфологічного стану, кардіореспіраторного апарату, визначення рівня фізичного здоров'я та будови тіла студентів:

- 1) показники морфологічного розвитку – довжина тіла, маса тіла;
- 2) показники серцево-судинної системи – ЧСС, АТ;
- 3) показники дихальної системи – ЖЄЛ;
- 4) показники фізичного здоров'я – проба Штанге та Генче, індекси Робінсона, Скібінського, Руф'є;
- 5) адаптаційний потенціал.

Визначення рівня працездатності серцево-судинної і дихальної систем є одним з важливих завдань при оцінюванні тренуваності, бо відображає функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем.

*Довжина та маса тіла* характеризують процеси росту та фізичного розвитку людини. Показники вимірювались у випрямленому положенні за допомогою рулетки, виготовленої зі сталі (щоб не розтягувалася), що калібрується в метричних одиницях з ясною ідентифікацією сантиметрових міток. При вимірюванні довжини тіла випробовуваний стояв босоніж в положенні п'яти разом, руки вільно опущені вздовж тулуба. П'яти, сідниці, верхня частина спини і потилиця торкалися до стіни, випробовуваний дивився прямо вперед і робив глибокий вдих.

Для вимірювання маси тіла використовувались медичні ваги; реєстрували вагу з точністю до десятої частки кілограма. Випробовувані зважувалися без одягу.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) є одним з найважливіших фізіологічних показників, що характеризує стан серцево-судинної системи при оцінці інтенсивності м'язового навантаження.

Під час занять фізичною культурою та тренувальних заняттях ЧСС реєструвалася пальпаторно. Спочатку в умовах м'язового спокою (сидячи), потім після функціональних проб з навантаженнями (проба Руф'є).

Артеріальний тиск (АТ) вимірювався за допомогою методики М. С. Короткова. Вимірювання проводилося в один і той же час зранку, до виконання фізичного навантаження, а також в процесі занять фізичними вправами та тренувальних занять, а потім і після них.

Життєва ємність легень (ЖЄЛ) – максимальна кількість повітря, яку можна видихнути після максимального вдиху. Вона дозволяє оцінювати величину дихальної поверхні легень, на якій відбувається газообмін між альвеолярним повітрям і кров'ю капілярів легень. ЖЄЛ є одним з найважливіших показників функціонального стану апарату зовнішнього дихання, який дозволяє судити про рухливість легень і грудної клітини в юному віці. При правильно побудованій системі тренувань ЖЄЛ може збільшуватися. Зниження ЖЄЛ спостерігається при перевтомі, перетренуванні, гострих і хронічних захворюваннях.

ЖЄЛ визначалася за допомогою сухого спірометра в положенні стоячи. Досліджуемий студент спочатку робить 2-3 довільних вдихи і видихи, потім робить максимальний вдих, бере мундштук до рота, щільно обхопивши його губами і одночасно затиснувши ніс пальцями вільної руки, виконує спокійний, плавний, максимально можливий видих протягом 5 секунд. Процедура повторюють тричі з інтервалом в півхвилини. Реєструють найбільший показник.

Проби Штанге та Генчи – час затримки дихання на вдиху (проба Штанге) та видиху (проба Генчи), є одним з показників, які характеризують роботу апарату зовнішнього дихання. Треновані спортсмени здатні затримати дихання на 60-120 секунд. При перевтомі час затримки різко знижується.

Вимірювання проводилось таким чином: час затримки визначався в положенні сидячи. Після повного вдиху і видиху досліджуемий студент робить звичайний вдих і затримує дихання, затиснувши ніс пальцями. Час затримки дихання реєструють за секундоміром. Значимість проби збільшується, якщо спостереження ведуться постійно, в динаміці.

Індекс Скібінського характеризує функціональні можливості дихальної системи, стійкості організму до гіпоксії та вольові якості, розрахунок проводився за формулою (2.1):

$$\text{Індекс Скібінського} = \frac{\text{ЖЄЛ (мл)} \times \text{проба Штанге (с)}}{\text{ЧСС (уд} \cdot \text{хв}^{-1})} \text{ ум.од.}, \quad (2.1)$$

де ЖЄЛ – життєва ємність легень (мл)

Індекс Робінсона характеризує стан регуляції серцево-судинної системи, розрахунок проводився за формулою (2.2):

$$\text{Індекс Робінсона} = \frac{\text{ЧСС (уд} \cdot \text{хв}^{-1}) \times \text{АТ}_{\text{сис}} \text{ (мм рт.ст.)}}{100} \text{ ум.од.}, \quad (2.2)$$

де ЧСС – частота серцевих скорочень,

АТсис – артеріальний тиск (систоличний)

Індекс Руф'є характеризує вираженість реакції серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження. Після відпочинку в положенні сидячи у досліджуємого підраховують пульс за 15 с ( $P_1$ ) і пропонують йому виконати 30 глибоких присідань за 45 с, виносячи руки вперед. Одразу після присідань вимірюють пульс за перші 15 с ( $P_2$ ) і останні 15 с ( $P_3$ ) першої хвилини періоду відновлення.

У зв'язку з особливостями реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження у дітей ми використовували модифіковану оцінку індексу Руф'є А. А. Гусєва за формулою (2.3):

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10} \text{ ум.од.}, \quad (2.3)$$

де 4, 200, 10 – постійні коефіцієнти.

Після виконання стандартного навантаження за показниками ЧСС роблять висновки про швидкість протікання поновлювальних процесів. Чим швидше ЧСС приходить в норму, тим вище показник тренуваності спортсменів [156].

Фізична працездатність визначалась за допомогою Гарвардського степ-тесту. Тестування проводилось у присутності медпрацівника. Висота сходинки становила  $h = 50$  см., (для юнаків), тривалість тесту складала 5 хв.,  $h = 45$  см (для дівчат) темп – 30 піднімань за 1 хвилину. Для цього метроном встановлювався на 120 ударів за 1

хвилину. Після виконання степ-тесту в студента в положенні сидячи підраховувався пульс за 30 секунд на початку 2, 3, 4 хвилини відновлення. Індекс Гарвардського степ-тесту (ІГСТ) вираховувався за формулою (2.4):

$$ІГСТ = (T \times 100) / ((P1 + P2 + P3) \times 2) \quad (2.4)$$

де Т - тривалість сходження в с.,

P1, P2, P3 - кількість ударів пульсу на 2, 3, 4 хвилинах відновлення відповідно.

Фізичну працездатність за ІГСТ оцінювали за такою шкалою: при ІГСТ < 55 як низьку, при ІГСТ від 55 до 64 – як нижчу середньої, при ІГСТ від 65 до 79 – як середню, при ІГСТ від 80 до 89 – як добру, при ІГСТ ≥ 90 - як відмінну.

*Рівень фізичного стану (РФС).* РФС розраховується залежно від показників частоти серцевих скорочень у спокою (ЧСС), артеріального тиску систолічного (АТс) і діастолічного (АТд), віку (В), маси тіла в кг (МТ) і довжина тіла в см (ДТ) (2.5).

$$РФС = (700 - 3 * ЧСС - 2,5 * АТ_{середн.т.} - 2,7 * В + 0,28 * МТ) / (350 - 2,6 * В + 0,21 * ДТ) \quad (2.5)$$

де: АТсередн. т.- середній артеріальний тиск, що розраховується за формулою (2.6):

$$АТ_{середн. т.} = 1/3 * (АТс - АТд) \quad (2.6)$$

При розрахунку показника РФС визначається кількісна оцінка й оцінюється згідно з даними, наведеними в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

### Характеристика рівнів фізичного стану

Рівень фізичного стану	Чоловіки	Жінки
Низький	0,225-0,375	0,157-0,260
Нижче середнього	0,376-0,525	0,261-0,365
Середній	0,526-0,675	0,366-0,475
Вище середнього	0,676-0,825	0,476-0,575
Високий	0,826 і вище	0,576 і вище

При розрахунку показника РФС при необхідності аналізується причина низького рівня функціонального стану за параметрами, що складають формулу.

Таким чином, низький рівень РФС можна пояснити відхиленнями або за фізичним розвитком (довжина тіла і маса тіла), або за функціональною підготовкою (АТ, ЧСС).

Для оцінки рівня адаптаційного потенціалу студентів ми користувалися методикою, розробленою Р. Баєвським [15]. АП визначається в умовних одиницях-балах. Для виявлення рівня стану здоров'я організму людини Р. Баєвським запропонована методика оцінки адаптаційного потенціалу (АП), що відображає фізичне здоров'я людини й указує на можливості її організму до адаптації. Рівень адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи визначався в балах за формулою (2.7):

$$АП=0,01 \times ЧСС + 0,01 \times АТ_{с} + 0,008 \times АТ_{д} + 0,014 \times В + 0,009 \times МТ - 0,009 \times ДТ - 0,27 \quad (2.7)$$

де: АП – адаптаційний потенціал;

ЧСС – частота пульсу;

АТ<sub>с</sub> – артеріальний тиск систолічний;

АТ<sub>д</sub> – артеріальний тиск діастолічний;

В – вік; МТ – маса тіла, кг;

ДТ – довжина тіла, см.

Запропонована методика дозволила виділити чотири рівня (надано в балах) адаптаційних можливостей організму студентів в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Характеристика рівнів адаптаційного потенціалу  
(за Р.М.Баєвським, 1979)**

Адаптаційний потенціал у рівнях (бали)	Характер адаптації	Характеристика рівня функціонального стану організму
<b>I рівень</b> менш 2,1	Задовільна адаптація	Високі або достатні функціональні можливості організму, що вважається фізіологічною нормою.
<b>II рівень</b> від 2,11 до 3,2	Напруження механізмів адаптації	Погранічний стан або донозологічний. Достатні функціональні можливості забезпечуються за рахунок функціональних резервів.

<b>III рівень від 3,21 до 4,3</b>	Незадовільна адаптація	Зниження функціональних резервів організму, де виявляються ознаки певних захворювань.
<b>IV рівень понад 4,3</b>	Перенапруга або розлад адаптації	Різде зниження функціональних резервів організму, що вказує на зрив механізмів регуляції.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості студентської молоді були використані загальноприйняті тести:

- біг на 100 м (с) – виконується на біговій доріжці з високого старту, студент приймає вихідне положення і за командою «Руш!» максимально швидко долає відрізок 100 м;

- біг на 2000 м (с) – виконується на біговій доріжці з високого старту, студент приймає вихідне положення і за командою «Руш!» долає відрізок 2000 м з оптимальною для неї швидкістю;

- згинання й розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів) – виконується на рівній поверхні. Випробуваний приймає положення упору лежачи, руки випрямлені і розведені на ширину плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію. За командою учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Фіксується кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу;

- човниковий біг 4×9 м (с) – за командою «На старт!» студент стає в положення високого старту за стартовою лінією з будь-якої сторони. За командою «Марш!» пробігає перші 9 м, торкається пальцями руки намальованої лінії, розвертається і пробігає другі 9 м, знову торкається пальцями руки намальованої лінії, пробігає утретє, четвертий раз пробігає 9 м і фінішує;

- стрибок в довжину з місця (см) – виконується у приміщенні на килимі або гімнастичному маті з неслизькою поверхнею. Учасник тестування стає у вихідне положення: ноги на ширині плечей, пальці ніг за стартовою лінією. Зігнувши ноги в колінах, виконує мах руками назад, потім різко виносить вперед і, відштовхнувшись двома ногами, стрибає вперед. Результат визначається від стартової лінії до точки

дотику килима п'ятами. Довжина стрибка вимірювалась в сантиметрах в кращій з двох спроб.

Оцінка якості життя являє собою інтегральний показник як фізичного, соціального, емоційного так і психологічного функціонування людини. Дослідження проводилось за опитувальником (Н. Водоп'янова) для оцінки якості життя (Додаток А.3), заснований на екзистенціальному підході до життєвих стресів.

В цьому опитувальнику міститься 36 питань, які стосуються задоволеністю особистості студентів в 10 категоріях індивідуального життя: «навчання», «особистісні досягнення» та «прагнення», «здоров'я», «спілкування з друзями та близькими», «підтримка», «оптимістичність», «напруженість» (фізіологічний та психологічний дискомфорт), «самоконтроль», «негативні емоції», «індекс якості життя».

Усі питання оцінюються за 10 бальною шкалою, де кожна субшкала містить по 4 питання. Максимальна сума для кожної шкали становить 40 балів, а мінімальна сума становить 4 бали. Оцінювання субшкал співмірне з поняттям задоволеністю особистості студентів цією сферою. За середнім значенням дев'яти субшкал підраховується індекс якості життя (ІЯЖ). Виділяють три рівні задоволеності життям: низький, середній та високий. Дуже низький рівень ІЯЖ характерний для депресивних осіб. Низький рівень ІЯЖ характерний для осіб із синдромом вигорання. Людям із високим ІЯЖ притаманні оптимістичність та активність життєвої позиції.

Рівень змін якостей особистості студентів визначався за допомогою Фрайбурзького особистісного опитувальника (Freiburg Personality Inventory, FPI - багатофакторний особистісний опитувальником для обстеження дорослих). Опитувальник призначений для діагностики психічних станів і властивостей особистості, що мають важливе значення для процесу соціальної, професійної адаптації і регуляції поведінки (Додаток А.4).

Методика діагностики домінуючого психічного стану (ДС) студентів призначена для визначення характеристик психологічного і соціально-

психологічного рівнів домінуючого психічного стану. Визначення показників стану здійснюється за допомогою самооцінок тестованого (Додаток А.5).

Методика має опитувальник з набором тверджень, що описують ознаки, які характеризують стан, поведінку, ставлення людини до різних явищ. Оцінка ступеня згоди обстежуваного з кожним твердженням подається за семибальною шкалою. Це дозволило зробити опитувальник багатопараметричних, але з невеликою кількістю пунктів.

Експрес-оцінка самопочуття, активності і настрою (САН) за методикою В. Доскіна є інтегральною оцінкою поточного суб'єктивного стану студентів (Додаток А.6).

*Методи математичної статистики* застосовувалися для виявлення достовірності різниці між досліджуваними показниками, коректного опрацювання отриманих результатів, відображення їх у графічних та табличних формах, проведення експериментальної перевірки представлених на захист положень та доведення ефективності освітнього процесу з фізичного виховання за авторською методичною системою застосування фітнес-технологій. Було застосовано параметричні і непараметричні методи математичної статистики. Обробка результатів дослідження виконувалась із використанням програм «Excel» і «Statistica».

**2.1.2. Організація дослідження.** З метою виявлення наявного стану сформованості культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО України нами було проведено дослідження, яке передбачало 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.) присвячено 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 здобувачів 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.

## **2.2. Характеристика наявних фітнес-технологій у сучасній фітнес-індустрії та їх класифікація**

Здоров'я нації – суттєвий показник суспільного та економічного розвитку кожної розвиненої держави [96]. Здоров'ю дітей належить майбутнє нашої країни, оскільки більшість хвороб у дорослому віці є наслідком умов та способу життя в дитинстві та юності. Потрібні ґрунтовні знання, велике бажання та сила волі, щоб бути і залишатися здоровим.

Проблема здорового способу життя молоді набула такої актуальності, що сьогодні ми говоримо про неї, як про глобальну загрозу всієї нації. Для вирішення її насамперед слід усвідомити для кожного з нас значущість власне поняття «здоровий спосіб життя». Поступове усвідомлення на державному рівні значущості профілактики, збереження, підтримки та відновлення здоров'я нації передбачає знаходження шляхів підвищення у молодого покоління усвідомлення цінності здоров'я, здорового способу життя [190].

Пріоритетним завданням системи освіти є формування в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я свого оточення як найвищих суспільних та індивідуальних цінностей. На сьогодні, в умовах розбудови українського суспільства, проблема стану фізичного, психічного здоров'я підростаючого покоління набуває особливої гостроти, оскільки сучасна ситуація обтяжується високими показниками захворюваності молоді, зниженням якості медичного обслуговування, погіршенням екологічної ситуації, морально-духовною кризою [48;62].

Затвердження здорового способу життя підростаючого покоління сьогодні розглядається нами в практиці роботи ЗВО, як один з пріоритетних напрямів гуманізації освіти. Значущість формування ціннісних орієнтацій в аспекті даної проблеми обумовлена необхідністю збереження і вдосконалення їх фізичного, психічного і соціального благополуччя [155;163]. Здоров'я і фізична дієздатність є умовою і базисом для розкриття потенціалу особи.

Від того, наскільки успішно вдається сформувати і закріпити валеологічні орієнтації і навички здорового способу життя у підлітковому віці, залежить в подальшому реальний спосіб життя студентів.

Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання. Однією з таких проблем фахівці називають падіння інтересу до традиційних занять фізичної культури (Ю.Усачов [184], В.Григорьев [64], В.Давидов [70]). Зокрема, вони зазначають, що причиною низької мотивації студентів до занять фізичною культурою у різнопрофільних ЗВО є відсутність можливості вибору форми

занять, невдоволення традиційним змістом занять фізичною культурою.

Деякі науковці (М. Булатова [34], С. Іванчикова [82], С. Кириленко [90]), шукають нові підходи до складання фізкультурно-оздоровчих програм; опрацьовують питання оптимізації дозування фізичних навантажень з урахуванням типологічних, психофізіологічних і соціальних особливостей студентів; визначають результативні форми організації діяльності школярів та методичні прийоми і засоби, що активізують інтерес студентів до занять фізичної культури.

Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання дає змогу студентам швидше і якісніше оволодіти новими вміннями та навичками, які сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності. Підвищити інтерес студентів до занять фітнесом і залучення їх до систематичних занять фізичними вправами, сприяє оптимізації навчально-виховного процесу та підвищенню рівня фізичної підготовленості. Призводить до оптимізації функціонального стану серцево-судинної системи та всього організму в цілому [83].

Останні роки можна характеризувати бурхливим розвитком у світі новітніх технологій фізичного виховання фізкультурно-оздоровчого напрямку [10;24]. Сучасний розвиток сфери оздоровчої фізичної культури супроводжується появою нових термінів і понять. Одним з таких понять є фітнес. Фітнес за останні роки набув великого розповсюдження, став популярним поміж різноманітних видів оздоровлення населення, тому посів популярне місце в назвах оздоровчих закладів та оздоровчих програм. Проте це поняття має досить різноманітне тлумачення і застосування, що спричиняє термінологічні та методичні розходження в поглядах різних фахівців.

На сьогодні фітнес визначають як популярну методику оздоровлення організму, яка дозволяє знизити вагу, поєднуючи як активні тренування, так і правильне харчування. Режим харчування та активні навантаження підбираються для кожного індивідуально з урахуванням рівня фізичної підготовки, протипоказань, будови організму і наявних протипоказань, а згодом з'явилось і нове поняття «фітнес-технологія» [176].

Фітнес-технології передусім це технології, що забезпечують результативність в заняттях фітнесом. Більш точно їх можна визначити як сукупність певних методів, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, який реалізується певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесу, сучасного інвентарю та обладнання.

Сьогодні найбільш їх з'являється в фітнес-індустрії, яка розвивається швидкими темпами, та бере для вирішення своїх завдань все найцінніше, напрацьоване за багато років в оздоровчій фізичній культурі. Внаслідок модернізації цих надбань створюються фітнес-технології, опис яких зустрічається як в наукових дослідженнях, методичних розробках, так і в освітніх програмах, які з успіхом застосовуються в різних видах фізичної культури.

Грамотне і цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій в систему безперервної вищої освіти, а також у заняття фізичною культурою з метою оздоровлення, розвитку і виховання дітей, підлітків та студентської молоді є нині однією з основних і актуальних завдань модернізації освіти різнопрофільних ЗВО [65;74].

Останнім часом фітнес-технології набули значної популярності і займають міцні позиції в зміненому соціокультурному запиті – потребі суспільства у здорових та фізично розвинених людях. Водночас розвиток фітнес-індустрії сприяє її розширенню й вимагає класифікації та визначення методичних особливостей, які обумовлюють використання відповідних засобів в фітнес-програмах. Таке різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси широких верств населення [44;132].

Враховуючи, що до змісту поняття фітнес входять різні компоненти (фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, в тому числі боротьба зі стресами), кількість створених фітнес-програм практично не обмежена. Тому виникає необхідність класифікації, в основу

яких покладено різні типи тренувань, згідно з класифікацією С. Іванчикової [82] (Таблиця А.7).

Внаслідок різноманітності фітнес-програм та потреб в оновленні й варіативності тренувань, виникає новий напрямок – *фітнес-гібриди*. Об'єднання фітнес напрямків розпочалося ще у 80-х роках і на наш час набуває дедалі більшої популярності та розповсюдження. Сьогодні налічується понад дві сотні фітнес-гібридів [126], класифікація який подана у таблиці А.8.

Необмежена кількість фітнес-гібридів дає викладачу змогу застосувати їх як додаткові засоби рекреативної та психорегулятивної спрямованості. Нині постає проблема психологічної підготовленості до тих непростих кризових ситуацій, з якими доводиться стикатися кожному студенту у повсякденному житті. Психологи стверджують, що в нашому суспільстві панують психологічна депресія, неврівноваженість, відчай і нерідко – агресія [41]. Водночас із освітою одним із важливих завдань сучасного ЗВО є підготовка студентів до подолання труднощів життя, навчання протидії стресовим станам, регуляції власних емоційних перенавантажень.

Для підвищення ефективності навчальної діяльності студентам необхідно вміти об'єктивно оцінювати свої емоційні стани, навчитися ними керувати та звільнятися від емоційного напруження. Відомо, що останнім часом фізичні та емоційні навантаження на студентів в останній час зросли. Студентська молодь, пристосовуючись до них, повинна бути не лише в гарній фізичній формі та здоровою, але й мати душевні сили, щоб просуватися вперед.

Відповідно до Стратегії національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016-2020 роки [156], з метою аналізу наявного стану щодо фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи в різнопрофільних закладах вищої освіти Україні, було проведено моніторинг стану викладання предмету «Фізична культура».

Проведений аналіз на основі опитування студентів виявив ряд недоліків в якості проведення занять серед студентів різнопрофільних ЗВО:

- оздоровчі технології, які використовуються при викладанні цих предметів, не

забезпечують у достатньому обсязі виявлення прагнення у студентів займатися постійно ними;

- потребує нових підходів до якості викладання предметів, а в перспективі стимулювати потребу в самоосвітній діяльності, вдосконаленні фахової компетентності, підтримці та супроводу власних новацій;

- добір засобів і методів здійснюється за розсудом викладача без урахування потреб та бажань студентів;

- неспроможність навчальних закладів забезпечити матеріально-технічну базу для проведення занять у відповідності до сучасних вимог сьогодення;

- незабезпечення постійної адаптації навчальних закладів до змінних зовнішніх умов і контингенту студентів.

Враховуючи вищенаведене, закономірним результатом пошуку ефективних шляхів вирішення виявлених проблем стає впровадження та ефективного використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій. Широкий вибір їх засобів дозволить не лише оновити зміст фізичного виховання, мотивувати студентів до ведення здорового способу життя, а й зняти додаткове фінансове навантаження освітніх закладів, оскільки більшість технологій не потребують не дешевого інвентарю та обладнання.

Відомо, що дієвим засобом формування культури здоров'я студентів є фітнес-технології, основним засобом дії який є фітнес-програми [197; 204]. Активно застосовуючи різноманітні фізичні вправи, студенти покращують свій фізичний стан та підготовленість, фізично удосконалюються.

Нині фітнес є сучасною ланкою фізичної культури, яка на сьогодні активно розвивається, і в якій постійно з'являються нові види здоров'язберезувальних технологій. Цьому сприяла низка чинників, а саме: інтенсивний розвиток фітнес-індустрії, поява нового обладнання, цікавих видів рухової активності.

Проблема розвитку фітнесу в системі фізичної культури займає особливе місце [198]. На початку його використовували для оцінки фізичної підготовленості тих, хто займається. У процесі ж еволюції значення слова «фітнес» значно змінилося. Його стали використовувати в оцінці придатності до праці, якості життя -

як символ соціального успіху.

Фітнес це напрямок масової, спортивної й оздоровчої фізичної культури, який спрямований на покращення загального стану організму людини, його тренуваність та здатність чинити опір негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ під музичний супровід, який допомагає в корекції форм та ваги тіла [196].

У науково-методичній літературі виділяють загальний, фізичний, оздоровчий і спортивний види фітнесу. У підручнику Е. Хоулі «Оздоровчий Фітнес» [189] можна знайти таке визначення різним категоріям фітнесу:

1) **загальний фітнес** - це система занять фізичною культурою, що передбачає не лише підтримку гарної фізичної форми, але й інтелектуальні, емоційні, соціальні і духовні складники. Використовують також термін «позитивне здоров'я»;

2) **фізичний фітнес** - прагнення до оптимальної якості життя, яке включає досягнення більш високих рівнів підготовленості відповідно до стану тестування, незначний ризик порушення здоров'я. Такий стан відомий також як «гарний фізичний стан» або «гарна фізична підготовленість»;

3) **оздоровчий фітнес** – це один з напрямів масової фізичної культури, який містить: тренування з обтяженням на розвиток силових здібностей і збільшення м'язової маси; аеробні тренування, спрямовані на розвиток аеробних здібностей; тренування гнучкості; формування культури харчування й здорового способу життя;

Оздоровчий фітнес включає фітнес-конкурси, фестивалі, у яких беруть участь команди та окремі їхні представники, а також спрямований на досягнення і підтримку фізичного благополуччя і зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин та ін.).

4) **спортивний фітнес** з'явився в рамках змагань з бодібілдингу, який спрямований на досягнення загальної фізичної підготовки передусім для успішної діяльності на рівні високих спортивних результатів.

На сьогодні існує класифікація фітнесу за такими основними 4 категоріями [126]:

1. **Кардіопрограми**, які спрямовані на розвиток кардіо-респіраторної системи,

до яких можна віднести всі види аеробіки: базова, оздоровча, спортивна, прикладна, степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, інтервальна, спінінг, тай-бо, кік-аеробіка, бокс-аеробіка, слайд-аеробіка, аквааеробіка, тощо.

2. **Програми силового тренування**, які спрямовані на розвиток сили всіх груп м'язів тіла із використанням різного спортивного інвентарю, а саме, гантелей, боді-барів, спеціальної штанги - памп, набивних м'ячів, тощо. Група силових програм представлена в сучасній фітнес-індустрії такими видами занять, як заняття в тренажерному залі, шейпінг, бодіпамп, тощо).

3. **Фітнес-програми оздоровчих видів гімнастики**, а саме «Розумне тіло» (Mind Body), які асоціюються із таким поняттям, як інтелектуальний фітнес. До них можна віднести заняття з йоги, пілатесу, фітболу, каланетики, стретчингу, тощо).

4. **Функціональні тренування**, тобто комплексні фітнес-програми, які дають можливість розвивати одночасно силу, гнучкість, рівновагу, спритність, тощо. Функціональний тренінг проводять і як окреме тренування, і як додаткове навантаження до традиційного силового тренінгу. Ускладнення тренування відбувається за рахунок спеціального устаткування, зокрема кор-платформи, босу (гумові півсфери), фітболів (гумових гімнастичних м'ячів), тощо.

Сучасна фітнес-індустрія постійно розвивається і майже кожного року в системі оздоровчої фізичної культури виникає велика кількість інноваційних фітнес-технологій, методик та оздоровчих фітнес-програм для населення України. Це стало передумовою появи в теорії та практики оздоровчої фізичної культури нових термінів, таких як «здоров'язберезувальні технології» та «фітнес-технології» [198].

Сучасні види фітнес-технологій та їх зміст представлено у Таблиці А.9 с рисунками. Зазначені фітнес-технології, як правило, використовують комплексно, що дає змогу більше впливати на різні складові фізичного здоров'я, і які можна віднести до здоров'язберезувальних технологій.

В науковій літературі поняття «технологія» розглядається (від грецької **techne** – мистецтво, майстерність і **logos** - навчання) як система засобів, прийомів, послідовність у виконанні яких забезпечує вирішення поставлених завдань [142].



Розглядаючи появу терміну «фітнес-технології» та його специфіку, варто зазначити, що дані технології розроблено для вирішення завдань фітнесу згідно з його принципами, особливостями мотивації студентів. У своїх публікаціях Т. Круцевич [102;103] дає визначення поняттю «фізкультурно-оздоровча технологія». Це поняття поєднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, яка розробляє та вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу.

Варто уваги і те, що імпульсом створення сучасних фітнес-технологій є соціокультурний запит, і як відповідь на це, поява певних інновацій у різних видах оздоровчої фізичної культури. Саме вони разом із традиційним вітчизняним та зарубіжним досвідом під впливом соціокультурних факторів активно сприймаються фітнес-індустрією, переробляються та складають ідеологічну основу фітнес-технологій.

На основі досліджень В. Мочонова [151], який визначив появу напрямків оздоровчих інновацій, було виділено 4 сегмента фітнес-послуг за ступенем інтеграції різних оздоровчих технологій, а також за результатами проведеного Е. Сайкіним [173], відповідно до аналізу змісту фітнес-програм на різних міжнародних фітнес-конвенціях за останні роки, було визначено 5 основних підходів щодо розробки фітнес-технологій:

1. **Еклектичний** підхід, який реалізується в фітнес-індустрії шляхом створення та розвитку фітнес-технологій, заснованих на культурних традиціях різних країн.

2. **Синергетичний** підхід, який виражається в тому, що на основі інтегрованих з інших видів фізичної культури та їх наступною модернізацією в фітнес-індустрії створюються новітні технології, в основі яких лежить принцип системності.

3. **Традиційно-зорієнтований** підхід, який реалізується на вже відомих, історично-складених та загальноновизнаних заняттях певної рухової активності, додаючи зовнішні, сучасні атрибути, які привертають увагу;

4. **Синтетичний** підхід, який реалізує відображення тенденцій зовнішнього

світу до об'єднання, формування ідейно-змістової основи фітнес-індустрії, поєднуючи в собі як традиційні, так і нетрадиційні види рухової активності та різні технології.

5. *Диверсифікаційний* підхід, який характеризується різноманітністю варіантів одного виду занять фітнесом, для задоволення різних потреб людей та здатністю до маневрування під час змін соціокультурних та економічних умов.

Водночас під час побудови ефективних оздоровчих фітнес-занять рекомендують враховувати ряд певних існуючих ознак, характерних для сучасних фітнес-технологій, а саме: *моніторинг* (педагогічний та лікарський контроль); *спрямованість на досягнення цілей фітнесу* (оздоровлення, підвищення рівня фізичної підготовки) ; *інноваційність* (пріоритетне використання інноваційних засобів, методів та форм проведення занять, застосування сучасного спортивного обладнання та інвентарю) ; *варіативність* (різноманітність засобів та технологій із різних видів оздоровчої фізичної культури як вітчизняного, так і зарубіжного походження); *мобільність* (швидкість реакції на попит населення на певні види рухової активності; на появу нового сучасного спортивного обладнання, тощо); *емоційна спрямованість* (підвищення психоемоційного настрою); *результативність*; *задоволення від занять*.

Умовою для правильно розробленої фітнес-технології, а також для досягнення нею ефективності та комплексності, а саме, покращення та зміцнення фізичного, соціального та психічного здоров'я, а також підвищення рівня фізичних показників розвитку є єдині вимоги до її побудови. До них відносять такі: чітко поставлені цілі й задачі; науково обґрунтований добір засобів та методів з фітнесу оздоровчого спрямування, раціонально збалансованих за напрямком, обсягом та потужністю, згідно з індивідуальними та віковими можливостями тих, хто займається; комплексне застосування вправ, спрямованих на розвиток аеробної витривалості, сили, гнучкості; забезпечення регулярного лікарсько-педагогічного контролю за станом здоров'я та рівнем фізичного розвитку та морфо-функціональних показників, тощо.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у

фізкультурно-оздоровчих технологіях, які нині інтенсивно розвиваються [126]. Поняття *фізкультурно-оздоровча технологія* об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, яка розробляє й удосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу [35; 162].

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні *фітнес-програми*, які становлять основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп (ФОГ) [11; 32].

Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організовані в рамках групових або індивідуальних (персональних) занять, можуть мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримка певного рівня фізичного стану), так і переслідувати цілі, пов'язані з розвитком здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні [19; 22; 75].

Необхідною умовою успішного фізичного навчання сучасної молоді є опанування різних культурних традицій та напрямків фітнесу. На сьогодні ринок фітнес-послуг дуже швидкий та динамічний. Оздоровчі системи постійно еволюціонують. Виділяють 3 великих напрямки еволюції:

- системи, які побудовані на основі традиційних уявлень, еволюціонують у напрямку неоязичництва (наприклад, цілительство);
- системи природного оздоровлення трансформувалися в концепцію раціонального стилю життя у реальних умовах сучасного суспільства;
- системи, побудовані у формі оздоровчих технологій, що постійно збагачуються науковими знаннями, еволюціонують у відомі продукти фітнес-послуг.

Наявні види фітнесу складають фітнес-програми – спеціально організований вид рухової активності оздоровчої та спортивної спрямованості, пов'язаної з вирішенням задач по зниженню ризику розвитку захворювань, досягненню та підтримки необхідного рівня фізичного стану.

Поява нових фітнес-програм обумовлена результатами наукових досліджень,

а також появою нового спортивного обладнання. На сьогодні існує велика кількість методик побудови фітнес-занять оздоровчої спрямованості. Фітнес-технології та програми можна диференціювати за наступними напрямками: аеробні програми; силові програми; комбіновані програми; програми «Mind Body»; танцювальні програми; програми з елементами східних одноборств.

Класифікація фітнес-програм спирається на одному з видів рухової активності; на поєднанні декілька видів рухової активності; на поєднанні одного чи декілька видів рухової активності та різних факторів здорового способу життя.

Основними вимогами щодо розробки індивідуально зорієнтованих фітнес-програм є доступність засобів фітнесу, врахування індивідуальних можливостей та інтересів студентів, можливість проведення індивідуальних занять, теоретична та методична підготовленість, самодіагностика здоров'я, фізичний розвиток.

В технології фітнес-культури знаходять застосування активні методи навчання та тренування, які побудовані на використанні «зворотних зв'язків» («feedback control»), які сприяють подоланню характерної для академічних занять у ЗВО рефлексологічної спрямованості начального процесу [158]. Впливаючи на глибинні структури свідомості студентів, вони формують так звані «стимулюючі моделі поведінки», які стимулюють потребу студентів у систематичних заняттях фізичними вправами, що становить стратегічний вектор фітнес-культури.

У першому випадку фітнес-програми орієнтовані на цілі оздоровчого фітнесу, у другому — фізкультурно-орієнтовного або рухового фітнесу.

Класифікація фітнес-програм ґрунтується [88]:

а) на одному виді рухової діяльності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання та ін.);

б) на поєднанні кількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання і біг та ін.);

в) на поєднанні одного або кількох видів рухової активності та різних факторів здорового способу життя (наприклад, аеробіка та загартовування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання та комплекс водолікувальних відновлювальних процедур та ін.).

Водночас фітнес-заняття, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, в основу яких покладено: види рухової активності аеробної спрямованості; оздоровчі види гімнастики; види рухової активності силової спрямованості; види рухової активності у воді; рекреативні види рухової активності; засоби психоемоційної регуляції.

Також виділяють інтеграційні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення: для дітей; для людей похилого віку; для жінок до- та післяпологового періоду; для осіб із високим ризиком захворювань або які вже мають захворювання; програми корекції маси тіла. Інтенсивного розвитку набувають комп'ютерні фітнес-програми.

Таке різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні й оздоровчі інтереси широких верств населення. Враховуючи, що до змісту поняття фітнес входять багатофакторні компоненти, кількість фітнес-програм, які створюються, практично не обмежена.

Різноманітність фітнес-програм не означає довільності їх побудови — використання різних видів рухової активності повинне відповідати основним принципам фізичного виховання. В структурі фітнес-занять виділяють такі частини (компоненти): розминка; аеробна частина; кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності); силова частина; компонент розвитку гнучкості (стретчинг); заключна (відновлювальна) частина.

Наведена узагальнена структура фітнес-програми може зазнавати змін залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих, хто займається, та інших факторів. Наприклад, у фітнес-програмах, заснованих на оздоровчих видах гімнастики, розрізняють 8 цільових компонентів або блоків: *вступний* (підготовка організму до заняття); *аеробний* (розвиток серцево-судинної і дихальної систем організму); *танцювально-хореографічний* (реалізація естетичних мотивів й установлень, розвиток координаційних здібностей); *корегуючий* (корекція фігури тіла та вправи силового характеру); *профілактичний* (профілактика різних захворювань); *додатковий* (розвиток спритності, гнучкості, вестибулярної стійкості); *довільний* (розвиток музично-ритмічних здібностей); *релаксаційний*

(відновлення після занять, зняття напруження й розслаблення).

Важливим компонентом сучасних фітнес-програм є стретчинг — система положень певних частин тіла, що спеціально фіксуються з метою покращання еластичності м'язів та розвитку рухливості у суглобах. Організовані після основної розминки, після закінчення аеробної або силової частини тренування, а також у вигляді самостійного заняття, вправи стретчингом знижують надмірне нервово-психічне напруження, ліквідують синдром відстроченого болю у м'язах після навантажень, що є профілактикою травматизму.

Фізіологічна основа стретчингу – міотонічний рефлекс, який викликає активне скорочення волокон у примусово розтягнутому м'язі й підсилення в ньому процесів обміну. В результаті систематичних занять значно збільшується еластичність м'язової тканини, зв'язок, зростає амплітуда рухів у суглобовому комплексі.

Рациональний варіант стретчингу передбачає використання двох типів тренувальних комплексів. Перший тип (вибіркової спрямованості) характеризується застосуванням низки вправ (як правило, 5-7 вправ) за участю одних і тих самих м'язових груп, який викликає локальний, проте значний за дією ефект. Другий тип комплексу формується із вправ, кожна з яких спрямована на певну м'язову групу. Доцільно займатися стретчингом по 15-30 хв. щоденно, чередуючі різні за спрямованістю варіанти.

Основні процедури тонічного стретчингу виконуються у положенні стоячи, з випадками і нахилами тіла, сидячи і лежачи. Тривалість утримування позицій (від 5 до 30 с) залежить від рівня підготовленості тих, хто займається.

Водночас невід'ємний компонент фітнес-програм – оцінка фізичного стану тих, хто займається [89]. Оцінюються основні складові: антропометричні показники, функціональний стан серцево-судинної системи, сила і витривалість м'язів, гнучкість.

### **2.3. Виявлення найпопулярніших видів фітнес-програм серед студентів різнопрофільних ЗВО**

Спочатку для проведення педагогічного дослідження ми обрали різнопрофільні ЗВО України, а саме: Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди (ХНПУ), Харківський національний медичний університет (ХНМУ) та Національний автомобільно-дорожній університет (ХНАДУ). У дослідженні взяло участь 256 студентів (126 дівчат-студентів та 130 хлопців-студентів).

На початку дослідження нами було проведено опитування серед студентів ХНПУ, ХНМУ, ХНАДУ з метою виявлення їх ставлення до занять з фізичного виховання в кожному окремому закладі вищої освіти. Як свідчать результати опитування, більшість студентів негативно ставляться до занять з фізичного виховання через низку причин: відсутність стійкої мотивації до занять: ХНПУ -29%, ХНМУ-28%, ХНАДУ-23%; відсутність матеріально-технічного забезпечення для проведення занять ХНПУ-21%, ХНМУ-15%, ХНАДУ-20%; відсутність навчально-методичного забезпечення до занять з фізичного виховання ХНПУ-10%, ХНМУ-13%, ХНАДУ-10%; відсутність освітнього компоненту занять ХНПУ-11%, ХНМУ-13%, ХНАДУ- 13% та застаріла форма їх проведення ХНПУ-17%, ХНМУ-18%, ХНАДУ-15%.

Більшість студентів під час опитування надали перевагу фітнес-заняттям, як є більш сучасними формами проведення занять з фізичного виховання ніж наявним традиційним заняттям з фізичного виховання. Тому з метою визначення бажань студентів щодо занять різними видами фітнес-занять нами було проведено анкетування серед студентів (126 дівчат-студенток та 130 хлопців-студентів) перших курсів різнопрофільних ЗВО м. Харкова.

Анкета передбачала наявність 21 виду занять, що використовуються у сучасній фітнес-індустрії, та які представлено серед різних фітнес-клубів та секціях різнопрофільних ЗВО України. Результати проведеного ранжування відповідей рейтингу представлено у табл. 2.3, які свідчать про те, що вподобання у дівчат-студенток та хлопців-студентів суттєво різняться [203].

Так, у дівчат-студенток перше місце у рейтингу з бажаних занять займає програма Fitness Mix (21,1%), 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), та які спрямовані на всебічний розвиток всіх систем організму, покращення стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості.

Таблиця 2.3

**Рейтинг найпопулярніших оздоровчих фітнес-програм серед дівчат-студенток ЗВО м. Харкова (n=126)**

№	Різновид фітнес - заняття	Місце	Показник %
1.	Fitness Mix	1	21,1
2.	Step Aerobics	2	17,0
3.	Dance Aerobics	3	13,6
4.	Functional Training	4	10,6
5.	Tabata Training	5	8,4
6.	Yoga (Hatha Yoga)	6	4,7
7.	Barbell Workout	7	4,0
8.	Body Sculpt	8	3,8
9.	Crossfit Training	9	3,2
10.	Zumba Fitness	10	3,0
11.	TRX Training	11	2,0
12.	Yogalates	12	1,8
13.	Pilates Matwork	13-15	1,6
14.	ABT (abdominal, bums, thighs)	13-15	1,6
15.	Bodybar Workout	13-15	1,6
16.	Core Training	16-21	0,6
17.	Bosu Training	16-21	0,6
18.	Fly Yoga	16-21	0,6
19.	Kickboxing	16-21	0,6
20.	ABS ( abdominals, back, spine )	16-21	0,6
21.	Slide Aerobic	16-21	0,6

Друге місце у рейтингу посідає програма Step Aerobics (17,0%), під час занять якою використовуються степ-платформи різної висоти із застосуванням базових та комбінованих кроків. Аеробна частина триває до 35 хвилин, а силова до 20 хвилин. Заняття спрямовані на розвиток координації рухів, зміцнення серцево-судинної системи, покращення психоемоційного стану та схуднення.

На третьому місці опинилася програма Dance Aerobics (13,6%), заняття якої містять в собі елементи танцювальних рухів під музичний супровід, спрямованих на



розвиток координації психоемоційного стану та схуднення.

Подальше четверте місце займає програма Functional Training (10,6%), спрямоване на функціональне тренування середньої інтенсивності з використанням додаткового обладнання, спрямованого на опрацювання глибоких м'язів тіла.

На п'ятому місці посіло новітнє високо інтенсивне тренування Tabata Training (8,4%), засноване на інтервальному фізичному навантаженні, яке розвиває силу, гнучкість, витривалість, спритність та потужність, що тим самим покращує всі фізичні показники та максимально швидко підвищує стан роботи всіх функціональних систем організму й сприяє схудненню. Інші фітнес-програми меншою мірою викликають у дівчат-студенток бажання займатися.

Хлопці-студенти перевагу надають тим фітнес-програмам, які спрямовані на виконання силових навантажень (табл. 2.4). Найбільшою популярністю виявилась фітнес-програма Crossfit Training (18,1%), яка спрямована на розвиток швидкісно-силових якостей з використанням елементів важкої та легкої атлетики, гирьового спорту і гімнастики. Ця програма розвиває гнучкість, силу, координацію, спритність, витривалість організму, максимально покращує всі морфо-функціональні показники організму.

Таблиця 2.4

**Рейтинг найпопулярніших оздоровчих фітнес-програм серед хлопців-студентів різнопрофільних ЗВО м. Харкова (n=130)**

№	Різновид фітнес - занять	Місце	Показник %
1.	Crossfit Training	1	18,1
2.	Kickboxing	2	17,0
3.	Tabata Training	3	16,2
4.	Body Sculpt	4	12,8
5.	Barbell Workout	5	10,3
6.	Pilates Matwork	6	4,7
7.	Core Training	7	4,2
8.	Bosu Training	8	3,4
9.	Functional Training	9	2,4
10.	TRX Training	10	2,2
11.	Yoga (Hatha Yoga)	11-12	1,2
12.	Bodybar Workout	11-12	1,2
13.	ABS ( abdominals, back, spine )	13-15	1,0
14.	Fitness Mix	13-15	1,0

15.	Slide Aerobic	13-15	1,0
16.	Step Aerobics	16	1,0
17.	Yogalates	17	0,7
18.	Fly Yoga	17-21	0,7
19.	Dance Aerobics	17-21	0,7
20.	Zumba Fitness	17-21	0,7
21.	АВТ (abdominals, bums, thighs)	17-21	0,7

Друге місце у рейтингу занять у хлопців - студентів займає фітнес-програма Kickboxing (17,0%), яка передбачає кардіо тренування силового спрямування з елементами боксу та кікбоксінгу, під час яких використовуються високо інтенсивні удари руками і ногами, що поєднані у різні комбінації. Також бажання займатися даною фітнес-програмою пов'язано із бажанням бути сильними, мужніми та впевненими у своїх силах та діях.

Третє місце серед хлопців - студентів посіла програма Tabata Training (16,2%), яку також представлено у рейтингу занять хлопців-студенток (5й рейтинг). Подальше четверте місце рейтингу посіла фітнес-програма Body Sculpt (12,8%), яка спрямована на опрацювання всіх основних м'язових груп із використанням гантелей, бодібарів, міні-штанг, медболів та іншого навантаження для розвитку сили, витривалості та пропорційної мускулатури.

Наступне п'яте місце рейтингу фітнес-занять хлопців-студентів займає Barbell Workout (10,3%) – силове тренування для опрацювання основних груп м'язів із використанням штанги. Тренування призначене як для хлопців - студентів, так і для дівчат-студенток середнього і високого рівня підготовленості. Мета заняття – задіяти якомога більше частин тіла за допомогою barbell (міні-штанги зі спеціальною оболонкою від 2 до 20 кг). Іноді використовують степ-платформу для більшої інтенсивності.

Рейтинг інших фітнес-програм для хлопців-студентів має незначні показники щодо бажань займатися ними. Визначений рейтинг бажання займатися різними фітнес-програмами лише умовно можливо рекомендувати для використання під час занять студентами. Тому нами проведено дослідження впливу основних за рейтингом фітнес-занять на формування адаптаційного потенціалу, який є

відображенням фізичного здоров'я студентів.

Дослідження проводилося протягом двох років занять із залученням дівчат-студенток групи Fitness Mix (n=18), Tabata Training (n=18), Functional Training (n=16), Step Aerobics (n=15), Dance Training (n=15).

Адаптаційний потенціал визначався за формулою Р. Баєвського. Первинна оцінка показників адаптаційного потенціалу студентів перших курсів різнопрофільних ЗВО м. Харкова виявила 1,9% із задовільною адаптацією (ЗА), 46,9% із напруженням механізмів адаптації (НМА), 46,5% із незадовільною адаптацією (НА) і 4,7% із зривом адаптації (ЗрА) (табл. 2.5, рис. 2.1).

Таблиця 2.5

**Первинна оцінка показників адаптаційного потенціалу студентів перших курсів різнопрофільних ЗВО м. Харкова, n=256**

Значення АП	Оцінка АП	Кількість	
		%	осіб
До 2,10	задовільна адаптація (ЗА)	1,9	5
2,11 – 3,20	напруження механізмів адаптації (НМА)	46,9	120
3,21 - 4,30	незадовільна адаптація (НА)	46,5	119
Більше 4,3	зрив адаптації (ЗрА)	4,7	12

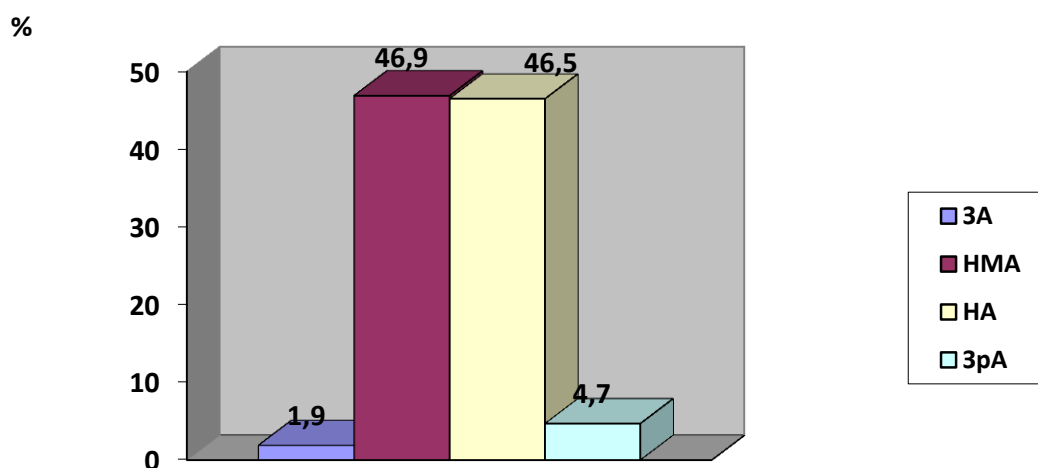


Рис. 2.1. Первинна оцінка показників адаптаційного потенціалу студентів перших курсів ЗВО м. Харкова, n=256: ЗА – задовільна адаптація, НМА – напружені механізми адаптації, НА - незадовільна адаптація і ЗрА – зрив адаптації.

## **2.4. Теоретичне обґрунтування створення моделі формування культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО з використанням фітнес-технологій**

Здобуття вищої професійної освіти у сучасних закладах вищої освіти (ЗВО) України вимагає від студентів високого розумового навантаження, концентрації уваги, оволодіння високопрофесійними вміннями та навичками, для успішного оволодіння якими треба мати міцне здоров'я та відповідний рівень фізичної підготовленості й адаптації до сучасних умов навчання [128].

В умовах модернізації сучасної вищої освіти, орієнтації її на Європейський рівень якості освіти, а також через різке погіршення стану здоров'я студентів та падіння якості освіти в Україні, постала необхідність зміни традиційної системи освіти, зокрема, дисципліни «Фізичне виховання» на нову більш сучасну освітню систему з метою формування культури здоров'я студентів [130].

Сутність поняття «культура здоров'я особистості студента» також можна викласти як важливий складовий компонент фітнес-культури студента, що визначає формування, збереження та зміцнення її здоров'я [138].

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-виховання є основним шляхом формування фітнес-культури особистості студентів, як складової фітнес-культури взагалі і культури здоров'я зокрема.

Спираючись на загальну культуру як першочерговий елемент формування культури здоров'я студента, яка у свою чергу становить подальший розвиток фітнес-культури особистості на основі різних фітнес-технологій, нами було сформовано орієнтовну схему формування фітнес-культури студентів, яку подано на рисунку 2.2.

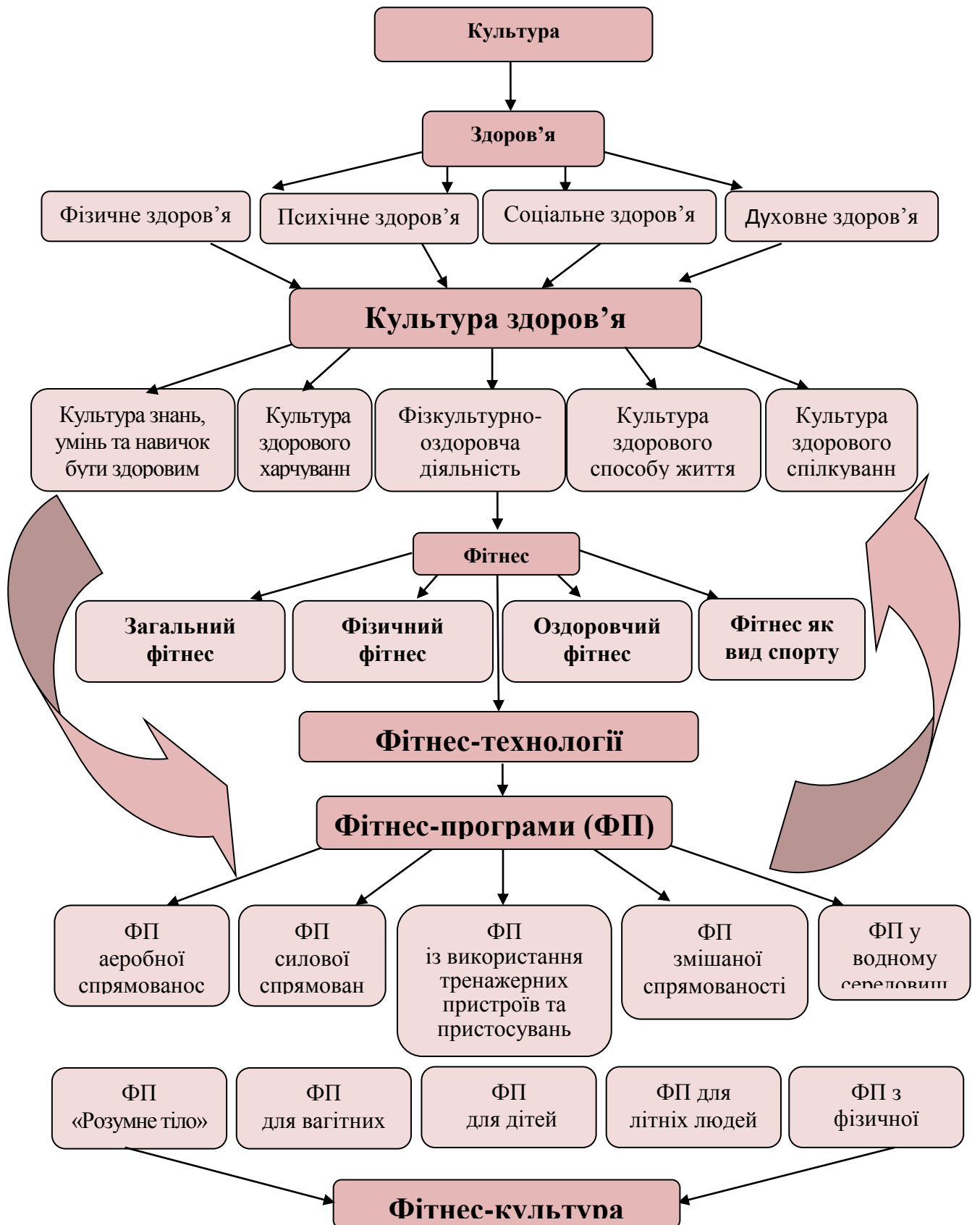


Рис. 2.2. Схему формування фітнес-культури студентів

Отже, культура здоров'я є важливою складовою фітнес-культури, яка виражена системою цінностей, знань, потреб, вмінь і навичок з формування, збереження і укріплення здоров'я за рахунок сучасних фітнес-технологій [134].

У сучасних ЗВО фітнес-культура виконує **формотворчу функцію**, яка пов'язана із досягненням високого рівня фізичного розвитку, підготовленості, удосконалення адаптаційних можливостей особистості студентів водночас із зміцненням їх соматичного здоров'я. Другою дуже важливою функцією фітнес-культури є **інтегративно-організаційна функція**, головним завданням якої є об'єднання студентів у колективи для спільної фізкультурно-оздоровчої діяльності [70].

Процес формування ціннісних орієнтацій фітнес-культури здійснюється за певною схемою (рис. 2.3).

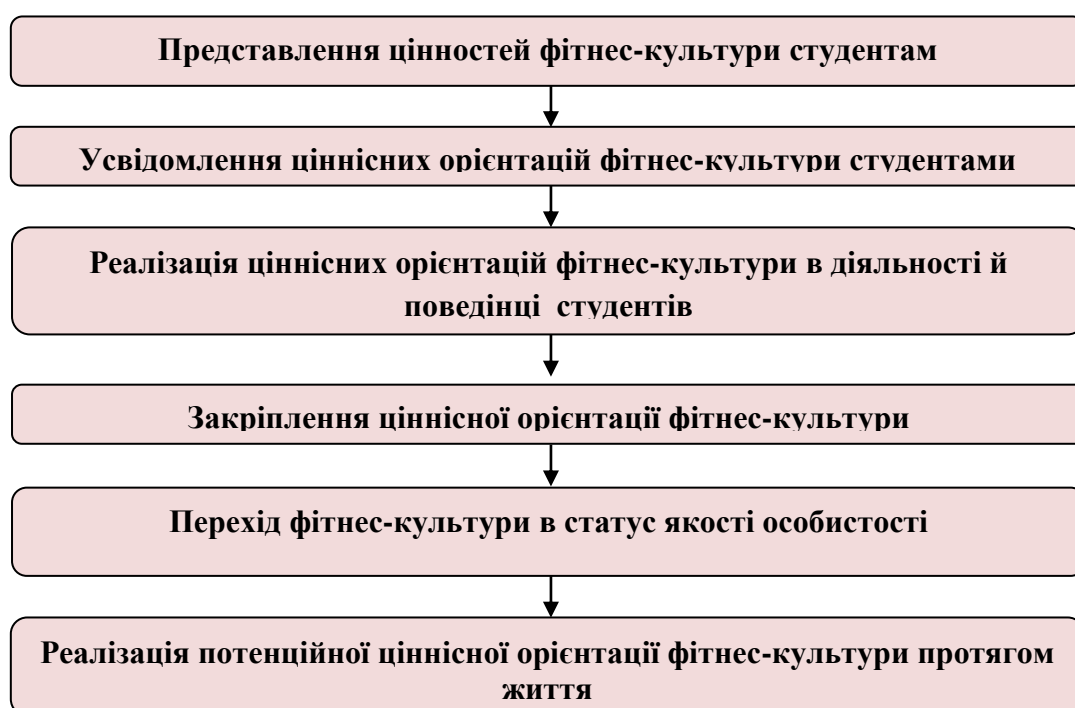


Рис. 2.3. Схема формування ціннісних орієнтацій фітнес-культури студентів

Тому на основі цінностей фітнес-культури, з метою формування належного рівня культури здоров'я студентів, нами було розроблено експериментальну модель формування культури здоров'я студентів різнопрофільних з використанням фітнес-технологій, яка включає такі блоки: *методично-цільовий, організаційно-змістовий, діяльнісний та результативний* блоки (рис. 2.4).

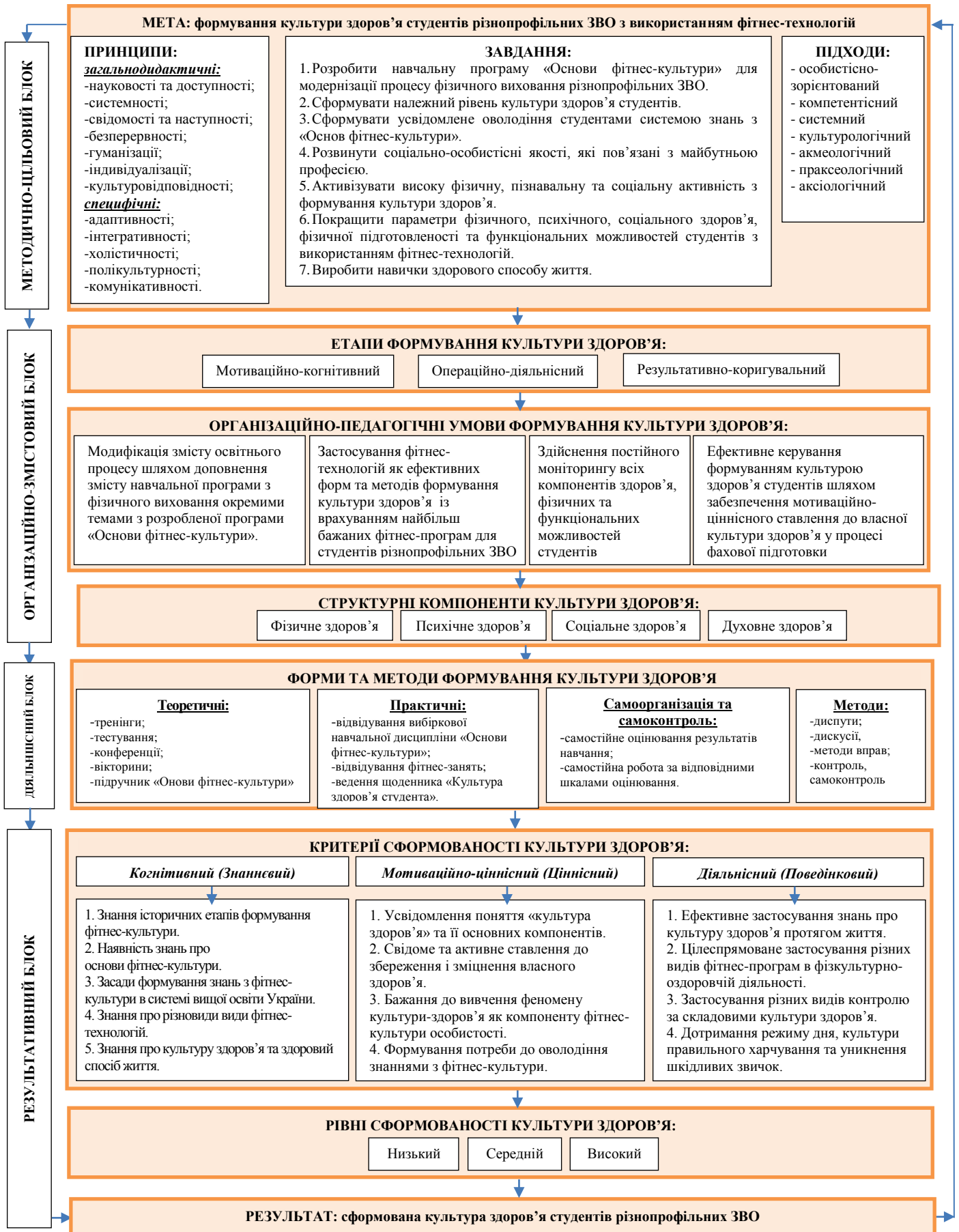


Рис. 2.4. Модель формування культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО

Метою розробленої нами моделі формування культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО з використанням фітнес-технологій є формування здорового способу життя на основі сформованих знань, стійких мотивацій та активної практичної діяльності за допомогою певних організаційно-педагогічних прийомів на основі чотирьох структурних компонентів.

Для успішної реалізації розробленої нами моделі формування культури здоров'я в освітній процес різнопрофільних ЗВО нами було розроблено навчально-методичний супровід процесу формування культури здоров'я студентів, метою якого є модернізація змісту процесу фізичного виховання та впровадження сучасних фітнес-технологій як ефективних засобів його реалізації.

Запропонована модель містить 4 структурні блок.

1) До першого *методично-цільового блоку* увійшли: мета, завдання щодо підвищення культури здоров'я студентів; основні наукові принципи та підходи, які стали засадничими для створення моделі.

Поставленими нами завданнями є:

- розробити навчальну програму «Основи фітнес-культури» для модернізації процесу фізичного виховання різнопрофільних ЗВО;

-сформувати належний рівень культури здоров'я студентів; сформувати усвідомлене оволодіння студентами системою знань з «Основам фітнес-культури»;

-розвинути соціально-особистісні якості, які пов'язані з майбутньою професією;

-активізувати високу фізичну, пізнавальну та соціальну активність з формування культури здоров'я;

-покращити параметри фізичного, психічного, соціального здоров'я, фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентів з використанням фітнес-технологій;

- виробити навички здорового способу життя.

Основними науковими принципами формування культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО слугували загальнодидактичні та специфічні принципи.



До загальнодидактичних принципів було віднесено такі: *принцип науковості та доступності; принцип системності та наступності; принцип свідомості; принцип безперервності; принцип гуманізації; принцип індивідуалізації; принцип культуровідповідності*. Кожний з принципів має особливе значення під час формування культури здоров'я студентів.

Згідно з *принципом науковості* у студентів повинні формуватися конкретні наукові знання з культури здоров'я. Він реалізується у змісті освітнього процесу, зокрема в його навчальному матеріалі, який зафіксовано в навчальних програмах та навчальних підручниках. Відповідно до цього принципу формування культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО відбувалось на основі вибіркової навчальної дисципліни «Основи фітнес-культури».

Згідно з *принципом доступності*, формування культури здоров'я студентів полягає у доборі таких методів і засобів навчання, які відповідають рівню розумового, морального та фізичного розвитку студентів. Так, навчальний матеріал повинен містити таку освітню складову, яка б спонукала студентів до напруження пізнавальних зусиль з метою подальшого розвитку. Саме за цим принципом розроблено вибіркочу навчальну дисципліну «Основи фітнес-культури».

Відповідно до стрімкого збільшення обсягу наукових знань та появою новітніх фітнес-технологій, які надають нові можливості для всебічного розвитку студентів, будується наступний принцип - *принцип безперервності*, який, як провідний принцип оновлення освіти, полягає у засвоєнню студентами знань з культури здоров'я, які вони будуть використовувати систематично впродовж життя, що й формує наступний елемент моделі формування культури здоров'я студентів.

Згідно з *принципом системності та наступності* виклад основних тем і модулів повинен містити логічні зв'язки між засвоєнням знань студентами навчального матеріалу у послідовності від нижчого до вищого ступеня викладання, між формами і методами навчанням, та подальшими формами й методами контролю або самоконтролю знань студентів. Відповідно до цього принципу побудовано зміст

та добір тем вибіркової навчальної дисципліни «Основи фітнес-культури», що є одним із засадничих принципів моделі формування культури здоров'я студентів.

*Принцип гуманізації*, відповідно до розробленої моделі формування культури здоров'я студентів, передбачає ставлення до студентів як до найвищої цінності, в основі якого лежить переконання в безмежних можливостях кожної особистості студента та їх здатності до вдосконалення власного здоров'я. Цей принцип повністю охоплює зміст освіти, способи її здобування, кінцеву мету, яка і розкриває всебічний потенціал кожного студента з їхніми індивідуальними здібностями щодо збереження та зміцнення свого здоров'я, а врешті формування культури здоров'я студентів.

*Принцип індивідуалізації*, відповідно до моделі формування культури здоров'я студентів, полягає в організації освітнього процесу таким чином, що під час добору методів, форм, прийомів, способів та темпів навчання враховуються індивідуальні особливості кожного студента, рівень розвитку їх вікових, фізичних, розумових, психічних здібностей, а також їх вподобань та побажань, з метою подальшого їх успішного розвитку та вдосконалення під час вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Основи фітнес-культури».

*Принцип культуровідповідності* передбачає міцний та нерозривний зв'язок фізичного виховання з культурними надбаннями людства, зокрема із знаннями про особливості розвитку і становлення загальної культури людства та появою нового соціокультурного феномену фітнес-культури, як засадничого компонента в подальшому процесі формування культури здоров'я студентів, що формується в процесі впроваджені вибіркової дисципліни в освітній процес різнопрофільних ЗВО.

Щодо специфічних принципів, то до них було віднесено: *принцип адаптивності*; *принцип інтегративності*; *принцип холістичності*; *принцип полікультурності*; *принцип комунікативності*.

*Принцип адаптивності* полягає у здатності пристосування студентів до різних умов навчання з точки зору функціональної, структурної та поведінкової позиції, а

також до змін освітнього процесу, який саме і передбачає навчання за розробленою нами вибірковою навчальною дисципліною «Основи фітнес-культури».

*Принцип інтегративності* передбачає єдність освітнього, культурного, фізичного, родинного та суспільного виховання як єдиного цілого, що формує студента як цілісну систему. Відповідно до цього інтегративний принцип забезпечує доцільне об'єднання і синтез компонентів змісту навчання за розробленою вибірковою навчальною дисципліною, яка має міжпредметний характер та містить цілісну систему узагальнених знань, способів та видів діяльності з культури здоров'я та наявних фітнес-технологій.

*Принцип холістичності* спирається на цілісність сприйняття студентом інформації через поєднання фізичного, психічного, соціального та духовного засвоєння знань впродовж навчання. Саме принцип холістичності наскрізно проходить крізь розроблену нами вибірккову дисципліну відповідно до кожного модулю.

*Принцип полікультурності* розглядається як синтез освітнього, культурного, фізичного, лінгвістичного, та соціального компонентів, які мають свій механізм втілення, серед яких освітній компонент набуває особливо важливого значення в освітньому процесі, оскільки саме в процесі навчання формується культура здоров'я студентів.

*Принцип комунікативності* розглядається як аксіологічна основа розвитку особистості та методологічна основу освіти, тобто суттю цього підходу є розгляд освітніх явищ в контексті освітньо-педагогічної комунікації. Цей принцип є системоформувальним та об'єднуючим фактором, який полягає у мовленнєву спрямуванні освітнього процесу формування культури здоров'я студентів, спрямованого на вирішення відповідних освітньо-педагогічних та валеологічних завдань.

Усі вищезазначені принципи спирались на такі **педагогічні підходи** [135]: *особистісно-зорієнтований; компетентісний; системний; культурологічний; акмеологічний; праксеологічний та аксіологічний.*

Так, *особистісно-зорієнтований підхід* передбачає співпрацю викладача зі студентом, необхідною умовою для цілісного розвитку якого є створення певного освітнього простору, який дає можливість самореалізації кожному студенту завдяки створення позитивної атмосфери та психологічного клімату під час формування культури здоров'я студентів.

Відповідно до розробленої моделі формування культури здоров'я студентів, *компетентісний підхід* спрямований на досягнення інтегральних результатів у навчанні, а саме опанування загальними, спеціальними, професійними та фаховими компетенціями студентами, які формуються саме під час освітнього процесу, зокрема, під час навчання за вибірковою навчальною дисципліною «Основи фітнес-культури».

*Системний підхід* полягає у сукупності відношень і зав'язків між ними, які розглядаються як модель, за якою саме і будується модель формування культури здоров'я студентів за певним системним принципом, оскільки культура здоров'я розглядається як складна система, яка має свої особливості формування.

*Культурологічний підхід* спирається на вивчення внутрішнього світу студента в контексті його культурного існування та культурної реальності, в якій він зростає, соціалізується та формується як особистість. Саме цей підхід є домінуючим в моделі формування культури здоров'я студентів, оскільки він складає основу всіх методологічних прийомів на основі системоформувальних та культурологічних понять.

*Акмеологічний підхід* передбачає досягнення студентами найвищих вершин у життєдіяльності та самореалізації творчого потенціалу, який складає основу загальнолюдських потенційних можливостей і зорієнтований на «акме» - вдосконалення на всіх етапах життєдіяльності, на що і спрямована розроблена нами модель формування культури здоров'я студентів.

*Праксеологічний підхід* ґрунтується на філософській концепції діяльності студентів в освітньому процесі в аспекті її ефективності відповідно до професійної

діяльності. Через практичні дії студентів під час навчання за вибіркової навчальної дисципліни «Основи фітнес-культури» реалізується праксеологічний підхід відповідно до розробленої моделі формування культури здоров'я студентів.

*Аксіологічний підхід* визначає студента не лише як найвищу цінність суспільства, але й дозволяє вивчати явища з точки зору закладених в них можливостях щодо задоволення власних потреб [180].

2) До другого *організаційно-змістового блоку* ввійшли такі складові: етапи та організаційно-педагогічні умови формування культури здоров'я студентів, а також структурні компоненти культури здоров'я.

Відповідно до розробленої нами моделі формування культури здоров'я студентів було сформовано 3 етапи формування: *мотиваційно-когнітивний, операційно-діяльнісний та результативно-коригувальний*.

Так, *мотиваційно-когнітивний етап* передбачає розуміння студентами сутності здоров'я в усіх його аспектах як найвищої цінності; свідоме прагнення до здорового способу життя; вироблення світоглядних позицій та спрямованість до формування власної культури здоров'я; прагнення до постійного розвитку та вдосконалення за допомогою різних видів фітнес-технологій, які є основою формування культури здоров'я відповідно до розробленої нами моделі формування культури здоров'я студентів.

*Операційно-діяльнісний етап* відображає форми та методи, що застосовувались під час формування культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО з використанням фітнес-технологій. Цей етап передбачає реалізацію ідей здорового способу життя у соціокультурному середовищі; побудову, виконання, дотримання та удосконалення власної культури здоров'я протягом життя за рахунок регулярних фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять; засвоєння студентами на практиці різних видів фітнес-технологій відповідно до вподобань, спрямованих на удосконалення всіх аспектів здоров'я.

*Результативно-коригувальний етап* передбачає оцінку результатів оволодіння студентами необхідного обсягу вмінь та навичок, а також володінням студентами

сучасними фітнес-технологіями, які спрямовані на розвиток фізичного, психічного, духовного та соціального аспектів здоров'я; розуміння необхідності боротьби зі шкідливими звичками; ведення здорового способу життя. Оцінку результатів моделі формування культури здоров'я студентів з використанням фітнес-технологій здійснено відповідно до розроблених критеріїв та рівнів сформованості культури здоров'я.

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.

До структурних компонентів культури здоров'я відповідно до розробленої нами моделі формування культури здоров'я увійшли 4 складові:

- *Фізичне здоров'я* як найважливіша складова культури здоров'я студента, яке характеризує поточний біологічний стан органів та систем організму, рівень розвитку та функціональних можливостей, а також ступінь адаптації до різних факторів зовнішнього середовища.

- *Психічне здоров'я* як невід'ємна складова культури здоров'я, що характеризує стан психіки студентів, при якому всі психічні функції організму гармонійно та узгоджено співпрацюють та забезпечують відчуття комфортності, сприяючи високій працездатності, гармонії з самим собою та навколишнім світом.

- *Соціальне здоров'я* характеризується самопочуттям студентів в

навколишньому соціумі, наявність якого дозволяє особистості почувати себе комфортно серед оточуючих людей, що є обов'язковою складовою культури здоров'я студентів.

- *Духовне здоров'я* включає в себе наявність ідеалу культури здоров'я, який формує життєві цінності, працездатність, творчу активність, почуття прекрасного й життєрадісного, віру в себе й людей, а також відповідальність за свої вчинки за рахунок сформованої моделі культури здоров'я студентів.

3) Третій *діяльнісний блок* характеризував форми та методи формування культури здоров'я студентів, до якого увійшли:

- теоретичні методи (тренінги; тестування; конференції; вікторини; підручник «Основи фітнес-культури»);

- практичні методи (відвідування вибіркової навчальної дисципліни «Основи фітнес-культури»; відвідування фітнес-занять; ведення щоденника «Культура здоров'я студента»);

- самоорганізація та самоконтроль під час занять за вибірковою навчальною дисципліною «Основи фітнес-культури», що передбачало самостійне оцінювання результатів навчання та самостійна робота за відповідними шкалами оцінювання.

До методів формування культури здоров'я студентів було віднесено: диспути, дискусії, методи вправ, контроль та самоконтроль під час занять.

Четвертий *результативний блок*, відповідно до розробленої моделі формування культури здоров'я студентів, містив *критерії сформованості, рівні сформованості та кінцевий результат*.

Для характеристики рівня сформованості культури здоров'я студентів, відповідно до сформованої моделі, було обрано такі *критерії сформованості культури здоров'я*:

- *когнітивний (знаннєвий)*, який передбачає оволодіння студентами сукупністю знань, необхідних для ефективного формування власної культури здоров'я студентів засобами фітнес-технологій. До цього критерію увійшли такі компоненти: знання

історичних етапів формування фітнес-культури; наявність знань про основи фітнес-культури; засади формування знань з фітнес-культури в системі вищої освіти України; знання про різновиди види фітнес-технологій; знання про культуру здоров'я та здоровий спосіб життя;

- *мотиваційно-ціннісний (ціннісний) критерій*, який передбачає сформованість стійкої мотивації до формування власної культури здоров'я, до якого увійшли такі складові: усвідомлення поняття «культура здоров'я» та її основних компонентів; свідоме та активне ставлення до збереження і зміцнення власного здоров'я; бажання до вивчення феномену культури-здоров'я як компоненту фітнес-культури особистості; формування потреби до оволодіння знаннями з фітнес-культури;

- *діяльнісно (поведінковий) критерій*, який відображає досвід формування власної культури здоров'я засобами фітнес-технологій. До нього було віднесено: ефективне застосування знань про культуру здоров'я протягом життя; цілеспрямоване застосування різних видів фітнес-програм в фізкультурно-оздоровчій діяльності; застосування різних видів контролю за складовими культури здоров'я; дотримання режиму дня, культури правильного харчування та уникнення шкідливих звичок.

Для ефективної оцінки рівнів сформованості культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО з використанням фітнес-технологій нами було віднесено отримані результати відповідно до 3-х рівнів сформованості культури здоров'я: *низький, середній, високий*.

Таким чином, розроблена нами вибіркова навчальна дисципліна для аудиторних занять з формування знань з основ фітнес-культури та впровадження її в освітній процес дозволило підвищити рівень знань щодо впливу на формування культури здоров'я.

Враховуючи вищезазначене, а також отримані результати, що представлено у розділі 2, нами проведено дві низки досліджень щодо формування культури здоров'я студентів. Перший етап дослідження передбачало модернізацію змісту



навчальних програм з фізичного виховання студентів різнопрофільних ЗВО окремими модулями з найпопулярніших видів фітнесу.

Другий етап дослідження передбачав розробку структури та змісту вибіркової навчальної дисципліни «Основи фітнес-культури» для студентів різнопрофільних ЗВО. Протягом двох років досліджувався ефект від двох етапів дослідження та їх вплив на фізичне, психічне та соціальне здоров'я студентів. Навчальна програма була розрахована на 3 кредити загальною кількістю 90 годин, з яких: лекцій - 14годин, практичних і семінарських занять - 16 годин, самостійна робота - 60 годин.

Зміст навчальної дисципліни (представлено у додатках) передбачає використання 6 модулів: 1) основи фітнес-культури яка наука та навчальний предмет, її зв'язок з іншими науками; 2) історичні передумови та сучасні тенденції становлення й реалізації фітнес-культури у сучасному освітньому просторі; 3) фітнес-культура в соціокультурному середовищі; 4) феномен «культура здоров'я» в контексті фітнес-культури; 5) культурологічна еманация фітнес-культури як засіб оздоровлення сучасними фітнес-технологіями; 6) пояснювальні моделі споживання сучасних фітнес-послуг в теоретичному дискурсі фітнес-культури.

Спираючись на обрані нами методики відповідно до кожного з рівнів сформованості культури здоров'я, нами було розроблено критерії оцінювання рівнів сформованості культури здоров'я: як *високи, середній та низький*.

До *високого рівня* сформованості культури здоров'я належать студенти, які на перше місце в системі ціннісних орієнтацій поставили здоровий спосіб життя з метою зміцнення, збереження власного здоров'я за рахунок сучасних фітнес-технологій. В них сформовано систему знань з культури здоров'я й відповідно високу мотивація до занять сучасними фітнес-технологіями. Вони постійно прагнуть до різних шляхів оздоровлення, досконало володіють навичками самоорганізації здорового способу життя та відповідно мають сформовану культуру здоров'я.

До *середнього рівня* сформованості культури здоров'я належать студенти, які

лише намагаються виробити стійкі звички щодо зміцнення, збереження власного здоров'я за рахунок сучасних фітнес-технологій, але в них ще не повністю сформовані ціннісні орієнтації на здоровий спосіб життя. В них частково сформовано система знань з культури здоров'я й відповідно середня мотивація до занять сучасними фітнес-технологіями. Вони частково прагнуть до оздоровлення, не в повному обсязі володіють навичками самоорганізації здорового способу життя та відповідно мають частково сформовану культуру здоров'я.

До *низького рівня* сформованості культури здоров'я належать студенти, які зовсім не сформували систему ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя. В них ще не сформована система знань з культури здоров'я й відповідно низька мотивація до занять сучасними фітнес-технологіями. Вони зовсім не прагнуть до оздоровлення, не володіють навичками самоорганізації здорового способу життя та зовсім не мають сформованої культури здоров'я.

Ця класифікація критеріїв дала нам підстави оцінити рівні сформованості критеріїв культури здоров'я за відсотковим співвідношенням відповідно до набраних балів з підсумкового опитування студентів наприкінці дворічного дослідження, яке містило 3 складові:

-теоретичну частину зі складання тестових запитань за вибірковою навчальною дисципліною «Основи фітнес-культури»;

-мотиваційну частину – експрес-оцінювання мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до оздоровлення;

-практичну частину зі складання повторних фізичних тестів для визначення набутої фізичної підготовленості, морфофункціональних показників та адаптаційного потенціалу.

На основі розробленої моделі формування культури здоров'я було виявлено структурні компоненти та критерії сформованості культури здоров'я на основі формування фітнес-культури студентів, яка включала включали знаннєвий (25%), ціннісний (35%) та поведінковий (40%) критерії (табл. 2.6, 2.7).

**Структурні компоненти та критерії сформованості культури здоров'я на основі формування фітнес-культури студентів**

№	Критерії	Вагомість критеріїв, %	Показники	Вагомість показників, %
1	<i><b>Когнітивний (Знаннєвий)</b></i>	25	Знання історичних етапів формування фітнес-культури	5
			Наявність знань про основи фітнес-культури і способи її формування	5
			Засади формування знань з фітнес-культури в системі вищої освіти України	5
			Знання про різновиди фітнес-технологій	5
			Знання про культуру здоров'я та здоровий спосіб життя	5
2	<i><b>Мотиваційно-ціннісний (Ціннісний)</b></i>	35	Усвідомлення поняття «культура здоров'я» та її основних компонентів	5
			Свідоме та активне ставлення до збереження і зміцнення власного здоров'я	10
			Бажання до вивчення феномену культури-здоров'я як компоненту фітнес-культури особистості	10
			Формування потреби до оволодіння знаннями з фітнес-культури	10
3	<i><b>Діяльнісний (Поведінковий)</b></i>	40	Ефективне застосування знань про культуру здоров'я протягом життя	10
			Цілеспрямоване застосування різних видів фітнес-програм в фізкультурно-оздоровчій діяльності	10
			Застосування різних видів контролю за складовими культури здоров'я	5
			Дотримання режиму дня, культури правильного харчування та уникнення шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю, тощо)	15

Таблиця 2.7

**Таблиця розрахунку відсотків відповідно до тестування за 100 бальною системою оцінювання**

Рівень сформованості	<i>Низький рівень, %</i>	<i>Середній рівень, %</i>	<i>Високий рівень, %</i>
Бали	<i>Від 0-35 балів</i>	<i>Від 36-65 балів</i>	<i>Від 66-100 балів</i>

Таким чином, обґрунтування критеріїв, показників та рівнів сформованості культури здоров'я за бальною системою дозволило скласти уявлення про сформованість компонентів культури здоров'я студентів та здійснити експериментальну перевірку ступеня розвитку того чи іншого критерію. Відповідно розроблена нами теоретична модель формування культури здоров'я студентів потребує експериментальної перевірки, що і стало подальшим етапом нашого дослідження.

### Висновки до другого розділу

1. Для вирішення поставлених завдань дослідження було використано теоретичні, емпіричні методи дослідження та методи математичної статистики, що сприяли подальшому проведенню експерименту. Для реалізації педагогічного експерименту було наведено низку взаємодоповнюючих методик дослідження.

2. Проведено моніторинг задоволеності від занять різними фітнес-програмами виявив найбільш рейтинговими серед дівчат-студенток такі програми, як: Fines Mix – 21,1 %, Step Aerobics 17,0%, Dance Aerobics 13,6%, Functional Training 10,6%, Tabata Training 8,4%, Yoga (Hatha Yoga) 4,7%, Barbell Workout 4,0%, Body Sculpt 3,8%, Crossfit Training 3,2%, Zumba Fitness 3,0%, TRX Training 2,0%. Заняття за іншими програмами склали менше 2% студенток.

Встановлено, що найбільш рейтинговими фітнес-програмами серед хлопців-студентів виявилися: Crossfit Training 18,1%, Kickboxing 17,0%, Tabata Training 16,2%, Body Sculpt 12,8%, Barbell Workout 10,3%, Pilates Matwork 4,7%, Core Training 4,2%, Bosu Training 3,4%, Functional Training 2,4%, TRX Training 2,2%. Інші заняття були менш популярними і склали 1,2% і менше.

Визначено адаптаційний потенціал студентів перших курсів різнопрофільних ЗВО. Проведені попередні дослідження щодо рівня адаптаційного потенціалу дівчат-студенток, які вступили на I курс ЗВО виявили 1,9% із задовільним рівнем адаптації, 46,9% з напруженим рівнем адаптації, 46,5% з незадовільним рівнем адаптації та 4,7% зі зривом адаптації. Водночас достовірної різниці між вступниками різнопрофільних ЗВО не виявлено ( $p > 0,05$ ). Водночас випускниці

сільських та міських шкіл не мали суттєвої різниці ( $p > 0,05$ ), а перевагу мають дівчата-студентки, які переважно займалися у спортивних секціях та оздоровчими фітнес-програмами (відносять до I та II рівнів адаптації). До III та IV рівнів АП відносяться дівчата-студентки, які мають надлишкову масу тіла та відхилення у роботі серцево-судинної та дихальної систем, які було направлено на оздоровчі заняття до спецгруп.

Також представлено характеристику наявних фітнес-технологій у сучасній фітнес-індустрії та їх класифікацію. Як свідчить аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності студентів в Україні може стати створення та впровадження у систему фізичного виховання молоді і дорослого населення різноманітних популярних фітнес-гібридів оздоровчого, кондиційного та спортивного спрямування, як найбільш універсального виду фізичних навантажень.

Зазначено, що напрями діяльності щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я студентів об'єднані у поняття «здоров'язберезувальні технології», які полягають у комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан здоров'я студентів, а також формувати навички здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні корегуючі дії з використанням фітнес-технологій.

4. Теоретично обґрунтовано та створено модель формування культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО з використанням фітнес-технологій. На підставі цього було розроблено та описано кожний з 4-х структурних блоків: методично-цільовий, організаційно-змістовий, діяльнісний та результативний.

Для ефективною оцінки рівня сформованості культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО нами було розподілено отримані результати формування культури здоров'я студентів відповідно до 3-х рівнів сформованості: низький, середній та високий.

Таким чином, теоретичне обґрунтування розробленої моделі формування культури здоров'я студентів на основі вибіркової навчальної дисципліни «Основи

фітнес-культури» та відповідного методичного забезпечення, дали нам підстави для подільшої експриментальної перевірки її ефективності.

Зміст розділу висвітлено у таких публікаціях автора [115; 117; 126; 132; 141; 142].

### РОЗДІЛ 3

## ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я З ВИКОРИСТАННЯМ ФІТНЕС- ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ СТУДЕНТІВ РІЗНОПРОФІЛЬНИХ ЗВО

Одним з першочергових завдань працівників фізичної культури є пошук ідей, методів і способів для розвитку, зміцнення і збереження здоров'я студентів [118;122]. Це завдання, як відомо, досі не вирішено зусиллями профілактичної медицини. Фахівцями [23;59;73;82] різного профілю виділяються три основні рівні здоров'я: фізичне, психічне та соціальне. У галузі фізичного виховання, частіш за все, мова йде про фізичне здоров'я. Хоча відомо, що два інших види є невід'ємною складовою здоров'я студентів.

Для перевірки результатів експериментальної роботи з упровадження моделі формування культури здоров'я студентів з використанням фітнес-технологій було проведено формувальний етап педагогічного експерименту. Позитивний вплив розробленої нами моделі оцінювали за змінами отриманих результатів контрольних показників сформованості культури здоров'я студентів протягом формувального етапу педагогічного експерименту. Для цього було сформовано контрольну (n=89) й експериментальну (n=93) групи студентів перших курсів, які навчались в Харківському національному педагогічному університеті ім. Г.С. Сковороди (ХНПУ), Харківському національному медичному університеті (ХНМУ) та Національному автомобільно-дорожньому університеті (ХНАДУ). У дослідженні взяло участь 182 студенти.

Визначення когнітивного (знаннєвого), мотиваційно-ціннісного (ціннісного) та діяльнісного (поведінкового) критеріїв сформованості культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО 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 навчалися за загальноприйнятою програмою з фізичного виховання. Студенти експериментальної групи навчалися за удосконаленою навчальною програмою з фізичного виховання із застосуванням фітнес-технологій (в обсязі 50% від загальної кількості годин), які також відвідували заняття з вибіркової навчальної дисципліни «Основи фітнес-культури» тричі на тиждень, серед яких один раз на тиждень проводились теоретичні заняття за розробленою вибірковою навчальною програмою «Основи фітнес-культури» за відповідним навчальним посібником, а двічі на тиждень проводились практичні заняття – тренування з обраних фітнес-програм по 80 хв кожне заняття, з метою формування культури здоров'я відповідно до розробленої нами моделі.

### **3.1. Визначення рівня засвоєння теоретичного матеріалу з питань фітнес-культури студентською молоддю**

Дослідження передбачало розробку структури та змісту вибіркової навчальної дисципліни «Основи фітнес-культури» для студентів різнопрофільних ЗВО. Навчальна програма була розрахована на 3 кредити загальною кількістю 90 годин, з яких: лекцій – 14 годин, практичних і семінарських занять – 16 годин, самостійна робота – 60 годин (Додаток Б).

Зміст навчальної дисципліни містить перелік наступних тем: 1) основи фітнес-культури яка наука та навчальний предмет, її зв'язок з іншими науками; 2) історичні передумови та сучасні тенденції становлення й реалізації фітнес-культури у сучасному освітньому просторі; 3) фітнес-культура в соціокультурному середовищі; 4) феномен «культура здоров'я» в контексті фітнес-культури; 5) культурологічна еманация фітнес-культури як засіб оздоровлення сучасними фітнес-технологіями; 6) пояснювальні моделі споживання сучасних фітнес-послуг в теоретичному дискурсі фітнес-культури.

У дослідженні виявлення рівня засвоєння теоретичного матеріалу з питань фітнес-культури взяли участь студенти експериментальної групи, які обрали вибірковою навчальною дисципліною «Основи фітнес-культури» та мали можливість



ознайомитись з теоретичним та практичним матеріалом.

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 (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Результати тестування рівня знань експериментальної групи (n=93) на початку та наприкінці вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Основи фітнес-культури» за 12-бальною системою**

№	Теми	На початку	Наприкінці	Оцінка імовірності	
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
1.	Основи фітнес-культури яка науки та навчального предмету, її зв'язок з іншими науками	$8,5 \pm 0,32$	$9,3 \pm 0,36$	1,67	$>0,05$
2.	Історичні передумови та сучасні тенденції становлення й реалізації фітнес-культури у сучасному освітньому просторі	$7,4 \pm 0,28$	$8,6 \pm 0,31$	2,86	$<0,05$

Продовж. табл. 3.1

3.	Фітнес-культура в соціокультурному середовищі	8,1 ± 0,30	9,2 ± 0,35	2,39	<0,05
4.	Феномен «культури здоров'я» в контексті фітнес-культури	8,2 ± 0,31	10,6 ± 0,38	4,90	<0,001
5.	Культурологічна еманация фітнес-культури як засіб оздоровлення сучасними фітнес-технологіями	7,6 ± 0,29	9,8 ± 0,37	4,68	<0,001
6.	Пояснювальні моделі споживання сучасних фітнес-послуг в теоретичному дискурсі фітнес-культури	8,1 ± 0,30	9,3 ± 0,35	2,55	<0,05

### **3.2. Дослідження впливу найбільш мотивованих за рейтингом фітнес-програм на показники фізичного, психічного і соціального стану здоров'я студентської молоді**

Крім визначення впливу вибіркової навчальної дисципліни «Основи фітнес-культури» та формування теоретичних знань з культури здоров'я було проведено дворічне дослідження щодо впливу найбільш мотивованих занять на показники фізичного, психічного і соціального стану здоров'я студентів.

З метою формування культури здоров'я в експериментальній групі проводились практичні заняття, які містили тренування з обраних фітнес-програм (2 рази на тиждень, по 80 хв. кожне) відповідно до розробленої нами моделі, а контрольна група займалась за загальною програмою з фізичного виховання також 2 рази на тиждень (по 80 хв.) та один раз на тиждень відвідували секційні заняття із запропонованих видів фітнеспрограм.

Результати зміни адаптаційного потенціалу дівчат-студенток, які займались різними видами фітнес-програми та фізичним вихованням протягом дворічного педагогічного експерименту представлено у табл. 3.2.

**Результати зміни адаптаційного потенціалу дівчат-студенток контрольної та експериментальної груп під впливом занять різними фітнес-програмами, ум. од.**

№	Групи	КГ (n=46)	ЕГ (n=47)	Оцінка імовірності	
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
1.	Fitness Mix (n=18)	3,20±0,10	2,56±0,11	4,79	<0,001
2.	Tabata Training (n=20)	3,19±0,09	2,62±0,10	4,22	<0,001
3.	Functional Training (n=17)	3,26±0,11	2,76±0,10	3,38	<0,01
4.	Step Aerobics (n=21)	3,20±0,09	2,90±0,11	2,14	<0,05
5.	Dance Aerobics (n=17)	3,21±0,10	2,94±0,11	1,82	>0,05

Як свідчать результати показників адаптаційного потенціалу заняття за різними фітнес-програмами позитивно вплинули на організм дівчаток-студенток. Так, найбільш значущими виявились заняття за програмою Fitness Mix, які збільшили показники адаптаційного потенціалу дівчат-студенток експериментальної групи. Середньогруповий рівень АП експериментальної групи склав 2,56 ум.од., що суттєво кращий на 0,64 ум.од. від показників контрольної групи ( $t=4,79$ ;  $p<0,001$ ).

Другою за значущістю впливу на АП виявилися заняття за програмою Tabata Training, не дивлячись на те, що у рейтингу бажань займатися зазначені заняття посіли лише п'яте місце (розділ 2). Так, за два роки занять різниця середньогрупових показників АП склала 0,57 ум.од. ( $t=4,22$ ;  $p<0,001$ ) на користь експериментальної групи. Програма фітнес-занять Functional Training та Step Aerobics також сприяли підвищенню АП, різниця між групами складає 0,50 ум.од. ( $t=3,38$ ;  $p<0,01$ ) та 0,30 ум.од. ( $t = 2,14$ ;  $p<0,05$ ) відповідно.

Найменший вплив на функціональний стан дівчат-студенток було отримано під час занять фітнес-програмою Dance Aerobics, достовірну різницю за показниками АП контрольної та експериментальної груп не виявлено ( $p>0,05$ ).

Результати виміру АП у студентів-хлопців свідчать також про неоднаковий вплив різних видів фітнес-програм на функціональні показники (табл. 3.3).

**Результати зміни адаптаційного потенціалу хлопців-студентів контрольної та експериментальної груп під впливом занять різними фітнес-програмами, ум. од.**

№	Групи	КГ (n=43)	ЕГ (n=46)	Оцінка імовірності	
		$\bar{x}_1 \pm m_1$	$\bar{x}_2 \pm m_2$	t	p
1.	Crossfit Training (n=20)	3,15±0,10	2,43±0,08	5,63	<0,001
2.	Tabata Training (n=16)	3,12±0,10	2,54±0,08	4,53	<0,001
3.	Kickboxing (n=17)	3,14±0,10	2,76±0,09	2,82	<0,05
4.	Body Sculpt (n=18)	3,14±0,10	2,82±0,09	2,37	<0,05
5.	Barbell Workout (n=18)	3,11±0,09	2,84±0,09	2,13	>0,05

Найбільше на показники адаптаційного потенціалу вплинули заняття за програмою Crossfit Training, які передбачали комплексне використання елементів важкої та легкої атлетики, гімнастичні вправи, які сприяють розвитку рухових якостей та в кінцевому результаті підвищують морфо-функціональні показники організму студентів.

Так, за два роки дослідження різниця середньогрупових показників АП контрольної та експериментальної груп склала 0,72 ум.од. (t=5,63; p<0,001). Також суттєвий вплив на складові адаптаційного потенціалу мали заняття за програмою Tabata Training, які для розвитку рухових якостей включали вправи, які засновано на інтервальному фізичному навантаженні (t=4,53; p<0,001).

Програма Kickboxing має досить специфічні вправи, що передбачають використання різних рухів з боксу та кікбоксінгу, які теж дозволили отримати достовірні відмінності у АП контрольної та експериментальної груп (t=2,82; p<0,05). Аналогічні зміни отримано під час використання фітнес-програми Barbell Workout (t = 2,13; p<0,05).

Подальші наші дослідження було спрямовано на визначення різних складових здоров'я (фізичне, психічне та соціальне) студентів під впливом найбільш рейтингових фітнес-програм.

Показники фізичного здоров'я дівчат студенток за результатами дворічного дослідження представлено у табл. 3.4.

**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
<b>Фізичне здоров'я</b>					
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
<b>Психічне здоров'я</b>					
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
<b>Соціальне здоров'я</b>					
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

Найбільший вплив на показники, що визначають рівень фізичного здоров'я мали заняття з Fitness Mix, які за два роки занять мали різницю в 5,2 бали ( $t=3,17$ ;  $p<0,01$ ). Однаково вплинули на показники фізичного здоров'я студенток заняття за фітнес-програмою Dance Aerobics та Step Aerobics. За два роки зазначених занять результати експериментальної групи мали достовірні відмінності ( $t=2,93$ ;  $t=2,90$ ;  $p<0,05$ ) відповідно. Також достовірну різницю виявлено за час зань фітнес-програмами Tabata Training ( $t=2,70$ ;  $p<0,05$ ) та Functional Training ( $t=2,67$ ;  $p<0,05$ ).

На показники психічного здоров'я дівчат-студенток також не однаково вплинули заняття фітнесом. Так, регулярні заняття з використанням фітнес-програм позитивно вплинули на показники психічного здоров'я дівчат-студенток експериментальної

групи: Functional Training ( $t=3,10$ ;  $p<0,01$ ), Fitness Mix ( $t=2,93$ ;  $p<0,01$ ), Dance Aerobics ( $t=2,92$ ;  $p<0,01$ ), Step Aerobics ( $t=2,81$ ;  $p<0,05$ ), Tabata Training ( $t=2,63$ ;  $p<0,05$ ).

Соціальне здоров'я дівчат-студенток менше змінилося за час використання фітнес-програм протягом двох років занять (табл. 3.4). Лише заняття за програмами Dance Aerobics, Functional Training та Fitness Mix отримано незначні зрушення, що свідчить про вплив ( $p<0,05$ ) регулярних занять за зазначеними фітнес-програмами на формування соціального здоров'я дівчат-студенток.

У хлопців-студентів фітнес-програма Crossfit Training, яка була найбільш мотивована для занять, виявилася найбільш впливовою на рівень фізичного здоров'я. За час дворічних занять, під час яких використовувалися елементи оздоровчої програм Crossfit Training, показники експериментальної групи позитивно відрізнялися від показників контрольної групи ( $t=2,45$ ;  $p<0,05$ ).

Водночас заняття за фітнес-програмою Kickboxing, яка зайняла третє місце у рейтингу мотивації занять, посіла друге місце з результатом 13,0 балів, які на 3,7 бали краще від показників контрольної групи ( $t=2,35$ ;  $p<0,05$ ).

Подальші місця посіли результати занять за програмами Body Sculpt, Tabata Training та Barbell Workout, показники експериментальної групи яких у порівнянні з показниками контрольної групи мали позитивні відмінності на користь перших на 3,6 ( $t=2,12$ ;  $p<0,05$ ), 3,4 ( $t=2,09$ ;  $p<0,05$ ) та 3,4 ( $t=2,07$ ;  $p>0,05$ ) бали (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

**Показники фізичного здоров'я студентів-хлопців 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
<b>Фізичне здоров'я</b>					
1.	Crossfit Training (n=20)	9,2±1,17	13,3±1,20	2,45	<0,05
2.	Kickboxing (n=17)	9,3±1,14	13,0±1,15	2,35	<0,05
3.	Body Sculpt (n=18)	9,5±1,21	13,1±1,19	2,12	<0,05
4.	Tabata Training (n=16)	9,1±1,14	12,5±1,17	2,09	<0,05
5.	Barbell Workout (n=18)	9,5±1,15	12,9±1,18	2,07	>0,05

<b>Психічне здоров'я</b>					
1.	Kickboxing (n=17)	15,3±0,81	19,0±1,11	4,07	<0,01
2.	Crossfit Training (n=20)	15,0±0,80	18,4±0,92	2,79	<0,05
3.	Tabata Training (n=16)	15,2±0,83	18,2±0,81	2,59	<0,05
4.	Barbell Workout (n=18)	15,4±0,85	18,0±0,80	2,22	<0,05
5.	Body Sculpt (n=18)	15,3±0,81	17,3±0,79	1,77	>0,05
<b>Соціальне здоров'я</b>					
1.	Tabata Training (n=17)	24,2±0,79	28,3±0,92	3,39	<0,01
2.	Crossfit Training (n=20)	24,5±0,86	27,5±0,95	2,34	<0,05
3.	Kickboxing (n=17)	24,3±0,83	27,0±0,92	2,18	<0,05
4.	Body Sculpt (n=18)	24,0±0,78	26,1±0,81	1,86	>0,05
5.	Barbell Workout (n=18)	24,3±0,79	26,0±0,83	1,65	>0,05

Найбільший вплив на показники психічного здоров'я хлопців-студентів здійснили заняття за фітнес-програмою Kickboxing ( $t=4,07$ ;  $p<0,001$ ), яка передбачала використання високоінтенсивних занять, заснованих на інтервальному фізичному тренуванні для розвитку рухових якостей, що максимально підвищує стан роботи всіх функціональних систем організму.

Найбільш мотивовані заняття серед хлопців-студентів за програмою Crossfit Training посіли друге місце, показники яких достовірно ( $t=2,79$ ;  $p<0,05$ ) відрізнялися між контрольною та експериментальною групами. Також достовірні відмінності ( $t=2,22$ ;  $p<0,05$ ) за час дворічного експерименту отримано за рахунок використання занять за фітнес-програмою Barbell Workout. Заняття за програмою Body Sculpt із використанням бодібарів, гантелей та іншого спортивного інвентарю мали незначні відмінності ( $p>0,05$ ).

Водночас необхідно зазначити суттєвий вплив на стан соціального здоров'я хлопців-студентів програми Tabata Training, яка включала вправи на перекладинах. Так, у хлопців-студентів експериментальної групи протягом двох років отримано достовірно ( $t=3,39$ ;  $p<0,01$ ) кращі результати.

Також визначено позитивний вплив на стан соціального здоров'я хлопців-студентів експериментальної групи, що регулярно займалися за фітнес-програмою Crossfit Training ( $t=2,34$ ;  $p<0,05$ ) та Kickboxing ( $t=2,18$ ;  $p<0,05$ ).

Таким чином, різні фітнес-програми не однаковою мірою вплинули на

фізичне, психологічне та соціальне здоров'я дівчат-студенток та хлопців-студентів, що дає можливість використовувати кожну з них з урахуванням індивідуальних особливостей стану систем організму.

Водночас заняття студентів-хлопців за фітнес-програмою Crossfit Training здебільшого покращили всі складові здоров'я студентів, однак надмірні фізичні навантаження можуть викликати суб'єктивне відчуття змін в організмі у вигляді симптомів захворювання.

### **3.3. Визначення рівня задоволеності якістю життя студентів під час занять за різними фітнес-програмами**

Відомо, що поняття якість життя полягає у її соціально-психологічній природі, яка виявляється у сприйнятті студентами власного задоволення різними сферами життя.

Задоволеність життям виступає як оцінка усіх умов життя студентів. Всесвітня організація охорони здоров'я визначає якість життя як сприйняття людьми свого положення в житті залежно від культурних особливостей і системи цінностей та у зв'язку з їхніми цілями, очікуваннями, стандартами, турботами.

ВООЗ пропонує оцінювати якість життя за 6 параметрами:

- 1) фізичним (енергійність, втома, фізичний дискомфорт, сон і відпочинок),
- 2) психологічним (самооцінка, позитивні емоції, негативні переживання),
- 3) ступінь незалежності (повсякденна активність, працездатність, залежність від ліків і лікування),
- 4) життя в суспільстві (соціальні зв'язки, дружні зв'язки, суспільна значущість, професіоналізм),
- 5) довкілля (житло, побут, безпека, дозвілля, доступність інформації, екологія),
- 6) духовність і особисті переконання.

Беручи це до уваги, нами було проведена оцінка рівня задоволеності якістю життям студентів під час занять за різними фітнес-програмами.

Як свідчать результати проведеного дослідження, заняття за фітнес-програмами та стандартною програмою з фізичного виховання мали різний вплив на рівень



задоволеності якістю життям студентів, про що свідчать отримані дані контрольної та експериментальної груп.

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.

Нами було встановлено, що у хлопці-студентів, які займаються лише за стандартною програмою з фізичним вихованням, позитивних зрушень в їх життєдіяльності менше, ніж в тих, хто займався за розробленою вибірковою навчальною дисципліною з використанням найбільш пріоритетних видів фітнес-програми Crossfit Training протягом двох років (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

**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	32,2±0,79	35,1±0,85	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

Підвищення показника за субшкалою «Навчання» в експериментальній групі свідчать про те, що заняття за зазначеною програмою здебільшого відповідають задоволеності навчання хлопців-студентів (на 6,5 бали;  $t=2,83$ ;  $p<0,01$ ). Тобто після систематичних занять фітнес-програмою Crossfit Training у хлопців-студентів ставлення до свого навчання більш високе, ніж до занять у хлопців-студентів, що займаються лише фізичним вихованням. Ймовірно напруженість і дискомфорт, які виникають під час навчання, значно зменшуються після занять в групі Crossfit Training.

Більш високі показники за шкалою «Особисті досягнення і прагнення» на 2,9 бали ( $p<0,05$ ) у хлопців-студентів експериментальної групи може означати, що в процесі занять підвищується повага до себе і поліпшується самооцінка, що надзвичайно важливо для успіху в будь-якій діяльності.

За шкалою «Здоров'я» показники експериментальної групи знаходяться на високому рівні, що перевищують дані контрольної групи (на 8,2 бали;  $t=4,89$ ;  $p<0,001$ ). За шкалою «Спілкування з друзями» показники ще більшою мірою покращуються тому, що при групових заняттях збільшується кількість друзів. Тому в тих хлопців-студентів, хто займається за фітнес-програмою Crossfit Training, цей показник більше на 11,2 бали ( $t=6,92$ ;  $p<0,001$ ).

Збільшення показників за шкалою «Підтримка» також обумовлено появою однострумців і бажанням дійсно підтримувати один одного, що дуже важливо в період спільних занять за фітнес-програмою Crossfit Training. «М'язова радість», підняття настрою після занять фітнес-програмою Crossfit Training, також зумовлюють суб'єктивне сприймання психологічного стану, такого як оптимістичність, тому за однойменною шкалою показники істотно збільшуються протягом цих занять на 5,2 бали ( $t=2,32$ ;  $p<0,05$ ).

Показники за шкалою «Напруженість» також переконують в тому, що в контрольній групі цей психічний стан проявляється набагато активніше (на 2,8 бала;  $t=2,41$ ;  $p<0,05$ ), ніж у хлопців-студентів, що займаються за фітнес-програмою

Crossfit Training, що пов'язано з регулярним зняттям напруги під час виконання вправ з фітнес-програми.

Можливо зміна нервової напруженості, що накопичується у хлопців-студентів веде до зменшення суб'єктивно сприйманого стану напруженості і відіграє відновлювальну роль в процесі занять фітнес-програмами, що вимагає використання самоконтролю за станом здоров'я, який є одним з обов'язкових компонентів у досягненні своєї мети в фізкультурно-оздоровчій діяльності. Самоконтроль у тих хлопців-студентів, які займаються в групі Crossfit Training вище на 5,3 бали ( $t=2,80$ ;  $p<0,01$ ), порівняно зі хлопців-студентами контрольної групи.

Зменшення проявів негативних емоцій є також одним з найважливіших процесів, який характеризує якість життя студентів. Систематичні заняття фітнесом є тим видом занять, який зрушує цей процес у позитивному напрямку. Водночас, після занять за фітнес-програмою Crossfit Training протягом двох років сумарний показник за шкалою «Негативні емоції» більшою мірою зменшився (на 3,67 бали;  $t=2,73$ ;  $p<0,05$ ).

Отримані показники за шкалою «Індекс якості життя» свідчать про більш високий їх рівень (на 5,1 балів;  $t=2,55$ ;  $p<0,05$ ) у хлопців-студентів експериментальної групи. Це означає, що загальна оцінка задоволеності якістю життям у них значно вища, що є одним з найважливіших показників поліпшення соціального здоров'я.

Таким чином, можна констатувати, що заняття фітнесом протягом двох років викликають позитивні психофізіологічні зміни в організмі студентів-хлопців. Так, зменшується рівень виснаження і професійного стресу, знижується чутливість до кризи.

Водночас у хлопців-студентів експериментальної групи, які займалися за фітнес-програмою Crossfit Training, покращилось ставлення до свого навчання, сформувався самоконтроль, самооцінка та сприйняття власного здоров'я, з'явилась підтримка друзів, оптимістичність при одночасному зменшенні напруженості і ступеня прояву негативних емоцій.

Водночас у дівчат-студенток, які займалися за фітнес-програмою Fitness Mix, виявлено дещо інший вплив на рівень задоволеності якістю життя (табл. 3.7).

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

№	Показники	КГ (n=46)	ЕГ (n=47)	Оцінка достовірності	
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	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	28,0±1,38	33,1±1,45	2,55	<0,05

Так, достовірно вищі показники отримано в експериментальній групі у дівчат-студенток, які займалися за фітнес-програмою Fitness Mix у прояву: «спілкування з друзями» (близькими) на 8,0 бали ( $t=4,35$ ;  $p<0,001$ ), «підтримки» – на 6,4 бали ( $t=3,74$ ;  $p<0,01$ ), «оптимістичності» – на 6,8 бали ( $t=3,91$ ;  $p<0,01$ ) та «індексі якості життя» – на 5,1 бали ( $t=2,55$ ;  $p<0,05$ ). «Індекс якості життя» відповідає загальній оцінці і задоволеності якістю життям і є одним з найважливіших показників поліпшення соціального здоров'я. Достовірно вищі результати контрольної групи отримано в показниках напруженості ( $t=4,12$ ;  $p<0,001$ ) та негативних емоціях ( $t=2,73$ ;  $p<0,05$ ).

Отримані результати свідчать про те, що заняття за фітнес-програмою Fitness Mix покращили ставлення до навчання, що відповідно позитивно відобразилось на якості освітнього процесу. Крім того підвищилась загальна самооцінка студентів, розвивинулись навички самоконтролю за станом здоров'я при одночасному зменшенні напруженості і ступеня проявів негативних емоцій; сформувались

позитивні емоції та задоволеність від фітнес-занять, що позитивно вплинуло на якість життя студентів в цілому.

### 3.4. Вплив фітнес-програм на показники особистісних якостей, емоційного стану та рівня фізичної підготовленості студентської молоді

Ступінь прояву якостей особистості в різних умовах рухової активності є досить чутливим показником реакції студента на цей фактор. За допомогою Фрайбурзького особистісного опитувальника (Фрайбурзький особистісний опитувальник (Freiburg Personality Inventory, FPI - багатofакторний особистісний опитувальником для обстеження дорослих) нами проведено діагностування рівня змін якостей особистості у досліджуваних груп студентів (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

#### Показники особистісних якостей хлопців-студентів контрольної та експериментальної груп протягом дворічного педагогічного експерименту, бали

Фактори	КГ (n=43)	ЕГ (n=46)	Оцінка достовірності	
	$\bar{X}_2 \pm m_2$	$\bar{X}_1 \pm m_1$	t	p
P <sub>1</sub>	6,5±0,51	5,0±0,43	2,25	<0,05
P <sub>2</sub>	8,8±0,81	6,1±0,73	2,48	<0,05
P <sub>3</sub>	6,8±0,56	4,8±0,51	2,64	<0,05
P <sub>4</sub>	8,5±0,72	6,1±0,67	2,44	<0,05
P <sub>5</sub>	5,6±0,84	5,3±0,91	0,24	>0,05
P <sub>6</sub>	5,1±0,09	5,5±0,10	2,97	<0,01
P <sub>7</sub>	7,5±0,42	6,1±0,38	2,47	<0,05
P <sub>8</sub>	5,1±0,13	5,4±0,16	1,45	>0,05
P <sub>9</sub>	4,2±0,10	4,4±0,10	1,41	>0,05
P <sub>10</sub>	5,6±0,37	4,4±0,33	2,42	<0,05
P <sub>11</sub>	5,8±0,30	7,0±0,31	2,78	<0,01
P <sub>12</sub>	3,1±0,51	5,1±0,56	2,64	<0,05

**Примітка:** P<sub>1</sub> – невротичність; P<sub>2</sub> – спонтанна агресивність; P<sub>3</sub> – депресивність; P<sub>4</sub> – дратівливість; P<sub>5</sub> – дружність; P<sub>6</sub> – врівноваженість; P<sub>7</sub> – реактивна агресивність;

$P_8$  – сором'язливість;  $P_9$  – відкритість;  $P_{10}$  – екстраверсія-інтроверсія;  $P_{11}$  – емоційна лабільність;  $P_{12}$  – маскуліність.

Так, за фактором  $P_1$  можна здійснювати діагностику невротичності, оцінка якої у хлопців-студентів контрольної групи була на 1,5 бали ( $t=2,25$ ;  $p<0,05$ ) більше, ніж у хлопців-студентів експериментальної групи, що займалися за фітнес-програмою Crossfit Training. Високі показники невротичності супроводжуються слабким контролем емоційних спалахів, гіперзбудливості і зниженням координації рухів. Саме тому, зменшення даного показника в експериментальній групі можна трактувати як підтвердження зворотного, а саме: здатністю контролювати свої емоційні прояви зниженням збудливості і поліпшенням координації рухів, що, безсумнівно є позитивним явищем.

По чиннику  $P_2$  можна визначити спонтанну агресивність. Так, у хлопців-студентів контрольної групи отримано достовірно вищі (на 2,7 бали;  $t=2,48$ ;  $p<0,05$ ) показники ніж у хлопців-студентів експериментальної групи. Тому можна стверджувати, що заняття за фітнес-програмою Crossfit Training позитивно впливають на цю якість студентів.

Фактор  $P_3$  дозволяє тестувати рівень агресивності. Безсумнівно, це стан, який негативно впливає на будь-яку сторону м'язової діяльності. Отримані дані, дозволяють переконатися в особливостях занять за фітнес-програмою Crossfit Training: показники контрольної групи на 2 бали вищі ніж у хлопців-студентів експериментальної групи ( $t=2,64$ ;  $p<0,05$ ). Зменшення депресії в структурі особистості завжди позитивне явище, яке залишає певні зміни в психофізіологічних проявах і поведінці.

Дратівливість можна тестувати за фактором  $P_4$ . Це якість особистості теж, не лише негативно сприймається оточуючими, але й несприятливо впливає на фізкультурно-оздоровчі досягнення та взаємодію між тими, хто займаються. Що стосується отриманих результатів, то оцінка цієї властивості за два роки занять за фітнес-програмою Crossfit Training виявилась меншою ніж у студентів контрольної

групи ( $t=2,44$ ;  $p<0,05$ ). Тобто заняття Crossfit Training спонукають до більш спокійного сприйняття небажаних подразників, до стриманості своїх емоцій з ким-небудь або чим-небудь.

Постійні тренування та міжособистісні взаємини між хлопцями-студентами, які займаються Crossfit Training, сприяють покращенню взаєморозуміння і збільшенню оцінок за фактором дружність, який на 0,3, ( $t=0,24$ ;  $p>0,05$ ) більше ніж у хлопців-студентів контрольної групи.

Щодо шостого фактору, то у хлопців-студентів, які займаються за фітнес-програмами Crossfit Training, він менше на 0,4 бали ( $t=2,97$ ;  $p<0,01$ ), що означає про врівноваженість поведінки в міжособистісних відносинах після занять.

Сьомий фактор  $P_7$  використовується для діагностики різкої зміни агресивності. Встановлено, що показники змін реактивної агресивності у хлопців-студентів контрольної групи суттєво більше ( $t=2,47$ ;  $p<0,05$ ). Тобто, можна стверджувати, що задоволення від занять Crossfit Training викликає більш суттєві позитивні емоції і зменшення реактивної агресивності.

Шкала  $P_{10}$  дає можливість тестувати рівень прояву екстраверсії - інтроверсії. Чим вище оцінка за цією шкалою, тим більшою мірою дана особистість інтровертована, тобто, все, що з нею трапляється вона відносить на рахунок особистих досягнень. Отримані результати контрольної групи ( $t=2,42$ ;  $p<0,05$ ) переконують у тому, що особисті якості спрямовані на домінування у цих студентів орієнтації на особистий внутрішній світ, інакше кажучи, вони більшою мірою стають інтровертами.

Надзвичайно важливим показником фітнес-занять є динаміка емоційної лабільності, оцінити рівень прояву якої можна за одинадцятою шкалою ( $P_{11}$ ). Виявляється, що збільшення емоційної лабільності негативно впливає на зосередженість, координацію рухів, особливо тих, які одноосібно їх виконують, а також на концентрацію уваги і навіть на інтелектуальні процеси. Наше дослідження показало значне зменшення цього показника у хлопців-студентів експериментальної групи, які займалися Crossfit Training, що означає поліпшення вищезазначених

функцій. Це, безумовно, слід оцінювати позитивно. Відмінності цього показника між групами склали 1,2 бали ( $t=2,78$ ;  $p<0,01$ ).

Таким чином, порівняльний аналіз показує, що заняття Crossfit Training викликають більш позитивні зміни у ступені прояву якостей і властивостей особистості. Виявлено, що заняття Crossfit Training протягом двох років призводять до зменшення таких негативних якостей як невротичність, спонтанна та реактивна агресивність, депресивність, дратівливість, емоційна лабільність. При цьому, стають більш вираженими такі якості як дружність та інтровертність.

Аналогічні відмінності в показниках особистісних якостей встановлено у дівчат-студенток (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

**Показники особистісних якостей дівчат- студенток контрольної та експериментальної груп протягом дворічного педагогічного експерименту, бали**

Фактори	КГ (n=46)	ЕГ (n=47)	Оцінка достовірності	
	$\bar{X}_2 \pm m_2$	$\bar{X}_1 \pm m_1$	t	p
P <sub>1</sub>	6,4±0,49	4,9±0,51	2,12	<0,05
P <sub>2</sub>	8,9±0,80	6,3±0,71	2,43	<0,05
P <sub>3</sub>	6,6±0,52	4,7±0,53	2,56	<0,05
P <sub>4</sub>	8,6±0,70	6,3±0,64	2,43	<0,05
P <sub>5</sub>	5,7±0,79	5,3±0,86	0,34	>0,05
P <sub>6</sub>	5,0±0,21	5,7±0,37	1,41	>0,05
P <sub>7</sub>	7,6±0,40	6,2±0,42	2,41	<0,05
P <sub>8</sub>	5,0±0,21	5,5±0,18	1,81	>0,05
P <sub>9</sub>	4,3±0,12	4,5±0,11	1,23	>0,05
P <sub>10</sub>	5,5±0,34	4,3±0,35	2,46	<0,05
P <sub>11</sub>	5,9±0,33	6,8±0,27	2,11	<0,05
P <sub>12</sub>	2,8±0,49	4,6±0,51	2,55	<0,05

**Примітка:** P<sub>1</sub> – невротичність; P<sub>2</sub> – спонтанна агресивність; P<sub>3</sub> – депресивність; P<sub>4</sub> – дратівливість; P<sub>5</sub> – дружність; P<sub>6</sub> – врівноваженість; P<sub>7</sub> – реактивна агресивність; P<sub>8</sub> – сором'язливість; P<sub>9</sub> – відкритість; P<sub>10</sub> – екстраверсія-інтроверсія; P<sub>11</sub> – емоційна



лабільність;  $P_{12}$  – маскулінність.

Так, порівняльний аналіз вияви, що заняття дівчат-студенток за розробленою методикою із використанням фітнес-програми Fitness Mix позитивно впливають на ступені прояву якостей і властивостей особистості. Виявлено, що заняття за фітнес-програмою Fitness Mix протягом двох років призводять до зменшення таких негативних якостей як невротичність, спонтанна та реактивна агресивність, депресивність, дратівливість, емоційна лабільність та підвищенню дружності, врівноваженості та відкритості ( $p < 0,05$ ).

Таким чином, оцінка впливу різних фітнес-програм на показники особистісних якостей студентської молоді мала позитивні результати, що дає підстави для проведення подальшої оцінки емоційного стану студентів контрольної та експериментальних груп.

На результативність фізкультурно-оздоровчих занять і особистість студентів великий вплив має емоційний стан. У зв'язку з цим було здійснено дослідження динаміки емоційного стану студентів.

Опрацьована з цією метою методика СУПОС-8 дозволяє тестувати протилежні емоційні стани, які об'єднуються в мобілізуючи і демобілізуючи компоненти психіки людини. Перші чотири фактори (психічний спокій; відчуття сили та енергії; прагнення до дії; імпульсивна реактивність) відносяться до мобілізуючих, а другі (психічний неспокій; страх, тривога, побоювання; пригніченість, апатія; пригніченість, млявість) - до демобілізуючих.

У хлопців-студентів експериментальної групи, що займаються Crossfit Training протягом двох років, зросла ступінь вираженості мобілізуючих компонентів. У водночас у студентів контрольної групи істотно зросли показники за фактором «відчуття сили й енергії» у порівнянні з групою, яка займалася за Crossfit Training – на 1 бал ( $t=2,66$ ;  $p < 0,05$ ). Інші компоненти психіки, що мобілізують рухову діяльність, також збільшилися у хлопців-студентів з групи Crossfit Training (табл. 3.10).

**Показники емоційного стану хлопців-студентів контрольної та експериментальної груп протягом дворічного педагогічного експерименту, бали**

Емоційні стани	КГ (n=43)	ЕГ (n=46)	Оцінка достовірності	
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
Психічний спокій	5,4±0,06	5,6±0,05	2,56	<0,05
Відчуття сили та енергії	5,9±0,25	4,9±0,28	2,66	<0,05
Прагнення до дії	6,5±0,84	6,7±0,91	0,16	>0,05
Імпульсивна реактивність	6,7±0,08	6,9±0,07	1,88	>0,05
Психічний неспокій	5,5±0,37	4,3±0,30	2,52	<0,05
Страх, тривога, побоювання	5,4±0,27	4,4±0,21	2,92	<0,01
Пригніченість, апатія	5,2±0,27	4,4±0,26	2,13	<0,05
Пригніченість, млявість	5,5±0,51	3,8±0,43	2,55	<0,05

Щодо показників компонентів, які демобілізують, очевидно, що вони в експериментальній групі навпаки знижуються. Найбільшою мірою (на 1,7 бали;  $t=2,55$ ;  $p<0,05$ ) зменшилися показники за фактором «пригніченість, млявість». Вельми істотно покращилися (на 1,2 бали;  $t=2,52$ ;  $p<0,05$ ) показники психічного неспокою. Заняття за фітнес-програмою Crossfit Training сприяють зниженню ступеня прояву таких станів як страх, тривога (на 1 бал;  $t=2,92$ ;  $p<0,01$ ), пригніченість і апатія (на 0,8 бали;  $t=2,13$ ;  $p<0,05$ ).

Отже, при систематичних заняттях за фітнес-програмою Crossfit Training значно поліпшується емоційний стан, який визначає функції вегетативної нервової системи. Крім того, позитивний емоційний фон забезпечує більш ефективно засвоєння елементів техніки, яка пов'язана з виконанням складнокоординаційних вправ.

Аналіз показників емоційного стану дівчат-студенток контрольної та експериментальної груп мають аналогічні відмінності, як і у хлопців-студентів (табл. 3.11)

**Показники емоційного стану дівчат-студенток контрольної та експериментальної груп протягом дворічного педагогічного експерименту, бали**

Емоційні стани	КГ (n=46)	ЕГ (n=47)	Оцінка достовірності	
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
Психічний спокій	5,4±0,03	5,6±0,03	1,35	>0,05
Відчуття сили та енергії	5,8±0,23	4,8±0,31	2,59	<0,05
Прагнення до дії	6,6±0,85	6,9±0,93	0,24	>0,05
Імпульсивна реактивність	6,7±0,07	6,8±0,06	1,09	>0,05
Психічний неспокій	5,6±0,41	4,2±0,36	2,57	<0,05
Страх, тривога, побоювання	5,3±0,25	4,6±0,23	2,06	<0,05
Пригніченість, апатія	5,2±0,27	4,4±0,26	2,13	<0,05
Пригніченість, млявість	5,4±0,50	3,7±0,45	2,53	<0,05

Так, дівчата-студентки контрольної групи, які регулярно займалися за фітнес-програмою Fitness Mix мають позитивні відмінності у показниках емоційного стану, а саме: відчутті сили та енергії ( $t=2,59$ ;  $p<0,05$ ); психічному неспокої ( $t=2,57$ ;  $p<0,05$ ); страху, тривозі, побоюванні ( $t=2,06$ ;  $p<0,05$ ); пригніченості, апатії ( $t=2,13$ ;  $p<0,05$ ) та млявості ( $t=2,53$ ;  $p<0,05$ ).

Надзвичайно важливим є також психологічний стан, який стає домінуючим в результаті занять будь-яким видом фітнесу. Безумовно, домінувати повинні стани, що покращують фізкультурно-оздоровчу діяльність. Враховуючи це, нами здійснено діагностику домінуючих станів (ДС) у студентської молоді контрольної групи, які займалися лише за програмою з фізичного виховання та експериментальної групи, що займалися за розробленою програмою з використанням фітнес-програм (табл. 3.12, 3.13).

Так, у студентів експериментальної групи порівняно зі студентами, які займаються в контрольній групі протягом двох років відбулися позитивні зрушення в їх психологічній сфері. Вони виражалися у збільшенні ступеня прояву і домінування в часі активного, безсонного, стійкого стану психіки, в наявності високого тону, в

спокійному, радісному собою і життям стані ( $p < 0,05-0,01$ ).

Таблиця 3.12

**Показники домінуючого стану (ДС) хлопців-студентів контрольної та експериментальної груп протягом дворічного педагогічного експерименту, бали**

Шкали ДС	КГ (n=43)	ЕГ (n=46)	Оцінка достовірності	
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
Активне-пасивне відношення до життєвої ситуації	54,5±0,45	55,9±0,37	2,40	<0,05
Бадьорість-зневіра	55,4±1,37	60,4±1,31	2,64	<0,05
Тонус високий-низький	63,2±0,98	66,5±1,06	2,29	<0,05
Розкутий-напружений	41,2±0,78	43,4±0,85	1,91	>0,05
Спокій-тривога	40,8±0,67	43,8±0,72	3,05	<0,01
Стійкість-нестійкість	38,5±0,86	42,6±0,93	3,24	<0,01
Задоволеність-незадоволеність життям в цілому	46,5±3,91	58,6±4,07	2,14	<0,05
Позитивний-негативний образ самого себе	45,1±3,86	56,2±4,01	1,99	>0,05

Таблиця 3.13

**Показники домінуючого стану (ДС) дівчат-студенток контрольної та експериментальної груп протягом дворічного педагогічного експерименту, бали**

Шкали ДС	КГ (n=46)	ЕГ (n=47)	Оцінка достовірності	
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
Активне-пасивне відношення до життєвої ситуації	53,8±0,24	54,8±0,35	2,36	<0,05
Бадьорість-зневіра	56,8±0,98	59,9±1,02	2,19	<0,05
Тонус високий-низький	62,7±0,87	65,9±0,98	2,44	<0,05
Розкутий-напружений	40,9±0,86	44,1±0,89	2,59	<0,05
Спокій-тривога	41,3±0,70	44,2±0,73	2,87	<0,01
Стійкість-нестійкість	37,9±0,83	42,0±0,95	3,25	<0,01
Задоволеність-незадоволеність життям в цілому	45,8±2,13	55,8±2,65	2,94	<0,01
Позитивний-негативний образ самого себе	45,0±2,63	54,2±2,82	2,39	<0,05

Найбільшу ступінь вираження отримали такі стани як задоволеність життям в цілому і позитивний образ самого себе. Тобто, вони, отримуючи від занять Crossfit

Training «м'язову радість» та позитивні емоції, стали краще ставитися до себе.

У дівчат-студенток отримано аналогічні результати домінуючого стану (табл. 3.13), тобто позитивний вплив регулярних занять за фітнес-програмою Fitness Mix відмічено за всіма показниками ( $p < 0,05-0,01$ ).

Психологи, які працюють в галузі фізичної культури і спорту, однозначно стверджують, що для тих, хто займається спортом, дуже важливими є інтегральні показники. Одним з таких комплексних показників є САН – самопочуття, активність, настрій. Для отримання відповіді на питання, як змінюються ці стани у студентів було проведено тестування, застосовуючи однойменну методику. Отримані дані представлено в табл. 3.14, 3.15.

Таблиця 3.14

**Показники самопочуття, активності, настрою у хлопців-студентів контрольної та експериментальної груп протягом двох років, бали**

Показники	КГ (n=43)	ЕГ (n=46)	Оцінка достовірності	
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
Самопочуття	2,3±0,35	4,0±0,30	3,69	<0,001
Активність	3,6±0,25	4,5±0,28	2,40	<0,05
Настрій	3,3±0,09	3,6±0,11	2,11	<0,05

Таблиця 3.15

**Показники самопочуття, активності, настрою у дівчат-студенток контрольної та експериментальної груп протягом двох років, бали**

Показники	КГ (n=46)	ЕГ (n=47)	Оцінка достовірності	
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
Самопочуття	2,5±0,31	4,1±0,33	3,53	<0,001
Активність	3,5±0,29	4,6±0,31	2,59	<0,05
Настрій	3,4±0,10	3,8±0,14	2,33	<0,05

Результати діагностики свідчать про позитивну динаміку цих станів і більш високих показників у хлопців-студентів ЕГ з Crossfit Training в показниках самопочуття – на 1,7 бали ( $t = 3,69$ ;  $p < 0,001$ ), активність – на 0,9 бали ( $t = 2,40$ ;  $p < 0,05$ ), настрої – на 0,3 бали ( $t = 2,4$ ;  $p < 0,05$ ). Орієнтація студентів на ці стани і довіра тренеру-викладачу є важливою умовою недопущення формування негативних емоцій по відношенню до занять і навіть можливості травмуватися.

Показники самопочуття, активності та настрою дівчат експериментальної групи, які займались за фітнес-програмою Fitness Mix, теж достовірно ( $p < 0,05-0,001$ ) відрізнялись від показників контрольної групи.

Таким чином, можна стверджувати про те, що заняття за фітнес-програмами Crossfit Training та Fitness Mix позитивно впливають на психологічну сферу студентів, тим самим сприяючи формуванню стійкого, бадьорого, активного стану, утворенню позитивних емоцій, які забезпечують підвищення задоволеності життям в цілому.

### **3.5 Визначення морфо-функціонального стану та рівня фізичної підготовленості студентів під впливом занять за фітнес-програмами Crossfit Training та Fitness Mix**

Нами також проведено дослідження впливу занять за фітнес-програмами Crossfit Training та Fitness Mix на рівень фізичних якостей студентів. Виявлено, що показники дівчат-студенток експериментальної групи, які займались за фітнес-програмою Fitness Mix, мали різні відмінності протягом двох років від показників дівчат-студенток контрольної групи.

Більшість результатів використаних тестів наприкінці досліджень, так як і на початку, не мали достовірної ( $p > 0,05$ ) різниці між групами (біг на 100 м, стрибок у довжину з місця, час 5 присідань на одній нозі, човниковий біг  $4 \times 9$  м). Це пов'язано з тим, що саме заняття фітнесом більшою мірою сприяють розвитку якостей пов'язаних з проявом швидкості та спритності, але вони не дали суттєвої переваги у зазначених тестах (табл. 3.16).

**Показники фізичної підготовленості дівчат-студенток контрольної та експериментальної груп протягом дворічного педагогічного експерименту, бали**

№	Показники		КГ (n <sub>1</sub> =n <sub>2</sub> =n <sub>3</sub> =46)	ЕГ (n <sub>1</sub> =n <sub>2</sub> =n <sub>3</sub> =47)	Оцінка достовірності	
			$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
1.	Біг на 100 м, с	1	17,1±0,41	17,2±0,32	0,29	>0,05
		2	16,8±0,38	16,9±0,36	0,20	>0,05
		3	16,6±0,35	16,7±0,36	0,20	>0,05
		4	t <sub>1,2</sub> =0,54; t <sub>2,3</sub> =0,39; t <sub>1,3</sub> =0,93	t <sub>1,2</sub> =0,63; t <sub>2,3</sub> =0,39; t <sub>1,3</sub> =1,04		
2.	Біг на 2000 м, с	1	668,5±5,96	663,4±4,89	0,66	>0,05
		2	661,5±4,84	642,5±4,81	2,75	<0,05
		3	658,4±4,83	636,6±4,80	3,20	<0,01
		4	t <sub>1,2</sub> =0,91; t <sub>2,3</sub> =0,45; t <sub>1,3</sub> =1,32	t <sub>1,2</sub> =3,03; t <sub>2,3</sub> =0,87; t <sub>1,3</sub> =3,91		
3.	Стрибок у довжину з місця, см	1	170,2±2,43	172,6±2,14	0,74	>0,05
		2	175,7±2,24	176,4±2,15	0,23	>0,05
		3	180,1±2,26	179,5±2,16	0,19	>0,05
		4	t <sub>1,2</sub> =1,68; t <sub>2,3</sub> =1,38; t <sub>1,3</sub> =2,98	t <sub>1,2</sub> =1,25; t <sub>2,3</sub> =1,02; t <sub>1,3</sub> =2,27		
4.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	1	15,6±0,52	16,0±0,52	0,54	<0,05
		2	17,0±0,54	20,6±0,55	4,68	<0,001
		3	19,8±0,57	24,5±0,58	5,73	<0,001
		4	t <sub>1,2</sub> =1,87; t <sub>2,3</sub> =3,63; t <sub>1,3</sub> =5,25	t <sub>1,2</sub> =6,13; t <sub>2,3</sub> =4,88; t <sub>1,3</sub> =10,90		
5.	Час 5 присідань на одній нозі, с	1	9,9±0,36	9,8±0,31	0,21	>0,05
		2	9,2±0,28	9,1±0,31	1,43	>0,05
		3	8,9±0,26	8,6±0,30	1,79	>0,05
		4	t <sub>1,2</sub> =1,67; t <sub>2,3</sub> =0,51; t <sub>1,3</sub> =2,22	t <sub>1,2</sub> =0; t <sub>2,3</sub> =0,47; t <sub>1,3</sub> =0,47		
6.	Човниковий біг, с	1	11,5±0,17	11,3±0,10	1,00	>0,05
		2	11,2±0,12	11,1±0,11	0,63	>0,05
		3	10,9±0,11	10,9±0,10	0	>0,05
		4	t <sub>1,2</sub> =1,43; t <sub>2,3</sub> =1,88; t <sub>1,3</sub> =2,86	t <sub>1,2</sub> =1,33; t <sub>2,3</sub> =1,43; t <sub>1,3</sub> =2,86		

Примітка: 1 – вихідні дані; 2 – після першого року; 3 – після другого року; 4 – достовірність між 1, 2, 3.

Слід також зазначити, що в процесі занять Fitness Mix в експериментальній групі більшою мірою було скорочено час на виконання 5 присідань на одній нозі (наприкінці дослідження час скоротився на 1,0 с (t=2,22; p<0,05), у дівчат-студенток

контрольної групи за час досліджень різниця виявлена не суттєва ( $t=0,47$ ;  $p>0,05$ ).

Показники дівчат-студентів, які займались протягом двох років за фітнес-програмою Crossfit Training, також мали позитивні відмінності від показників хлопців-студентів контрольної групи (табл. 3.17)

Таблиця 3.17

**Показники фізичної підготовленості хлопців-студентів контрольної та експериментальної груп протягом дворічного педагогічного експерименту, бали**

№	Показники		КГ ( $n_1=n_2=n_3=43$ )	ЕГ ( $n_1=n_2=n_3=46$ )	Оцінка достовірності	
			$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
1.	Біг на 100 м, с	1	16,1±0,40	16,2±0,22	0,26	>0,05
		2	15,8±0,36	15,9±0,35	0,19	>0,05
		3	15,6±0,33	15,6±0,32	0,21	>0,05
		4	$t_{1,2}=0,56$ ; $t_{2,3}=0,41$ ; $t_{1,3}=1,02$	$t_{1,2}=0,59$ ; $t_{2,3}=0,38$ ; $t_{1,3}=1,06$		
2.	Біг на 2000 м, с	1	664,5±5,94	663,2±4,75	0,74	>0,05
		2	658,5±4,79	644,5±4,67	2,45	<0,05
		3	655,4±4,80	634,0±4,61	3,04	<0,01
		4	$t_{1,2}=0,91$ ; $t_{2,3}=0,45$ ; $t_{1,3}=1,32$	$t_{1,2}=2,98$ ; $t_{2,3}=1,02$ ; $t_{1,3}=3,89$		
3.	Стрибок у довжину з місця, см	1	190,3±2,62	192,9±2,22	0,74	>0,05
		2	195,7±2,34	196,4±2,26	0,23	>0,05
		3	200,1±2,24	202,5±2,36	0,19	>0,05
		4	$t_{1,2}=1,68$ ; $t_{2,3}=1,38$ ; $t_{1,3}=2,98$	$t_{1,2}=1,25$ ; $t_{2,3}=1,02$ ; $t_{1,3}=2,27$		
4.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	1	25,5±0,52	26,2±0,52	0,55	<0,05
		2	27,0±0,54	30,6±0,55	4,32	<0,001
		3	29,6±0,57	34,4±0,58	5,27	<0,001
		4	$t_{1,2}=1,87$ ; $t_{2,3}=3,63$ ; $t_{1,3}=5,25$	$t_{1,2}=6,13$ ; $t_{2,3}=4,88$ ; $t_{1,3}=10,90$		
5.	Час 5 присідань на одній нозі, с	1	8,9±0,31	8,8±0,36	0,19	>0,05
		2	8,7±0,31	8,2±0,28	1,51	>0,05
		3	8,6±0,30	7,9±0,26	1,95	>0,05
		4	$t_{1,2}=0$ ; $t_{2,3}=0,47$ ; $t_{1,3}=0,47$	$t_{1,2}=1,67$ ; $t_{2,3}=0,51$ ; $t_{1,3}=2,22$		
6.	Човниковий біг, с	1	9,3±0,17	9,3±0,10	1,04	>0,05
		2	9,1±0,12	9,1±0,11	0,75	>0,05
		3	9,0±0,11	8,9±0,10	0,24	>0,05
		4	$t_{1,2}=1,43$ ; $t_{2,3}=1,87$ ; $t_{1,3}=2,54$	$t_{1,2}=1,33$ ; $t_{2,3}=1,45$ ; $t_{1,3}=2,62$		

Примітка: 1 – вихідні дані; 2 – після першого року; 3 – після другого року; 4 – достовірність між 1, 2, 3.



Заняття досліджуваними фітнес-програмами вплинули на формування функціональної системи дівчат-студенток. Отримані показники свідчать про підвищення функціонування серцево-судинної та дихальної систем (табл. 3.18). За час занять серцевий м'яз став працювати більш економічно, що виявилось у зменшенні частоти скорочення серцевого м'яза та зниженні систолічного і діастолічного тиску. Але якщо ЧСС і не мала суттєвої різниці наприкінці досліджень між групами, то за час проведення дворічних занять у студенток експериментальної групи Fitness Mix отримано їх зниження на  $4,7 \text{ уд.хв.}^{-1}$  ( $t=3,05$ ;  $p<0,01$ ), а в контрольній групі Step Aerobics зміни виявились не суттєвими ( $t=1,72$ ;  $p>0,05$ ).

Таблиця 3.18

**Морфо-функціональні показники дівчат-студенток контрольної та експериментальної груп протягом дворічного педагогічного експерименту, бали**

№	Показники		КГ ( $n_1=n_2=n_3=46$ )	ЕГ ( $n_1=n_2=n_3=47$ )	Оцінка достовірності	
			$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	P
1.	ЧСС, уд.хв. $^{-1}$	1	85,1±1,12	84,9±1,10	0,13	>0,05
		2	84,3±1,12	81,4±1,09	1,86	>0,05
		3	82,4±1,10	80,2±1,08	1,43	>0,05
		4	$t_{1,2}=0,51$ ; $t_{2,3}=1,21$ ; $t_{1,3}=1,72$	$t_{1,2}=2,26$ ; $t_{2,3}=0,78$ ; $t_{1,3}=3,05$		
2.	АТс, мм.рт.ст.	1	120,1±1,27	118,6±1,18	0,87	>0,05
		2	118,2±1,25	116,4±1,15	1,06	>0,05
		3	117,4±1,14	112,3±1,13	3,18	<0,01
		4	$t_{1,2}=1,07$ ; $t_{2,3}=0,48$ ; $t_{1,3}=1,61$	$t_{1,2}=0,81$ ; $t_{2,3}=0,34$ ; $t_{1,3}=1,17$		
3.	АТд мм.рт.ст.	1	76,2±1,01	75,4±1,03	0,56	>0,05
		2	75,3±1,09	74,2±1,07	0,72	>0,05
		3	74,6±1,03	73,7±1,02	0,62	>0,05
		4	$t_{1,2}=0,60$ ; $t_{2,3}=0,47$ ; $t_{1,3}=1,11$	$t_{1,2}=0,81$ ; $t_{2,3}=0,34$ ; $t_{1,3}=1,17$		
4.	ЖЄЛ, л	1	2,36±0,06	2,35±0,06	0,11	>0,05
		2	2,44±0,07	2,66±0,06	2,45	<0,05
		3	2,50±0,08	2,79±0,07	2,09	<0,05
		4	$t_{1,2}=0,89$ ; $t_{2,3}=0,55$ ; $t_{1,3}=1,56$	$t_{1,2}=3,44$ ; $t_{2,3}=0,66$ ; $t_{1,3}=4,22$		
5.	Проба Штанге, с	1	66,3±1,28	65,7±1,27	0,33	>0,05
		2	70,1±1,32	74,2±1,34	2,18	<0,05
		3	72,5±1,33	77,8±1,32	2,83	<0,01
		4	$t_{1,2}=2,06$ ; $t_{2,3}=1,28$ ; $t_{1,3}=4,66$	$t_{1,2}=3,62$ ; $t_{2,3}=1,92$ ; $t_{1,3}=6,61$		

6.	Проба Генчи, с	1	31,4±0,46	31,2±0,48	0,30	>0,05
		2	33,1±0,57	36,9±0,59	4,63	<0,001
		3	34,2±0,58	38,3±0,60	4,88	<0,001
		4	t <sub>1,2</sub> =2,33; t <sub>2,3</sub> =1,34; t <sub>1,3</sub> =3,78	t <sub>1,2</sub> =7,50; t <sub>2,3</sub> =1,66; t <sub>1,3</sub> =9,22		
7.	Індекс Скибинського, ум.од.	1	31,6±1,41	30,2±1,40	0,20	>0,05
		2	33,5±1,43	37,8±1,42	2,13	<0,05
		3	35,2±1,44	40,3±1,45	2,50	<0,05
		4	t <sub>1,2</sub> =0,95; t <sub>2,3</sub> =0,84; t <sub>1,3</sub> =1,79	t <sub>1,2</sub> =3,80; t <sub>2,3</sub> =1,23; t <sub>1,3</sub> =5,01		
8.	Індекс Робінсона, ум.од.	1	102,2±1,59	100,7±1,58	0,67	>0,05
		2	99,6±1,58	94,7±1,55	2,22	<0,05
		3	96,7±1,563	90,1±1,53	3,03	<0,01
		4	t <sub>1,2</sub> =1,16; t <sub>2,3</sub> =1,31; t <sub>1,3</sub> =2,47	t <sub>1,2</sub> =2,72; t <sub>2,3</sub> =2,11; t <sub>1,3</sub> =4,82		
9.	Індекс Руф'є, ум.од.	1	9,2±0,21	9,3±0,20	0,37	>0,05
		2	9,8±0,18	9,1±0,19	1,15	>0,05
		3	8,6±0,17	8,8±0,18	0,80	>0,05
		4	t <sub>1,2</sub> =1,54; t <sub>2,3</sub> =0,80; t <sub>1,3</sub> =2,22	t <sub>1,2</sub> =0,71; t <sub>2,3</sub> =1,15; t <sub>1,3</sub> =1,85		
10.	ІГСТ, ум.од.	1	65,4±3,40	65,1±3,31	0,06	>0,05
		2	72,3±3,51	70,4±3,40	0,39	>0,05
		3	74,5±3,60	75,8±3,52	0,26	>0,05
		4	t <sub>1,2</sub> =1,42; t <sub>2,3</sub> =0,44; t <sub>1,3</sub> =1,84	t <sub>1,2</sub> =1,14; t <sub>2,3</sub> =1,11; t <sub>1,3</sub> =2,22		
11.	РФС, ум.од.	1	0,37±0,01	0,38±0,01	0,71	>0,05
		2	0,44±0,02	0,43±0,02	0,33	>0,05
		3	0,50±0,03	0,52±0,03	0,50	>0,05
		4	t <sub>1,2</sub> =3,18; t <sub>2,3</sub> =1,95; t <sub>1,3</sub> =4,06	t <sub>1,2</sub> =2,27; t <sub>2,3</sub> =2,73; t <sub>1,3</sub> =4,38		

Примітка: 1 – вихідні дані; 2 – після першого року; 3 – після другого року; 4 – достовірність між 1, 2, 3.

Потужність систолічного артеріального тиску також наприкінці експерименту у дівчат-студенток експериментальної групи Fitness Mix була кращою (t=3,18; p<0,01). Отримані результати свідчать про більш економічну роботу серцевого м'яза у дівчат-студенток, що займалися за фітнес-програмою Fitness Mix.

Комплексні тести, що визначають пристосувальні можливості серцево-судинної системи, мають більш значні зрушення в показниках індексу Робінсона, який передбачає урахування ЧСС у спокої та систолічного артеріального тиску. Водночас під час враховування відновлення ЧСС після навантаження за показниками індексу Руф'є більш суттєві позитивні зміни отримано у дівчат-

студенток групи Fitness Mix за час занять фітнесом ( $t=4,82$ ;  $p<0,001$ ).

У тестах, пов'язаних з роботою дихальної системи, більш високі показники отримано також у дівчат-студенток групи Fitness Mix. За два роки занять показники проб Штанге і Генчі дівчат-студенток достовірно перевищують дані дівчат-студенток контрольної групи Step Aerobics (відповідно  $t=2,83$  і  $4,88$ ;  $p<0,01$  і  $0,001$ ) переважно за перший рік занять (відповідно  $t=2,18$  і  $4,63$ ;  $p<0,05$  і  $0,001$ ).

Водночас аналогічні результати отримано і за базовим показником дихальної системи ЖЄЛ (за перший рік  $t=2,45$ ;  $p<0,05$ , за другий –  $t=2,09$ ;  $p<0,05$ ).

У комбінованому тесті (дихальна та серцево-судинна системи), індекси Скибинського, показники дівчат-студенток експериментальної групи Fitness Mix були вищими кожного року: за перший рік на  $4,3$  ум.од. ( $t=2,13$ ;  $p<0,05$ ), за другий – на  $5,1$  ум.од. ( $t=2,50$ ;  $p<0,05$ ).

Виконання вправи Гарвардського степ-тесту більш притаманне дівчатам-студенткам експериментальної групи Fitness Mix, але суттєвої різниці, як за кожний рік, так і за час дворічного дослідження між групами не виявлено ( $p>0,05$ ). Однак, в контрольній групі Step Aerobics за весь час експерименту отримано достовірне покращення результатів ( $t=2,22$ ;  $p<0,05$ ). Рівень фізичного стану дівчат-студенток досліджуваних груп суттєво підвищився за 2 роки ( $t=4,06$ ;  $p<0,001$ ;  $t=4,38$ ;  $p<0,001$ ) досягнувши позначки вище за середній (норма  $0,476-0,575$ ).

Хлопці-студенти мали аналогічні зрушення за час дворічного педагогічного експерименту та міжгрупових відмінностей не було виявлено.

Отримані результати дають нам змогу визначити адаптаційний потенціал (АП) студентів відповідно до чотирьох рівнів під впливом фітнес-програмами Crossfit Training та Fitness Mix.

Початкові розрахунки АП дівчат-студенток свідчать, що більшість з них відповідають II рівню адаптації, що є пограничним, або донозологічним станом, достатні функціональні можливості яких забезпечуються за рахунок функціональних резервів.

Як свідчать результати (табл. 3.18) більш суттєвий вплив зниження ЧСС та АТ більшою мірою отримано у дівчат-студенток групи Fitness Mix при відносно

стабільній масі і довжині тіла.

За перший рік занять в експериментальній групі та контрольній групі з результати АП у дівчат-студенток покращилися на 0,38 бали ( $t=2,92$ ;  $p<0,01$ ), та на 0,12 бали ( $t=0,92$ ;  $p>0,05$ ) відповідно (табл. 3.19).

Таблиця 3.19

**Результати зміни адаптаційного потенціалу дівчат-студенток, контрольної та експериментальної груп протягом дворічного педагогічного експерименту, бали**

№ пп	Показники	(КГ)	(ЕГ)	Оцінка достовірності	
		( $n_1=n_2=n_3=46$ )	( $n_1=n_2=n_3=47$ )	t	p
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$		
1	Вихідні дані	3,16±0,09	3,19±0,10	0,21	>0,05
2	Після першого року	3,04±0,09	2,81±0,08	1,92	>0,05
3	Після другого року	2,84±0,08	2,41±0,07	3,91	<0,001
	Оцінка достовірності між 1, 2, 3	$t_{1,2}=0,92$ ; $t_{2,3}=1,67$ ; $t_{1,3}=2,30$	$t_{1,2}=2,92$ ; $t_{2,3}=3,64$ ; $t_{1,3}=6,50$		

За наступний рік в експериментальній групі результат покращився на 0,40 балів ( $t=3,64$ ;  $p<0,01$ ), а в контрольній групі зрушення менш значні – 0,20 бали ( $t=1,67$ ;  $p>0,05$ ). Водночас за період дворічних занять результати адаптаційного потенціалу статистично значимо покращилися: в КГ на 0,32 бали ( $t=2,30$ ;  $p<0,05$ ), в ЕГ на 0,58 бали ( $t=6,50$ ;  $p<0,001$ ), що свідчить про більший вплив занять останньої групи на функціональний стан організму дівчат-студенток. Зазначена перевага отримана перш за все за рахунок проведення занять більш емоційно під музичний супровід.

Хлопці-студенти мали аналогічні показники адаптаційного потенціалу. Так, достовірні відмінності між групами отримано після двох років занять на користь експериментальної групи ( $t=2,94$ ;  $p<0,01$ ). Позитивна динаміка змін адаптаційного потенціалу встановлена в обох групах, але в експериментальній групі зрушення достовірно ( $p<0,05-0,001$ ) вищі (табл. 3.20).

**Результати зміни адаптаційного потенціалу хлопців-студентів, контрольної та експериментальної груп протягом дворічного педагогічного експерименту, бали**

№ пп	Показники	(КГ)	(ЕГ)	Оцінка достовірності	
		( $n_1=n_2=n_3=43$ )	( $n_1=n_2=n_3=46$ )	t	p
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$		
1	Вихідні дані	3,14±0,10	3,15±0,10	0,71	>0,05
2	Після першого року	3,03±0,11	2,78±0,09	1,76	>0,05
3	Після другого року	2,80±0,11	2,40±0,08	2,94	<0,01
	Оцінка достовірності між 1, 2, 3	$t_{1,2}=0,74; t_{2,3}=1,80; t_{1,3}=2,62$	$t_{1,2}=2,75; t_{2,3}=2,99; t_{1,3}=5,70$		

Спираючись на отримані значення показників критеріїв сформованості культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО, встановлено рівні сформованості культури здоров'я студентів за когнітивним (знаннєвим), мотиваційно-ціннісним (ціннісним) та діяльнісним (поведінковим) критеріями контрольної та експериментальних груп у відсотках (рис. 3.2).

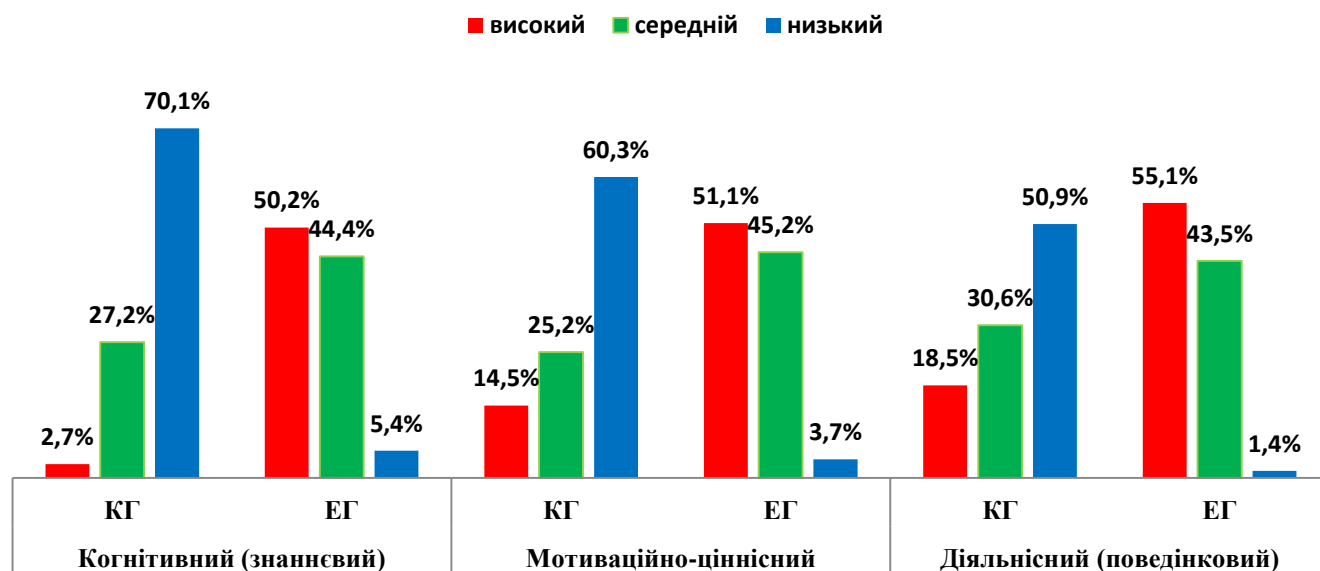


Рис. 3.2. Рівні сформованості культури здоров'я студентів контрольної (n=89) та експериментальної (n=93) груп наприкінці дворічного педагогічного експерименту

Як свідчать отримані дані наприкінці дворічного педагогічного експерименту, найбільш високі показники рівня сформованості культури здоров'я студентів було отримано в експериментальній групі (дівчат-студентів та хлопців-студентів разом). Водночас показники сформованості культури здоров'я студентів контрольної групи (дівчат-студентів та хлопців-студентів разом) не мали високих показників.

Так, стан сформованості культури здоров'я студентів контрольної групи відповідно до когнітивного–знанневого критерію становив: високого рівня - 2,7%, середнього рівня - 27,2%, низького рівня - 70,1%. Стан сформованості культури здоров'я студентів контрольної групи відповідно до мотиваційно-ціннісного критерію становив: високого рівня - 14,5%, середнього рівня - 25,2%, низького рівня - 60,3%. Стан сформованості культури здоров'я студентів контрольної групи відповідно до діяльнісного (поведінкового) критерію становив: високого рівня - 18,5%, середнього рівня - 30,6%, низького рівня-50,9%.

Стан сформованості культури здоров'я студентів експериментальної групи відповідно до когнітивного –знанневого критерію становив: високого рівня – 50,2%, середнього рівня - 44,4%, низького рівня - 5,4%. Стан сформованості культури здоров'я студентів експериментальної груп відповідно до мотиваційно-ціннісного критерію становив: високого рівня - 51,1%, середнього рівня - 45,2%, низького рівня - 3,7%. Стан сформованості культури здоров'я студентів експериментальної групи відповідно до діяльнісного (поведінкового) критерію становив: високого рівня – 55,1%, середнього рівня - 43,5%, низького рівня - 1,4%.

Таким чином, проведене наше педагогічне дослідження виявило ефективність впливу розробленої моделі формування культури здоров'я студентів з використанням фітнес-технологій, що є підставою її впровадження в різнопрофільні заклади вищої освіти України.

## Висновки до третього розділу

1. Наприкінці дворічного дослідження було проведено експериментальну перевірку ефективності моделі формування культури здоров'я студентів з використанням фітнес-технологій різнопрофільних ЗВО. Було визначено рівні засвоєння теоретичного матеріалу з питань фітнес-культури студентською молоддю. Проведене анкетування з визначення рейтингу найпопулярніших сучасних оздоровчих фітнес-програм серед студентів різнопрофільних ЗВО також визначило: у дівчат-студенток на першому місці знаходиться фітнес-програма Fitness Mix (21,1%), на другому - Step Aerobics (17,0%) та третьому - Dance Aerobics (13,6%) від загальної кількості опитаних (126 дівчат-студенток); у хлопців-студентів на першому місці знаходиться фітнес-програма Crossfit Training (18,8%), на другому - Kickboxing (17,0%), на третьому - Tabata Training (16,2%).

2. З метою дослідження впливу найбільш мотивованих за рейтингом фітнес-програм на показники фізичного, психічного і соціального стану здоров'я студентів, було визначено рівень адаптаційного потенціалу студентів перших курсів різнопрофільних ЗВО. Найвищому рівню АП (задовільна адаптація) відповідали - 1,6% студентів, з напруженням механізмів адаптації - 46,8% студентів та зі зривом адаптації - 4,8% студентів. Зазначене свідчить про те, що основна кількість студентів першокурсників знаходяться в граничних межах між позитивним і негативним станом здоров'я. З метою покращення показників АП студентів перших курсів різнопрофільних ЗВО було застосовано розроблену нами модель формування культури здоров'я з використанням фітнес-технологій.

Впровадження в освітній процес вибіркової навчальної дисципліни «Основи фітнес-культури» за розробленою нами моделлю формування культури здоров'я студентів з використанням найбільш бажаних фітнес-програм для студентів протягом двох навчальних років дозволило підвищити середньогрупові показники АП у дівчаток-студенток з використанням занять за програмами Fitness Mix на 0,18 ум.од. ( $t=1,50$ ;  $p>0,05$ ) за перший рік і на 0,54 ум.од. ( $t=2,95$ ;  $p<0,01$ ) за другий рік; Tabata Training - на 0,20 та 0,63 ум.од. ( $t=1,48$ ;  $p>0,05$ ; і  $2,62$   $t=0,96$ ,  $p<0,05$ ); Step

Aerobics на 0,14 ум.од. ( $t=1,04$ ;  $p>0,05$ ) та на 0,16 ум.од.; Dance Aerobics – на 0,13 ( $t=0,96$ ;  $p>0,05$ ) та на 0,14 ум.од. ( $t=0,99$ ;  $p>0,05$ ).

Показники АП хлопців-студентів протягом 2 років занять також покращилися протягом занять за фітнес-програмами: Crossfit Training за перший рік занять на 0,26 ум.од. ( $t=2,16$ ;  $p<0,05$ ) та на 0,54 ( $t=3,58$ ;  $p<0,01$ ) за другий рік; Tabata Training - на 0,28 ум.од. ( $t=2,07$ ;  $p>0,05$ ) та на 0,50 ум.од. ( $t=2,50$ ;  $p<0,05$ ) відповідно; Kickboxing – на 0,22 ум.од. ( $t=1,70$ ;  $p>0,05$ ) та на 0,15 ум.од. ( $t=1,18$ ;  $p>0,05$ ); Body Sculpt - на 0,13 ум.од. ( $t=1,92$ ;  $p>0,05$ ) та на 0,19 ум.од. ( $t=0,82$ ;  $p>0,05$ ); Barbell Workout – на 0,13 ум.од. ( $t=0,96$ ;  $p>0,05$ ) та на 0,14 ум.од. ( $t=0,44$ ;  $p>0,05$ ).

Таким чином, при однаковій кількості часу, що витрачається на заняття фітнес-програмами найбільший вплив на показники АП здійснили у дівчат-студенток - Fitness Mix і Tabata Training; у хлопців-студентів - Crossfit Training та Tabata Training.

Застосування найкращих за рейтингом фітнес-занять протягом 2х років тренувань дозволила підвищити рівень різних складових здоров'я дівчат-студенток відповідно до розробленої нами моделі формування культури здоров'я студентів різнопрофільних ЗВО. Так, заняття у дівчат-студенток за програмою Fitness Mix підвищили показники фізичного здоров'я на 5,2 бали ( $t=3,17$ ;  $p<0,01$ ), психологічного здоров'я – на 3,4 бали ( $t=2,93$ ;  $p<0,01$ ), соціального здоров'я – на 3,5 бали ( $t=2,12$ ;  $p<0,05$ ); Functional Training – на 4,8 бали ( $t=2,93$ ;  $p<0,01$ ), на 3,6 бали ( $t=3,10$ ;  $p<0,01$ ), на 3,5 бали ( $t=2,22$ ;  $p<0,05$ ) відповідно; Tabata Training – на 4,7 ( $t=2,90$ ;  $p<0,01$ ), на 3,0 бали ( $t=2,63$ ;  $p<0,05$ ), на 3,2 бали ( $t=1,94$ ;  $p>0,05$ ); Dance Aerobics – на 4,4 бали ( $t=2,70$ ;  $p<0,05$ ), на 3,3 бали ( $t=2,92$ ;  $p<0,01$ ), на 3,5 бали ( $t=2,11$ ;  $p<0,05$ ); Step Aerobics – на 4,5 бали ( $t=2,67$ ;  $p<0,05$ ), на 3,2 бали ( $t=2,81$ ;  $p<0,05$ ), на 3,2 бали ( $t=1,93$ ;  $p>0,05$ ).

Фітнес-програми, що застосовувалися протягом двох років дозволили також покращити показники здоров'я студентів-хлопців. Використання фітнес-програм мали не однаковий рівень змін окремих складових здоров'я, а саме: Crossfit Training підвищила фізичне здоров'я на – 4,1 бали ( $t=2,45$ ;  $p<0,05$ ), психічне здоров'я – на 3,4 бали ( $t=2,79$ ;  $p<0,05$ ), соціальне здоров'я на 3,0 бали ( $t=2,34$ ;  $p<0,05$ );



Kickboxing – на 4,7 бали ( $t=2,35$ ;  $p < 0,05$ ), на 3,7 бали ( $t=4,07$ ;  $p < 0,01$ ), на 2,7 бали ( $t=2,18$ ;  $p < 0,05$ ) відповідно; Body Sculpt – на 3,6 бали ( $t=2,12$ ;  $p < 0,05$ ), на 2,0 ( $t=1,77$ ;  $p > 0,05$ ), на 2,1 бали ( $t=1,86$ ;  $p < 0,05$ ); Tabata Training – на 3,4 бали ( $t=2,09$ ;  $p < 0,05$ ), на 3,0 бали ( $t=2,59$ ;  $p < 0,05$ ), на 3,2 бали ( $t=1,94$ ;  $p > 0,05$ ); Barbell Workout - на 3,4 бали ( $t=2,07$ ;  $p < 0,05$ ), на 2,6 бали ( $t=2,22$ ;  $p < 0,05$ ), на 1,7 бали ( $t=1,65$ ;  $p > 0,05$ ).

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

Заняття за фітнес-програмами (Kickboxing і Crossfit Training) хлопців-студентів по різному вплинули на рівень задоволеності життям. Кращі показники отримано в групі занять Crossfit Training з «навчання» ( $t=2,83$ ;  $p < 0,01$ ), «здоров'я» ( $t=4,89$ ;  $p < 0,001$ ), «спілкування з друзями» ( $t=6,92$ ;  $p < 0,001$ ), «підтримка» ( $t=2,63$ ;  $p < 0,05$ ), «оптимістичність» ( $t=2,32$ ;  $p < 0,05$ ), «самоконтроль» ( $t=2,80$ ;  $p < 0,05$ ), «індекс якості життя» ( $t=2,55$ ;  $p < 0,05$ ). Водночас заняття за фітнес-програмою Kickboxing мали вищі показники в «особистих досягненнях та прагненнях» ( $t=2,50$ ;  $p < 0,05$ ), «напруженості» ( $t=2,41$ ;  $p < 0,05$ ) та «негативних емоціях» ( $t=2,73$ ;  $p < 0,05$ ), що пов'язано зі специфікою фізкультурно-оздоровчої діяльності.

3. Визначення задоволеності якістю життям студентів виявило також позитивні зміни. Так, задоволеність якістю життям дівчат-студенток із залученням найбільш бажаних для них занять за фітнес-програми (Fitness Mix та Step Aerobics) не були однакові. Для фітнес-програм Step Aerobics кращими виявились показники «спілкування з друзями» ( $t=4,35$ ;  $p < 0,001$ ), «підтримка» ( $t=3,74$ ;  $p < 0,01$ ) та «оптимістичність» ( $t=3,91$ ;  $p < 0,01$ ). Водночас заняттям за фітнес-програмою Fitness Mix більше відповідали показники «негативні емоції» ( $t=2,73$ ;  $p < 0,05$ ). Інші досліджувані показники достовірної різниці не мали ( $p > 0,05$ ).

4. Показники особистісних якостей хлопців-студентів і дівчат-студенток змінилися під впливом використання фітнес-програм. У хлопців-студентів заняття за фітнес-програмою Kickboxing переважали у прояву «невротичності» ( $t=2,25$ ;  $p < 0,05$ ), «спонтанній агресії» ( $t=2,48$ ;  $p < 0,05$ ), «депресивності» ( $t=2,44$ ;  $p < 0,05$ ), «реактивній агресивності» ( $t=2,47$ ;  $p < 0,05$ ) та «екстраверсії-інтроверсії» ( $t=2,42$ ;  $p < 0,05$ ).

<0,05) по відношенню до занять Crossfit Training. Водночас заняття за програмою Crossfit Training переважали у прояву «врівноваженості» ( $t=2,97$ ;  $p<0,01$ ), «емоційній лабільності» ( $t=2,78$ ;  $p<0,05$ ) та «маскулінності» ( $t=2,64$ ;  $p<0,05$ ).

Прояв особистісних якостей дівчат-студенток в залежності від занять за фітнес-програмами (Step Aerobics та Fitness Mix) не мав достовірної різниці, а їх зміни пов'язані зі станом протікання специфічного біологічного циклу.

4. Показники емоційного стану студентів також мали позитивні зміни. Так, показники емоційного стану хлопців-студентів за час дворічних занять змінилися переважно з використанням занять за фітнес-програмою Kickboxing по відношенню до занять Crossfit Training за показниками: «відчуття сили та енергії» ( $t=2,66$ ;  $p<0,05$ ); «психічний неспокій» ( $t=2,52$ ;  $p<0,05$ ); «пригніченість», «млявість» ( $t=2,55$ ;  $p<0,05$ ). Водночас заняття за фітнес-програмою Crossfit Training більшою мірою сформували «психічний спокій» ( $t=2,71$ ;  $p<0,05$ ).

Крім того, в процесі занять позитивно змінилися показники домінуючого стану, переважно в групі Crossfit Training за рахунок «активно-пасивного відношення до життєвої ситуації» ( $t=2,40$ ;  $p<0,05$ ), «бадьорості – зневіри» ( $t=2,64$ ;  $p<0,05$ ), «високого-низького тону» ( $t=2,29$ ;  $p<0,05$ ), «спокою-тривоги» ( $t=3,24$ ;  $p<0,01$ ), «задоволеністю – незадоволеністю життям в цілому» ( $t=2,14$ ;  $p<0,05$ ).

За час дворічних занять студентів за програмами отримано їх різний вплив на показники САН. Зазначене свідчить про більш суттєвий вплив занять за бажаними фітнес-програмами на психологічну сферу студентів, що викликає позитивні зміни в їх психіці, формує стійкий, бадьорий, активний стан, сприяє формуванню впевненості та позитивних емоцій, забезпечує підвищення задоволеності життям в цілому.

Проведення фітнес-занять протягом двох років вплинуло переважно на ті показники фізичної підготовленості, що відповідають руховій діяльності кожних із них. Дівчата-студентки, що займалися за програмою Fitness Mix наприкінці дворічного дослідження показали достовірно кращі результати, ніж дівчата-студентки групи Step Aerobics з бігу на 2000м ( $t=3,20$ ;  $p<0,01$ ), у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи ( $t=5,73$ ;  $p<0,01$ ). Водночас хлопці-студенти за цей

час покращили результати тестування рухових якостей із зазначених вправ, але достовірної різниці і результатів між групами не отримано.

5. Під впливом фітнес-програм за два роки занять покращилися морфофункціональні показники студентів досліджуваних груп. Дівчата-студентки, що займалися в групі Fitness Mix по відношенню до групи Step Aerobics покращили результати в АТс ( $t=2,83$ ;  $p<0,05$ ) та Генчі ( $t=4,88$ ;  $p<0,001$ ), а також індексів Скібінського ( $t=2,50$ ;  $p<0,05$ ) і Робінсона ( $t=3,03$ ;  $p<0,01$ ).

Хлопці-студенти з фітнес-груп Kickboxing та Crossfit Training покращили зазначені показники, але їх різниця між групами не достовірна ( $p>0,01$ ). Отримані результати свідчать про позитивний вплив зазначених фітнес-програм на стан функціональних систем організму студентів.

Зазначені результати свідчать про те, що під час занять різними фітнес-програмами необхідно враховувати всі аспекти здоров'я, а також фізичний, функціональний і психічний стан студентів, що буде сприяти зміцненню стану здоров'я й відповідно формувати належний рівень культуру здоров'я, що свідчить про ефективність розробленої нами моделі формування культури здоров'я.

Зміст розділу висвітлено у таких публікаціях автора [113; 115; 118; 119; 122; 128; 130; 131].

## 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-студенток 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 темами 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 покращень.

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 ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адирхаев Сослан Георгійови. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: навч. посібник Адирхаев. К.: КиМУ, 2012. 156 с .
2. Ажиппо О. Ю. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах (теоретичний і методичний аспекти): монографія. Харків, 2012. 423 с.
3. Амосов Н.М. Роздуми про здоров'я. 2-е вид. М.: Молода гвардія, 1979. 191с.
4. Андрощук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості).Т. : підручник і посіб. 2006. 160 с.
5. Антікова В.А. Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні*: матер. II всеукр. наук.-практ. конф. Київ–Луцьк: Вежа, 1996. С. 209–213.
6. Антіпов Ю. Фізичне виховання в сучасних умовах. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вип. 5. ДОВ “Вінниця”. Вінниця, 2004. С. 3–4.
7. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье: сущность, механизмы, проявления. *Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации*. 2006. № 1. С. 66–69.
8. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. СПб.: Петрополис, 1992. 68с.
9. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. Здоров'я. Киев, 1998. 240с.
10. Апанасенко Г.Л. Соматическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида. *Теория и практика физической культуры*. № 4. М., 1988. С. 29.
11. Аристова А. В., Лебедихина Т. М. Использование фитнес-программ как мотивирующего фактора к занятиям физической культурой в вузе. *Молодежь XXI века: потенциал, тенденции и перспективы*: материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Екатеринбург, 2014. Т. 1. С. 29–31.

12. Атамась О. А. Теоретичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. *Вісник Запорізького національного університету*: збірник наукових праць. Сер.: Фізичне виховання та спорт. 2012. № 2 (8). С. 5–13.

13. Ахулкова А.И. Технологии формирования профессиональной компетентности будущих преподавателей педагогического колледжа: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук; Кур. гос. ун-т. Курск, 2004. 21 с.

14. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. Москва, 1978. 224 с.

15. Байкова Л. А. Сущность социального здоровья детей и молодежи, его критерии, показатели и диагностика. *Психология здоровья: психическое, психологическое и социальное здоровье гендерно-возрастных групп населения*: матер. междунар. науч.-практ. конф., 9 – 12 октября, 2008 года. Рязань: ЗГУ им. С. А. Есенина, 2008. 320 с.

16. Балбенко С. О. Основи здоров'я та фізичної культури: методичний посібник для вчителів. Х. : Скорпіон, 2004. 96 с.

17. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: Физкульт. и спорт, 1988. 207 с.

18. Баранівський Ф.В. Соціокультурні та духовні виміри особистості. *Духовність як основа консолідації суспільства. Аналітичні розробки, пропозиції наукових та практичних працівників*: міжвід. наук. зб. К.: НДІ “Проблем людини”, 1999. Т. 16. С. 50–60.

19. Башкирова М.М. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом. М.: ВНИИФКС, 1994. 75 с.

20. Белик А.А. Культурология. Антропологические теории культур: уч. пос. М.: РГГУ, 2000. 329с.

21. Белкина Н.В. Физическая культура как составляющая здоровьесберегающего образования в вузе. *Физическая культура и спорт в современном обществе*: матер. всерос. науч. конф. Хабаровск: изд-во ДВГАФК, 2003. С. 17-20.



22. Белов В.И. Коррекция состояния здоровья взрослого населения средствами комплексной тренировки: автореф. дис....д-ра.пед.наук: 13.00.04. М., 1996. 48 с.
23. Белов В.И. Определение уровня здоровья и оптимальной физической нагрузки у занимающихся оздоровительной тренировкой. *Теория и практика физической культуры*. 1989. № 3. С. 6-9.
24. Бемяк Ю. І. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук.пр.2006. № 4. С. 14–16.
25. Берестовская Д. С. Культурология: уч. пос. Симферополь. Бизнес-Информ, 2005. 392 с.
26. Беспалько В.П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения. М.: Изд-во ин-та профтехобразования Минобразования России, 1995. 280 с.
27. Білокур В.Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти: автореф. дис. на здобуття канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Рівненський держ. гуманітарний ун-т. Рівне, 2002. 18 с.
28. Блашко Е. Н., Бучинская Н.И. Формирование культуры здоровья студента в процессе физического воспитания. [https: http://media.miu.by/files/store/items/uses/xix/mim\\_uses\\_xix\\_11023.pdf](http://media.miu.by/files/store/items/uses/xix/mim_uses_xix_11023.pdf)
29. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. на здобуття канд. наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00. Луцьк: ВДУ ім. Лесі Українки, 2000. 19 с.
30. Бойченко Т.Є Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті України. *Основи здоров'я і фізична культура*. 2008. № 11 12. С. 6–7.
31. Бойчук Ю.Д. Еколого-валеологічна культура майбутнього вчителя: теоретико-методичні аспекти: Монографія. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 357 с.
32. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнес». *Теория и практика физической культуры*. 2003. № 2. С 45-47.

33. Брехман И. И. Введение в валеологию - науку о здоровье. Л.: Наука, 1987. 125с.
34. Булатова М.М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 1, 2004. С. 3–9.
35. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*. К.: Олімпійська література, 2012. Т. 2. С. 320–353
36. Булич Э. Г. Здоровье человека. К.: Олімпійська література, 2003. 424 с.
37. Бурень Н. Дозування фізичних навантажень студентів під час самостійних занять фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. Луцьк, 2005. С. 197–200.
38. Бусел В. Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови: 250000. Київ; Ірпінь: Перун, 2005. VIII. 1728 с.
39. Бутенко М. В. Формирование культуры здорового образа жизни личности студента в процессе занятий атлетической гимнастикой (на материале студентов-юношей I–II курса технического вуза): автореф. дисс. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 / Барнаул, 2004. 24 с.
40. Варій М. Основи психології і педагогіки: навч. пос. К.: центр уч. літ., 2009. 375с.
41. Верхорубова О. В. Многообразие определений феномена «культура здоровья». Вестник ТГПУ (TSPU Bulletin), 2012. № 5 (120). С.161 – 164.
42. Вовк Л.В. Формування культури здорового способу життя у студентів спеціальної медичної групи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 „Теорія і методика виховання”. Луганськ, 2013. 20с.
43. Войтенко В. П. Здоровье здоровых. Киев: Здоров'я.1991. 248с.
44. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. К.: Освіта України, 2008. 256 с.
45. Волков В.Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки: монографія. К.: Освіта України, 2011. 420 с.
46. Воронін Д.Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів

вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Херсон, 2006. 20с

47. Гаркуша С.В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб.наук.пр / за ред. Єрмакова С.С. Харків: ХДАДМ(ХХІІІ), 2013. №10. С.62-65.

48. Головка. В. В. Модернізації теорії. *Енциклопедія історії України*: у 10 т. . К. : Наук. думка, 2010. Т. 7 : М. С. 18.

49. Гончаренко М.С. Валеология в схемах. Харьков, 2003. 187с.

50. Гончаренко С.І. Український педагогічний словник. К.: Либідь.1997. 374 с.

51. Горащук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика): монография. Луганск: Альма-матер, 2003. 376 с.

52. Горбатенко В. П. Модернізація українського суспільства у контексті сучасних цивілізаційних процесів. Автореф. дис....д-ра політ. н. К., 1999. 34с.

53. Грибан Г. П. Влияние занятий физическими упражнениями на быстроту протекания мыслительных процессов у студентов. *Молодежь третьего тысячелетия: гуманитарные проблемы и пути их решения*: Сб. науч. статей в 3-х томах. Т. 2. Одесса, ИСЦ, 2000. С. 414–420.

54. Грибан Г.П. Актуальність впровадження здоров'язберезувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального навчального відділення. *Теорія і практика фізичного виховання*. Наук.-теоретичний журнал. № 3/2011. Вид-во: Донецький нац. ун-т.С. 130–141.

55. Грибан Г.П. Аналіз причин і наслідків низького стану здоров'я студентської молоді. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт*: Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Сер. № 15. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. Вип. 10. С. 207–211

56. Грибан Г.П. Аналіз рухової активності студентів спеціального навчального відділення. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: науковий журнал. Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ. № 2. 2012. С.

25–28.

57. Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я абітурієнтів та студентів, які проживають в негативних умовах навколишнього середовища. *Теорія і практика фізичного виховання*. Наук.-метод. журнал. № 2. Донецький нац. ун-т. 2004. С. 145–149.

58. Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів. *Спортивний вісник Придністров'я*. Наук.-теорет. журнал Дніпропетровського держ. ін.-ту фіз. кул. і спорту. № . 2004. С. 130–132.

59. Грибан Г.П. Використання засобів фізичного виховання для підвищення адаптації студентів аграрних вузів до професійної діяльності. *Фізична культура, спорт здоров'я нації*: зб. наук. пр. IV міжнар. наук.-практ. конф. Київ Вінниця: ДОВ «Вінниця». 2001. С. 197–199.

60. Грибан Г.П. Виховання вольових якостей в студентів у процесі навчальних занять з фізичного виховання. *Наукове забезпечення АПК в умовах Центрального Полісся Північного лісостепу України: Ювілейний випуск праць науковців СГП (1922– 1992)*. Житомир: редакційно-видавниче державне підприємство «Льонок». 1992. С. 113–118.

61. Грибан Історичні аспекти становлення і розвитку системи фізичного виховання у вузах України. *Наук.-метод. розробки для студ. та викл. кафедр фіз. вихов.* Житомир: ДАЕУ. 2008. 80 с.

62. Грибан Г.П. Управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю студентів в умовах трансформації України в європейський освітній простір. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* (8). 2019. С. 336-341.

63. Грибок Н.М. Педагогічні умови формування культури здоров'я студентів спеціальної медичної групи: автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 „Теорія і методика виховання”. Луганськ, 2013. 20с.

64. Григорьев В.И. Методологические аспекты технологизации фитнес-индустрии. *Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры*: материалы всероссийской конференции. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. С. 17–25.

65. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие. СПб.: Изд-во СПб. ГУЭФ, 2010. 228 с
66. Гринь О.Р. Уявлення про здоров'я в структурі життєвих орієнтацій студентської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вип. 5. ДОВ "Вінниця". Вінниця, 2004. С. 56–61
67. Гриньова М.В. Основи валеології. Навчальна програма для студентів педагогічних вищих навчальних закладів (освітньо-кваліфікаційний рівень – „бакалавр”). Київ: «Освіта України», 2005. 16с.
68. Грищенко С. В. Формування здорового способу життя: метод. реком. для студентів магістратури за спец. 231 «Соціальна робота». 2-ге вид. Чернігів : НУЧК, 2019. 28 с.
69. Гусев В. Формування інноваційної культури як пріоритет державної інноваційної політики. К. 2003. №2. С. 85–92.
70. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы: учеб. пособие. Волгоград: ВГАФК, 2005. 287 с
71. Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/896-93-%D0%BF#Text>.
72. Домашенко А.В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. К., 2003. 269 с.
73. Жамардїй В. О. Фітнес-технології як шлях до здоров'язбереження студентів. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія. за ред. Л. М. Рибалко. Тернопіль: Осадца В. М., 2019. С. 241–259.
74. Жлобо, Т. М., Жлобо В. О. Застосування здоров'ярозвивальних фітнес-технологій у фізичному вихованні студенток закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Сер. 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3К (110). С. 208 – 212.

75. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: здоров'язбережувального навчання студентів: монографія. Київ, 2012. 402 с.

76. Закон України «Про освіту». URL: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>

77. Закон України «Основи законодавства України про охорону здоров'я». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12#Text>

78. Законі України «Про вищу освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>.

79. Закон України «Фізичну культуру і спорт». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>.

80. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К. 2008. 21с.

81. Зінченко В.Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. посіб. К.: НАУ, 2011. 152 с.

82. Іванчикова С.М. Формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу. дис...на здобуття наук.ступеня канд.наук. Старобільськ, 2017. 315с.

83. Игнатьев О.С. Закономерности развития физической культуры человека в его онтогенезе: автореф. дис. канд. пед. наук: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург. 2005. 24 с

84. Іванова Г.Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів: автореф. дис.канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Луцьк, Волинський держ. ун-т, 2000. 21 с.

85. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. К.: ІЗМН, 2007. 270 с.

86. Капранова Г. В. Формування культури здоров'я у старшокласників загальноосвітньої школи промислового міста : автореф. на здобуття наук. ступеня

канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Київ, 2010. 28 с.

87. Карпенко Г.В. Валеологічна культура молоді та її потенціал: автореф. дис. на здобуття канд. соц. наук : спец. 22.00.04 «Спеціальні та галузеві соціології». Запоріжжя, 2011. 17с.

88. Ким Н.К. Фитнес: учеб. М.: Советский спорт. 2006. 454 с.

89. Кириленко С. В. Розвиток педагогічних технологій формування культури здоров'я старшокласників. 2003. № 11. С. 50–58.

90. Кириленко С. В. Проблема формування культури здоров'я в історії теоретичної думки і в сучасній практиці. *Педагогіка і психологія*. 2004. № 1. С. 48–57.

91. Компанієць Ю.А. Феномен тілесності у сучасному філософсько-культурологічному дискурсі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. №5. -С.63-68

92. Конспект лекцій «Педагогіка». URL: Соціалізація і становлення особистості // Бібліотека онлайн. Режим доступу: <http://readbookz.com/book/172/5405.html>

93. Конференція міністрів вищої освіти Європи «Утворення європейського простору вищої освіти». К.: Вид-во Європ. ун-ту, 2004. 169 с.

94. Концепція фізичного виховання в системі освіти України. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0500-98#Text>.

95. Концепція неперервного валеологічного виховання та освіти в Україні. *Валеологія*. 1999. No 2. С. 2 –14.

96. Концепція «Нова українська школа». Простір освітніх можливостей. Міністерство освіти і науки України. Київ. 2016. 40 с.

97. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки. Офіційний вісник України від 16.09.2011 - 2011 р., № 69, стор. 63, стаття 2638, код акту 58180/2011.

98. Концепція розвитку освіти України на період 2015-2025 років. URL: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/249618799>

99. Концепція розвитку системи громадського здоров'я на 2017-2020. URL: Режим доступу: с.79-83 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/560-2017-%D1%80#Text>.
100. Краснов В. П. Основи оздоровчого тренування. Київ, 2005. 56 с.
101. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. К.: Олімп. література, 2010. 248 с.
102. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. У 2 т. Т. 1. Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. К. 2008. 366 с.
103. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Т.2. Киев. 2003. 422с.
104. Кузминский А.И. Педагогіка: Підручник. К. 2003. С. 50.
105. Кузнецова О. Т. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів: дис. ... д-ра. пед. наук зі спец. 13.00.02 / Київ, 2018. 613 с.
106. Кутуєв П. Концепції розвитку та модернізації в соціологічному дискурсі: еволюція дослідницьких програм. К.: Сталь. 2005. С. 21.
107. Литвин А.Т. Исторические предпосылки и теоретико-методологические основы современной системы физического воспитания: дис. канд. наук по физ.воспитанию и спорту: (24.00.02). НУФВСУ. Киев, 2007. 207 с.
108. Лубышева Л.И. Современный подход к исследованию пространства физической культуры и спорта. *Теория и практика физической культуры*. 2004. № 2. С. 2–6
109. Лукашевич М. П. Соціалізація. Виховні механізми і технології: навч.-метод. посібник. К.: ІЗМН. 1998. 112с.
110. Лукашевич М.П. Соціологія, загальний курс: підручник. 2-е вид. К.: Каравела. 2008. 408с.
111. Мазуркевич В.И., Арсеньев Е.Н. Дозирование физических нагрузок в процессе физического воспитания на основании определения адаптационных возможностей организма студентов. Межвузов. сб.: *Педагогическое и медико-биологическое обоснование физ. восп. студентов*. Красноярск. 1990. С. 33-35.



112. 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. Випуск 10.2017. С.301-311.

113. Максимова К.В. Аналіз сучасних фітнес-технологій оздоровчого спрямування для жінок зрілого віку в сфері сучасних фітнес-клубів». *Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка*. II Всеукраїнська заочна інтернет-конференція з міжнародною участю «Проблеми здоров'я людини та фізичної реабілітації». 26 грудня 2016р. С.186-193.

114. 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. Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій*. Випуск 3. Одеса, 2018. С.136-140.

115. 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.

116. Максимова К.В. Доцільність використання функціонального тренування жінок зрілого віку в процесі фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять». *Національний університет фізичного виховання і спорту України*. Тези доповідей. X міжнар. наук.конф. молодих учених «Молодь та олімпійський рух. 24-25 травня 2015 року. Київ, С.255-256.

117. Максимова К.В. Доцільність використання функціонального тренування в процесі фізкультурно-оздоровчих занять серед студенток сучасних ВНЗ. *Житомирський державний університет імені Івана Франка*. Студ.спорт. наука. 2017. Збірник наукових праць Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. 12 травня 2017 р. С.91-95.

118. Максимова К.В. Інкультурація студентів вищої школи засобами фітнес-культури. *iScience. Актуальные научные исследования в современном мире: XXXII Международная научная конференция, 26-27 декабря 2017 г., Переяслав-Хмельницький. Сб. научных трудов. Переяслав-Хмельницький. 2017. Выпуск 12(32), ч. 3 . С.94-98 . РИНЦ, Index Copernicus, Google Scholar.*

119. Максимова К.В., Мулик К.В. Культурологічна еманация фітнес-культури як засіб оздоровлення студентської молоді. *Харківський державний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. Серія Педагогічні науки. Номер 58. Харків, 2017. С.217-227.*

120. Максимова К.В., Мулик В.В. Моніторинг стану здоров'я й рівня фізичного розвитку жінок першого, другого зрілого віку, що відвідують оздоровчі фітнес-заняття». *Збірник наукових праць в галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Випуск 18. Т. 4. Львів, 2014. С. 63-68.*

121. 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*

122. Максимова К.В. Необхідність розвитку професійної культури майбутніх фітнес-тренерів в системі вищої освіти України. *Класичний приватний університет. Кафедра освіти та управління навчальним закладом. Академія «Болашак» (Казахстан): мат. міжн. наук.-практ. конф. «Наукові досягнення, відкриття та шляхи розвитку педагогічної науки». 29-30 травня 2020р. Частина 2. Видавничий дім «Гельветика». Київ, 2020. С.65-69.*

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

124. 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. Том 1, № 19 .*

Дрогобич, 2018. С.181-185.

125. Максимова К.В. Основи фітнес-культури: навч.пос.. Харків: ХДАФК. 2019. 202с.

126. Максимова К.В. Особливості побудови фізкультурно-оздоровчих занять для жінок 18-29 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Вип. 10. 2006. С.42-44.

127. Максимова К.В. Проблема визначення структурних компонентів професійної культури майбутніх фітнес-тренерів. III міжн. наук.-практ. конференція *«The world of science and innovation»*. Abstracts of III international scientific conference. October 14-26, 2020. London, С.429-433.

128. Максимова К.В. Передумови впровадження нової європейської методичної системи фітнес-культури в навчальний процес різних ВНЗ України. Матеріали XI щорічної науково-практичної конференції *«Становлення та розвиток особистості в умовах інформаційної війни»*. 2 березня 2018р. Київ, 2018. С. 109-112.

129. Максимова К.В. Питання модернізації методичної системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів засобами фітнес-культури.. Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції *«Інноваційні наукові дослідження у галузі педагогіки та психології»* 2-3 листопада 2017р. Запоріжжя, 2017. С.139-142.

130. Максимова К.В. Проблема визначення поняття «культура» в контексті формування фітнес-культури особистості студента. Збірник тез наукових робіт. Міжнародна науково-практична конференція *«Сучасні тенденції та фактори розвитку педагогічних та психологічних наук»*. 2-3 лютого 2018 року. Ч. I. Київ, 2018. С.86-89.

131. Максимова К.В. Проблема покращення стану здоров'я жінок репродуктивного віку сучасними фізкультурно-оздоровчими фітнес-заняттями». VIII міжн. наук.-практ. інтернет-конференція *«Спецпроект: аналіз наукових досліджень (30-31 травня 2013)*. Дніпропетровськ: Біла К.О., 2013. т. 6. С. 49-51.

132. Максимова К.В., Мулик К.В. Проблема визначення поняття

«компетентність» у процесі формування фітнес-культурної компетентності студентів I курсів вищої школи. *Херсонський державний педагогічний університет. Зб. Наук. праць. Педагогічні науки. Випуск LXXVIII. Том 2. Херсон, 2017. С.26-31.*

133. Максимова К.В. Проблема формування фітнес-культури особистості студентів в умовах модернізації вищої освіти. *«Психологія та педагогіка: методика та проблеми практичного застосування».* Зб.тез наук. робіт учасн.міжнар.наук.-практ. конф.ї 22-23 грудня 2017р. Львів. 2017. С.140-143.

134. Максимова К.В. Роль і місце фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять в системі діяльності вищих навчальних закладів м. Харкова. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт.* Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Сер.15.. Випуск 5 (87)17. С.71-74.

135. Максимова К.В. Роль педагогічних принципів у формуванні фітнес-культури студенток I курсів різних ВНЗ. *Херсонський державний педагогічний університет. Збірник наукових праць.* Педагогічні науки. Випуск LXXVIII. Том 2. Херсон, 2017. С.26-31.

136. 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 №3 (10). 2017. С.185-193.

137. Максимова К.В. Соціалізація особистості студентів засобами фітнес-культури. *Актуальные научные исследования в современном мире: XXXIII Междун. научн. конф.. 26-27 января 2018 г., Переяслав-Хмельницкий. Сб. научных трудов.* Переяслав-Хмельницкий. 2018. Випуск 1(33), Ч. 6. С.231-235.

138. 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. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2017. С.151- 154.

139. Максимова К.В. Сутність поняття «професійна культура» майбутніх

фітнес-тренерів в системі вищої освіти. *«Сучасний вимір психології та педагогіки»*. Громадська організація «Львівська педагогічна спільнота»: зб. тез наук. робіт учасн. міжнар. науко.практ.конф. 22-23 травня 2020р. Львів, С.107-110.

140. Максимова К.В. Теоретичне обґрунтування принципу соматичного навчання студенток ВНЗ за методом Томаса Ханни. *Педагогічний дискурс*. Збірник наукових праць. Випуск 23/2017. Хмельницький, 2017. С.85-90.

141. Максимова К.В. Феномен «фітнес-культура» як компонент молодіжної субкультури сучасної студентської молоді. *Вісник Черкаського університету. Сер. Педагогічні науки*. № 16. 2017. Черкаси, 2017. С.48-53.

142. 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»*. Громадська організація «Київська наукова організація педагогіки та психологія. Збірник тез наукових робіт. Учасн. міжнар. наук.-практ. конф: 5-6 червня 2020року. Київ, 2020. С.101-104.

143. Малахова Ж.В. Здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2013. 20с.

144. Матвєєва Л. Л. Проблема визначення культури. *Культурологія: курс лекцій: навч.пос. для студ. вищ. навч. закл.* К. : Либідь. 2005. 512 с.

145. Маркова О. В. Виховання здорового способу життя учнів старшого підліткового віку з ослабленим здоров'ям: дис. канд. пед. наук:13.00.07. Кіровоград,2011. 292с.

146. Маслоу А. Мотивация и личность. К. : PSYLIB. 2004. 290с.

147. Мацумото Д. Психология и культура. 3-е изд., междунар. СПб.: прайм ЕВРОЗНАК; М.: Олма-Пресс. 2002. 414с.

148. Мельник Ю. Б. Формування культури здоров'я учнів, як важлива складова роботи практичного психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 2–3. С. 126–130.

149. Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: Теория и методика. Ростов н/Д: Феникс. 2002. 84 с.

150. Мойсеюк В. П. Сучасні підходи до вивчення феномену культури здоров'я. Тернопіль: Богдан. 2012. 125с.

151. Моченов В.П. Оздоровительное движение: генезис и перспективы развития. *Физическое воспитание, спорт и бизнес*. Минск, 1994. С. 56

152. Мудрик А. В. Социализация человека : учеб. пособ. для студ. вузов, обучающихся по спец. 050711 (031300). Социальная педагогика. М.: Академия. 2006. 304 с. Библиогр.: в конце глав. (Высшее профессиональное образование). 736с.

153. Мулик К.В. *Мотивація школярів та студентів до спортивно-оздоровчих занять з туризму. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 7. С.33-39.

154. Національна доктрина розвитку освіти : Указ Президента України : від 17.04.2002 р., № 347/2002. *Офіційний вісник України*. 2002. № 16. Ст.860.

155. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012- 2021 року: Указ Президента України: від 25.06.2013 р., № 344/2013. URL: <http://www.president.gov.ua/documents/15828.html>.

156. Національної стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text>.

157. Никитина А.А. Теоретические основы формирования физкультурного тезауруса студентов: дис. докт. пед. наук. 13001. 13004. Калининград. 2007. С. 5–37.

158. Николаев Ю.М. Физическая культура и основные сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа. *Теория и практика физической культуры*. 2003. № 8. С. 3–9.

159. Ніколаєв С. Сучасні підходи до фізичного виховання студентів вищих закладів освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: Зб. наук. праць. Луцьк, 2002. Т. 1. С. 88–90.

160. Новий закон «Про освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

161. Носко М. О. Вплив занять із фізичної культури на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць. Харків, 2000. №22. С.14–18.
162. Осыченко М. В. Фитнес-технологии как фактор повышения мотивации студентов. *Вестник АПК Ставрополя*. 2012. № 3 (7). С. 9–12.
163. Основы Европейской политики поддержки государства и общества в интересах здоровья и благополучия. Copenhagen. WHO Regional Office for Europe. 2012 .URL: <http://www.euro.who.int/PubRequest> [in Russian].
164. Пильненький В.В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я: автореф. дис. канд. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 . В.В. Пильненький. Львів. ЛДІФК. 2006. 22 с.
165. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. К.: Здоровья. 1986. 152 с.
166. Платонов В.Н. Основные понятия (категории) теории физической культуры и теории спорта: метод. реком. К.: КГИФК, 1989. 24 с.
167. Присяжнюк С.І. Біологічний вік та здоров'я студентської молоді: монографія. К.: Центр навчальної літератури. 2010. 294 с.
168. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. пос.. К.: Центр навчальної літератури. 2008. 504 с.
169. Рожнов Р. В. Преимущество формирования культуры здоровья учащихся в образовательной среде региона: кол.мон.. Пенза : Информационно-издательский центр ПГУ. 2006. 104 с.
170. Романенко В.В. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів. Вінниця: ВДПУ. 2003. 132 с.
171. Савченко С. В. Науково-теоретичні засади соціалізації студентської молоді в позанавчальній діяльності в умовах регіонального освітнього простору: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук. Луганськ, 2004. 42 с.
172. Садовников Е.С. Здоровый образ жизни как часть онтологической структуры заботы о себе. *Экономические и гуманитарные исследования регионов*.

2011. № 5. С. 50–55

173. Сайкина Е.Г. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса. *Теория и практика физической культуры*: науч. – теор. журнал. 2011. 08. С. 6–10

174. Скумин В.А. Культура здоровья - фундаментальная наука о человеке. Новочеркасск: ТЕРОС.1995. 132с.

175. Скрипко А. Д. Фитнес-технологии в физическом воспитании студенток. *Инновационные процессы в физическом воспитании студентов*. Минск, 2009. 279 с.

176. Сластенин В.А. Введение в педагогическую аксиологию: уч. пос. для студ. пед. вузов. Москва : Академия. 2003. 192 с.

177. Слепкань З. І. Наукові засади педагогічного процесу у вищій школі: навч. посіб. Київ, 2005. 240 с. Словник іншомовних соціокультурних термінів. URL:<http://slovopedia.org.ua/39/53382/260777.html>.

178. Сорокина И.А. Формирование культуры здоровья студентов в педагогическом процессе технического вуза: дис. канд. пед. наук: 13.00.08. Рубцовск. 2004. 187 с.

179. Соціологія: підручник. 3-тє вид., стереотипне / за редакцією В.М. Пічі. Львів: “Новий світ. 2000”. 2007. 280с.

180. Степанова Т. М. Аксиологічний підхід до розкриття феномена «освіта». *Вісник Інституту розвитку дитини*. Сер. : *Філософія, педагогіка, психологія* : зб. наук. праць. Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2009. Вип. 5. С. 35 - 41.

181. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людини як об'єкт соціального пізнання: дис. канд. філософ. наук: 09.00.03. Запорізький держ. ун-т. Запоріжжя.1997. 185 с.

182. Усачов Ю.О. Класифікація і зміст фітнес-програм і технологій, які реалізуються при формуванні фітнес-культури студентів. *Проблеми освіти*. 2013. № 76. С. 3–6

183. Усачов Ю. О. Технологія розвитку силових якостей при формуванні фітнес-культури студентської молоді. *Нові технології навчання*. 2012. № 72. С.



63-69.

184. Файчук О.Л. Формування валеологічної культури майбутніх соціальних працівників у процесі професійної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Х., 2013. 20с.

185. Филиппова С. О. Фитнес, фитнес-технология и фитнес-индустрия. Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. Санкт-Петербург, 2008. С. 25–27.

186. Флиер А. Я. Культурология для культурологов. М. : Академический Проект, 2000. 496 с.

187. Халайцан А. П. Культура здоров'я особистості як складова частина її фізичної культури. URL: // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання*. Режим доступу: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2014-03/14kapppc.pdf>

188. Хлус Н. Аналіз сучасних фітнес-програм та технологій для студенток вищих навчальних закладів(теоретичний аспект). *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка. Випуск 1. Вінниця: ТОВ «Планер». 2016. 605с.

189. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес. К.: Олимпийская литература, 2000. 368 с.

190. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». URL:. Режим доступу. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98#Text>.

191. Штомпка П. Социология социальных изменений. М. 1996. С. 170—171.

192. Шувалов А. В. Гуманитарно-антропологические основы теории психологического здоровья. *Вопросы психологии*. 2004. № 6. С. 18–33.

193. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2017 рік / Укр. ін-т стратег. дослідж. МОЗ України ; редкол.: П. С. Мельник та ін.. Київ : Медінформ, 2018. - 458 с. : табл., іл. Бібліогр.: с. 452-458.

194. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 р. МОЗ України. ДУ «УІСД МОЗ України». Київ. 2017. 516 с.

195. Maksymova K.V. Fitness as an instrument for strengthening health and increasing quality of people's lives. «Фізична активність і якість життя людини». Зб. тез доп. IV міжн.наук.-практ. Інтернет-конференції 10 червня 2020 року. Луцьк. 2020. С.78.

196. Mulyk K, Maksimova K, Mulyk V, Karpets L, Pustovoit B, 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.

197. Crossley, N. (2006). In the gym: Motives, meaning and moral careers. *Body & Society*, 12(3), P. 23-50.

198. Kroeber A., Kluckhohn C. Culture. A Critical Review of Concepts and Definitions. Cambr. (Mass.), 1952, p. 98.

199. Standards and Guidelines for Quality Assurance in the European Higher Education Area. Brussels, Belgium. 2015. 32с.

200. Hesse-Biber, S., Leavy, P., Quinn, C. E., & Zoino, J. (2006). The mass marketing of disordered eating and Eating Disorders: The social psychology of women, thinness and culture. *Women's Studies International Forum*, 29(2), 208-224.

201. Herskovits M.J. Cultural Anthropology. N.Y., 1955.

202. McKenzie S. Getting Physical: The Rise of Fitness Culture in America. 2013. Published by: University Press of Kansas. 264pp.

203. Sassatelli R. Fitness Culture: Gyms and the Commercialisation of Discipline and Fun (Consumption and Public Life) 2010th Edition. University of Italy. Milan. 236pp.

204. Tudor Iulian-Doru. Pilates Principles – Psychological Resources for Efficiency Increase of Fitness Programs for Adults . *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, Vol. 84, 9 July 2013. P. 658 – 662.

205. Volkwein-Caplan K. Sport. Fitness. Culture. Meyer & Meyer Verlag 2013. 320pp.

## ДОДАТКИ

### Додаток А. Додаткові матеріали до розділу 2

#### АНКЕТА А.1

*Шановний студенте!*

Анкетування проводиться з метою визначення рівня мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Після кожного питання надається декілька варіантів можливих відповідей. Перед тим як відповісти на запитання, уважно прочитайте всі запропоновані відповіді, потім виберіть із них той варіант, який вам найбільше імпонує, позначте його знаком . Результати дослідження будуть використані для вдосконалення освітнього процесу з фізичного виховання у ЗВО.

*1. Чи важливі, на ваш погляд, для майбутнього педагога регулярні заняття фізичною культурою та спортом?*

- так
- ні
- не знаю

*2. З якою метою ви відвідуєте навчальні заняття з фізичного виховання?  
(допускається декілька варіантів відповідей)*

- для покращання зовнішнього вигляду
- для спілкування з одногрупниками
- для профілактики захворювань
- для покращання стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості
- заради отримання заліку
- для покращання спортивних результатів
- для підвищення фізичної працездатності

*3. Як часто ви займаєтесь фізичною культурою та спортом?*

- один раз на тиждень
- не займаюсь зовсім

- два рази на тиждень
- три і більше разів на тиждень
- три рази на тиждень
- два-три рази на місяць
- кожен день

4. *Які ваші особисті мотиви занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю?*

*(допускається декілька варіантів відповідей)*

- активний відпочинок
- покращання стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості
- компенсація дефіциту рухової активності
- спілкування з товаришами
- профілактика захворювань
- фізичне вдосконалювання
- відсутні будь-які мотиви

5. *Чи дотримуєтесь ви здорового способу життя?*

- так
- ні

6. *Чи піклуєтесь ви про власне здоров'я?*

- так
- ні

7. *Чи піклуєтесь ви про власний фізичний розвиток?*

- так
- ні

8. *Чи підтримуєте ви свою фізичну підготовленість і працездатність?*

- так
- ні

9. *Чи піклуєтесь ви про свою поставу та зовнішню привабливість?*

- так
- ні

10. Як ви вважаєте, заняття фітнес-технологіями є ефективним засобом фізичної підготовки студентів до майбутньої фізкультурно-оздоровчої діяльності?

- так  
 ні  
 не знаю

11. Вкажіть, будь ласка, інформацію про себе:

факультет \_\_\_\_\_

курс \_\_\_\_

вік \_\_\_\_

стать \_\_\_\_

Дякуємо за участь в анкетуванні!

## АНКЕТА А.2

*Шановний студенте!*

Анкетування проводиться з метою визначення найбільш пріоритетних фітнес-технологій у навчальному процесі та позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності. Після кожного питання дається декілька варіантів можливих відповідей. Перед тим як відповісти на запитання, уважно прочитайте всі запропоновані відповіді, потім виберіть з них той варіант, який вам найбільше імпонує, позначте його знаком . Результати дослідження будуть використано для вдосконалення процесу фізичного виховання у ЗВО.

*1. Відмітьте, будь ласка, позначкою (+), якими видами фітнес-технологій ви займаєтесь або хотіли б займатися .*

Види фітнес-технологій	Займаюсь	Не займаюсь	Хотів би займатися
ABS ( abdominals, back, spine )			
ABT (abdominal, bums, thighs)			
Barbell Workout			
Body Sculpt			
Bodybar Workout			
Bosu Training			
Core Training			
Crossfit Training			
Dance Aerobics			
Fitness Mix			
Fly Yoga			
Functional Training			
Kickboxing			
Pilates Matwork			
Slide Aerobic			
Step Aerobics			

Tabata Training			
TRX Training			
Yoga (Hatha Yoga)			
Yogalates			
Zumba Fitness			

2. Вкажіть, будь ласка, інформацію про себе:

факультет \_\_\_\_\_

курс \_\_\_\_

вік \_\_\_\_

стать \_\_\_\_

Дякуємо за участь в анкетуванні!

### Додаток А.3

#### Опитувальник для оцінки якості життя (Н. Водоп'янова)

Опитувальник містить 36 запитань, що відносяться до задоволеністю за наступними категоріями індивідуального життя: *робота, особисті досягнення, здоров'я, спілкування з близькими людьми, підтримка (внутрішня і зовнішня - соціальна), оптимістичність, напруженість (фізичний і психологічний дискомфорт), самоконтроль, негативні емоції (настрій).*

**Порядок роботи.** Дослідження проводиться індивідуально або в групах. Час відповідей не обмежений, але він не повинен перевищувати 30 хв.

#### Обробка і інтерпретація результатів

Відповідно до ключа підраховується сума балів для кожної категорії життєдіяльності (9 субшкал, кожна містить по 4 питання).

Мінімальна сума для кожної субшкали дорівнює 4 балам, максимальна - 40.

Оцінки субшкалам відповідають поняттю задоволеності в різних сферах життєдіяльності. Чим менше величина балів, тим сильніше психічна напруженість і нижче задоволеність якістю життя в певній сфері.

Також підраховується загальний індекс якості життя (ІЯЖ), що дорівнює середньому значенню балів, набраних за всіма дев'яти субшкалам.

Оцінка рівня задоволеності ЯЖ проводиться за загальним ІКЖ, а також визначаються сфери найменшою задоволеності за окремими субшкалами якості життя.

Дуже низький рівень ІЯЖ характерний для депресивних хворих.

Низький рівень ІЯЖ часто зустрічається в осіб, що переживають синдром вигорання. Для людей, що мають високий ІЯЖ, характерні виражена оптимістичність і активність життєвої позиції.





### Тестові показники:

1. Робота - РБ= 27	64%
2. Особисті досягнення - ОД = 37	92%
3. Здоров'я - ЗД = 31	75%
4. Спілкування з близькими людьми - СБЛ = 33	81%
5. Підтримка - ПД = 34	83%
6. Оптимістичність - ОП = 25	58%
7. Напруженість - НП = 26	61%
8. Самоконтроль - СМ = 31	75%
9. Негативні емоції - НЕ = 30	72%

-----  
**Інтегральний показник - ІЯЖ = 30** **72%**

### Інтерпретація:

1. **Робота.** Середній рівень задоволеності якістю життя.

2. **Особисті досягнення.** Високий рівень задоволеності якістю життя. Особисті прагнення та досягнення досягли багатьох цілей, зазвичай відчуває себе щасливою людиною. Самоповага - в цілому задоволений собою. Життєві цінності та принципи завжди зрозумілі і стабільні. Розуміння і повага в діловому (професійному) середовищі високе.

3. **Здоров'я.** Середній рівень задоволеності якістю життя.

4. **Спілкування з близькими людьми (друзі, родичі).** Високий рівень задоволеності якістю життя. Обставини, що змінюються, не викликають переживання самотності. Відносини з дітьми (своїми або чужими) завжди радують. Відношення з друзями близькі і теплі, відчуває їх підтримку. Інтимно-сексуальне життя гармонійне та регулярне.

5. **Підтримка (внутрішня і зовнішня).** Високий рівень задоволеності якістю життя. Духовна або релігійна підтримка сильна і суттєва. Моральна і емоційна

підтримка близьких людей сильна і суттєва. Професійна (ділова) підтримка висока. Внутрішні (особисті) ресурси - відчуває в собі значні сили та ресурси.

**6. Оптимістичність.** Середній рівень задоволеності якістю життя.

**7. Напруженість.** Середній рівень задоволеності якістю життя.

**8. Самоконтроль.** Високий рівень задоволеності якістю життя.

Самоконтроль і самовладання на високому рівні. Легко приймає рішення. Обов'язковість, бере на себе багато своїх і чужих зобов'язань, часто бере на себе те, що повинні робити інші. При зміні ситуації або планів легко пристосовується до будь-якої нової ситуації.

**9. Негативні емоції.** Високий рівень задоволеності якістю життя. Почуття провини і сорому виникають зрідка. Багато речей сприймаються з легкістю і без роздратування. Страх і тривога відсутні (або виникають зрідка). образа або гнів на інших відсутні (або виникають зрідка). Високий рівень задоволеності за загальним індексом якості життя. Виражена оптимістичність і активність життєвої позиції

## Додаток А.4

### Оцінка властивостей особистості студентів за методикою Фрайбурзького опитувальника

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

*Шкала I (невротичність)* характеризує рівень невротизації особистості. Високі оцінки відповідають вираженому невротичному синдрому астеничного типу зі 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 як і потенційні можливості, так 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 добру захищеність до дії стрес-чинників звичайних життєвих ситуацій, що базуються 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 довірливо-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. Отримані значення заносяться до протоколу дослідження (табл. А.4.1).

Далі здійснюється переведення первинних оцінок у стандартні оцінки 9-бальної шкали за допомогою таблиці А.4.2. Отримані значення стандартних оцінок позначаються у відповідному стовпчику протоколу завданням умовного позначення. Обробка результатів здійснюється отриманням первинних оцінок за

допомогою ключів кожної шкали питальника (табл. А.4.3). Аналіз результатів починається з уточнення відповіді на перше питання.

При негативній відповіді, що означає небажання обстежуваного відповідати відверто на поставлені питання, слід вважати 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.

### **БАГАТОФАКТОРНИЙ ОСОБИСТІСНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК FPI (модифікована форма В)**

1. Я уважно прослухав інструкцію і готовий відверто відповісти на всі запитання.
2. Вечорами я надаю перевагу розвагам у веселій компанії (гості, дискотека, кафе).
3. Моєму бажанню познайомитися з кимсь завжди заважає те, що мені важко знайти відповідну тему для розмови.
4. У мене часто болить голова.
5. Іноді я відчуваю стук у скронях або пульсацію в ділянці шиї.
6. Я швидко втрачаю владу над собою (самоконтроль), але також швидко беру себе в руки.
7. Трапляється, що я сміюся над непристойним анекдотом.
8. Я уникаю розпитувань. Про те, що мене цікавить, довідуюсь іншим шляхом.
9. Я не заходжу до кімнати, якщо невпевнений в тому, що моя поява залишиться непоміченою.
10. Я можу спалахнути. Здатний розтратить все, що потрапить під руку.
11. Почуваю себе ніяково, якщо навколишні починають звертати на мене увагу.
12. Я іноді відчуваю, що серце починає битися з переборами або б'ється так що, здається, вискочить із грудей.

13. Не думаю, що можна б було простити образу.
14. Вважаю, що на зло потрібно відповідати злом і завжди дотримуюсь цього.
15. Якщо я сидів і рвучко встав, то у мене темніє в очах або наморочиться голова.
16. Я майже щодня думаю про те, наскільки кращим було б моє життя, якби мене не переслідували невдачі.
17. У своїх вчинках я ніколи не дотримуюся думки, що людям можна повністю довіряти.
18. Можу застосувати фізичну силу, якщо доводиться відстоювати свої інтереси.
19. Можу легко розвеселити найнуднішу компанію.
20. Я легко ніяковію.
21. Якщо роблять зауваження стосовно моєї роботи або щодо мене особисто, то мене це аніскільки не ображає.
22. Нерідко відчуваю як у мене німіють або холонуть ноги і руки.
23. Буваю несміливим у спілкуванні з іншими людьми.
24. Іноді без видимої причини відчуваю себе пригніченим, нещасливим.
25. Іноді немає жодного бажання будь-чим зайнятися.
26. Часом відчуваю, що мені не вистачає повітря, ніби я виконував дуже важку роботу.
27. Мені здається, що в житті я дуже багато чого робив неправильно.
28. Мені здається, що нерідко наді мною сміються.
29. Люблю такі завдання, коли можна діяти довго не розмірковуючи.
30. Вважаю, що у мене досить підстав, щоб бути не дуже вдоволеним своєю долею.
31. Часто у мене немає апетиту.
32. У дитинстві я радів, коли інших дітей карали їхні батьки або вчителі.
33. Я рішучий і дію швидко.
34. Я не завжди говорю правду.
35. З цікавістю стежу за тим, хто намагається виплутатись з неприємної

ситуації.

36. Вважаю, що всі засоби добрі, коли треба відстояти свою думку.

37. Те, що минуло, мене мало хвилює.

38. Не можу уявити нічого такого, що варто було б доводити кулаками.

39. Я не уникаю зустрічі з людьми, які, як мені здається, шукають сварки зі мною.

40. Іноді видається, що я ні на що нездатний.

41. Мені здається, що я постійно перебуваю в стані напруження і мені важко розслабитися.

42. Нерідко у мене виникають болі під ложечкою і неприємні відчуття в животі.

43. Якщо образять мого друга, я намагаюсь відімістити кривдникові.

44. Траплялось, я запізнювався.

45. У моєму житті бувало так, що я мучив тварин.

46. Зустрічаючись зі старими знайомими, я ладен кинутися їм на шию.

47. Коли я чогось боюсь, у мене пересихає в роті, тремтять руки і ноги.

48. Нерідко у мене буває такий настрій, що я з задоволенням хотів би нічого не бачити і не чути.

49. Коли лягаю спати, то засипаю через декілька хвилин.

50. Я дуже задоволений, коли можу ткнути носом когось у його помилки.

51. Іноді я можу похвалитися.

52. Беру активну участь в організації громадських заходів.

53. Іноколи буває так, що доводиться дивитися в інший бік, щоб уникнути небажаної зустрічі.

54. Для свого виправдання іноді дещо вигадую.

55. Я завжди рухливий і активний.

56. Нерідко у мене виникає сумнів, чи справді цікаво моїм співбесідникам те, що я говорю.

57. Іноді раптово відчуваю, як увесь вкриваюсь потом.

58. Якщо я сильно на когось розізлюся, то можу його вдарити.



59. Мене не хвилює, що хтось погано до мене ставиться.

60. Здебільшого мені важко заперечувати моїм знайомим.

61. Я хвилююсь і переживаю навіть при думці про можливу невдачу.

62. Я люблю не всіх своїх знайомих.

63. У мене бувають думки, яких варто було б соромитися.

64. Не знаю чому, але іноді у мене виникає бажання зіпсувати враження про те, чим усі захоплюються.

65. Мені подобається примусити будь-яку людину зробити те, що мені потрібно, ніж просити її про це.

66. Я нерідко нервово рухаю рукою або ногою.

67. Надаю перевагу провести вільний вечір за улюбленою справою, а не розважатися у веселій компанії.

68. У компанії поводжу себе так, як удома.

69. Часом, не задумуючись, скажу те, про що ліпше було б мовчати.

70. Боюсь бути у центрі уваги навіть у знайомій компанії.

71. Добрих знайомих у мене дуже мало.

72. Іноді бувають такі періоди, коли яскраве світло, яскраві барви, сильний шум викликають у мене неприємні відчуття.

73. У компанії у мене нерідко виникає бажання кого-небудь образити або розізлити.

74. Іноді думаю, то краще було б не народжуватись на світ, як тільки уявляю собі, скільки всіляких неприємностей можливо доведеться зазнати в житті.

75. Якщо хто-небудь мене образить, то дістане своє сповна.

76. Я не стримуюсь у виразах, якщо мене виводять з рівноваги.

77. Мені подобається так задати запитання або так відповісти, щоб співбесідник розгубився.

78. Траплялось, що я відкладав те, що треба було зробити негайно.

79. Не люблю розповідати анекдоти або потішні історії.

80. Повсякденні труднощі і клопоти мене часто виводять з себе.

81. Не знаю куди подітись при зустрічі з людиною, яка була в компанії, де я

поводив себе незграбно.

82. На жаль, я належу до людей, які бурхливо реагують навіть на життєві дрібниці.

83. Я ніяковію, коли виступаю перед численною аудиторією.

84. У мене досить часто змінюється настрій.

85. Я втомлююсь швидше, ніж більшість людей, які мене оточують.

86. Якщо мене щось схвилювало або роздратувало, то це я відчуваю всім тілом.

87. Мені неприємні думки, які настирливо лізуть у голову.

88. На жаль, мене не розуміють ні в сім'ї, ні в колі особистих знайомих.

89. Якщо я посплю сьогодні менше ніж звичайно, то завтра буду почувати себе втомленим.

90. Намагаюсь поводити себе так, щоб навколишні боялись викликати моє невдоволення.

91. Я впевнений у своєму майбутньому.

92. Іноді я стаю причиною поганого настрою у кого-небудь з навколишніх.

93. Я не проти того, щоб посміятися над іншими.

94. Я належу до людей, які за словом до кишені не лізуть.

95. Я належу до людей, які до навколишніх ставляться досить легковажно.

96. У підлітковому віці я цікавився забороненими темами.

97. Іноді чомусь завдаю біль людям, яких люблю.

98. У мене досить часто виникають конфлікти з впертими людьми.

99. Часто відчуваю докори сумління через свої вчинки.

100. Часто буваю неуважним.

101. Не пам'ятаю, щоб я журився при невдачах людини, яку я терпіти не міг.

102. Часто я занадто швидко починаю упереджено ставитись до інших.

103. Часом я починаю несподівано для себе говорити про речі, в яких мало тямлю.

104. Часто в мене такий настрій, що я ладен вибухнути з будь-якого приводу.

105. Нерідко відчуваю себе млявим і втомленим.



Таблиця А.4.2

## Переведення первинних оцінок у стандартні

Первинна оцінка	Стандартна оцінка за шкалами											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	2	1
2	4	3	4	4	1	2	4	5	1	1	3	1
3	4	4	4	5	1	3	5	6	2	2	4	1
4	5	5	5	6	2	4	6	6	3	3	4	1
5	5	5	6	7	2	5	7	7	3	4	5	2
6	6	7	6	7	3	6	8	7	4	4	6	3
7	7	8	7	8	4	8	9	9	5	6	7	5
8	7	8	7	8	4	8	9	9	5	6	7	5
9	8	8	8	9	5	9	9	9	6	7	8	6
10	8	9	8	9	5	9	9	9	8	8	8	8
11	8	9	8	9	6	–	–	–	8	9	8	8
12	8	9	9	–	7	–	–	–	9	9	9	9
13	9	9	9	–	8	–	–	–	9	–	9	9
14	9	–	9	–	9	–	–	–	–	–	9	9
15	9	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	9
16	9											
17	9											

Таблиця А.4.3

## Ключ до тесту

№ шкали	Назва шкали	Відповіді на запитання за номерами	
		так	ні
I	Невротичність 17	4,5,12,15,22,26,31,41,42,57,66,72,85,86,89,105	49
II	Спонтанна агресивність 13	32,35,45,50,64,73,77,93,97,98,103,112,114	99
III	Депресивність 14	16,24,27,28,30,40,48,56,61,74,84,87,88,100	
IV	Дратівливість 11	6,10,58,69,76,80,82,102,104,107,110	
V	Комунікабельність 15	2,19,46,52,55,94,106	3,8,23,53,67,71,79,113
VI	Урівноваженість 10	14,21,29,37,38,59,91,95,108,111	
VII	Реактивна агресивність 10	13,17,18,36,39,43,65,75,90,98	
VIII	Сором'язливість 10	9,11,20,47,60,70,81,83,109	33
IX	Відвертість 13	7,25,34,44,51,54,62,63,68,78,92,96,101	
X	Екстраверсія – інтроверсія 12	2,29,46,51,55,76,93,95,106,110	20, 87
XI	Емоційна лабільність 14	24,25,40,48,80,83,84,85,87,88,102,112,113	59
XII	Маскулінізм – фемінізм	18,29,33,50,52,58,59,65,91,104	16, 20, 31, 47,

	15		84
--	----	--	----

## Додаток А.5

### Опитувальник домінуючого психічного стану ДС

**Інструкція:** в опитувальнику наведені ознаки, що описують стан, поведінку, ставлення людини до різних явищ. Оцініть, на скільки ці ознаки властиві Вам, маючи на увазі не лише сьогоднішній день, а більш тривалий відрізок часу. Не прагніть «поліпшити» або «погіршити» відповіді, це призведе до недостовірних результатів, оскільки методика помічає спотворення і нещирість відповідей. Ви можете бути впевнені, що Ваші відповіді не будуть розголошено. Свою згоду з кожним наведеним в опитувальнику судженням висловіть за допомогою семибальної шкали:

- 1 - повністю не згоден
- 2 - згоден менше ніж наполовину
- 3 - згоден майже наполовину
- 4 - згоден наполовину
- 5 - згоден більш, ніж наполовину
- 6 - згоден майже повністю
- 7 - згоден повністю

1. Мій організм сильно реагує на перепади погоди і зміни клімату.
2. Дуже часто буває настрій, коли я легко відволікаюся від справи, стаю розсіяним і мрійливим.
3. Я в усьому намагаюся бути першим і найкращим.
4. Я відчуваю себе у великому нервовому напруженні.
5. Я тривожуся дуже часто.
6. Я безпідставно відчуваю себе досить нещасним.
7. Я часто погано засинаю.
8. Повсякденні труднощі позбавляють мене спокою.

9. У мене дуже часто бувають періоди такого сильного занепокоєння, що мені важко всидіти на місці.

10. Мої думки постійно повертаються до можливих невдач і мені важко направити їх в інше русло.

11. Я часто хвалю людей, яких знаю дуже мало.

12. Я відчуваю певний неспокій, боязнь, сам не знаю чому.

13. Якщо все проти мене, я анітрохи не падаю духом.

14. Я прокидаюся зранку не відпочив і втомленим.

15. Часто я відчуваю себе марним.

16. Мені не вдається стримувати свою досаду або гнів.

17. Важкі завдання у мене піднімають настрій.

18. У мене часто болить голова.

19. Часто буває, що я з кимось попліткувати.

20. Маса дрібних неприємностей виводить мене з себе.

21. У мене часто виникає передчуття, що мене чекає якесь покарання.

22. Мене легко зачепити словом.

23. Я сповнений енергії.

24. Дуже часто який-небудь дрібниця опановує моїми думками і турбує мене по кілька днів.

25. Я починаю нервувати, коли замислююся про все, що мене чекає.

26. Існує конфлікт між моїми планами і дійсністю.

27. Дуже часто я відчуваю себе втомленим, млявим.

28. У ситуаціях тривалих, нервово-психічних навантажень я проявляю велику витривалість.

29. Часто через кого-небудь я втрачаю самовладання.

30. Я схильний перебільшувати у своїх думках негативне ставлення до мене близьких людей.

31. У мене дуже часто буває тяжкість в голові.

32. Мої манери за столом вдома зазвичай не такі хороші як в гостях.

33. Я пропускаю добра нагода часто через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.

34. Є дуже багато речей, які мене легко дратують.

35. Я часто відчуваю почуття напруги і занепокоєння, думаю про те, що сталося протягом дня.

36. Коли я погано себе почуваю, я дратівливий.

37. Через хвилювання у мене часто пропадає сон.

38. Мене можна назвати людиною, повним надій.

39. Зовсім незначні перешкоди мене сильно дратують.

40. Дуже часто у мене буває хандра (тужливий настрій).

41. Я відчуваю, що мені не вистачає часу, щоб зробити все, що потрібно.

42. Мені часто приходять в голову нехороші думки, про які краще не розповідати.

43. Вранці після пробудження я ще довго почуваюся втомленим і розбитим.

44. Мені дуже подобається постійно долати нові труднощі.

45. У мене є бажання змінити в своєму способі життя дуже багато, але не вистачає сил.

46. У більшості випадків я легко долаю розчарування.

47. Задоволення одних моїх потреб і бажань унеможлиблює задоволення інших.

48. У мене дуже велика витривалість до розумової роботи.

49. Часто непристойна або навіть непристойна жарт мене смішить.

50. Я дивлюся в майбутнє з упевненістю.

51. Я дуже часто втрачаю терпіння.

52. Люди розчаровують мене.

53. Мені все швидко набридає.

54. Мені здається, що я близький до нервового зриву.

55. Я часто відчуваю загальну слабкість.

56. Мені часто кажуть, що я запальний (а).

57. Мене втомлюють люди.

### Обробка

Обробка полягає в підсумку написаних обстежуваними кількості балів за всіма пунктами, що входять до відповідної шкали.

#### **Ключ до шкал повного варіанти ДС (ДС-8):**

(8) Ак: 13, 17, 23, 28, 44, 46, 48, 50

(7) Бо: (3), 6, 8, (17), (38), 39, (50)

(8) То: 1, 7, 14, 18, 27, 43, 55, 57

(7) Ра: 4, 8, 25, 31, 35, 37, 41

(8) Сп: 5, 9, 10, 12, 21, 24, 30, 35

(8) Ус: 16, 20, 29, 34, 51, 53, 54, 56

(9) Уд: 2, 15, 22, 26, 33, 40, 45, 47, 52

(6) По: 11, 19, 32, 36, 42, 49

У шкалі «Бо» номери пунктів, взяті в дужки, мають інвертовану семибальною шкалою. За цими пунктами в сумарний бал шкали йдуть не ті бали, які написані випробовуваними, а різниця, яка виходить після вирахування написаного (в бланку відповідей) бали з восьми. Тобто, необхідно використовувати формулу:  $S = 8 - M$ , де  $M$  - бал, написаний випробуваним,  $S$  - бал, який увійде в суму сирих балів цієї шкали.



**Додаток А.6**  
**Методика експрес-оцінки самопочуття, активності і настрою (САН) за**  
**методикою В.А. Доскіна**

Методика експрес-оцінки САН досліджує такі психічні стани, як самопочуття, активність і настрої.

**Опис методики САН.** Опитувальник складається з 30 пар протилежних характеристик, за якими досліджуваного просять оцінити свій стан. Кожна пара являє собою шкалу, на якій випробуваний зазначає ступінь прояву тієї чи іншої характеристики свого стану.

**Інструкція методики САН.** Вам пропонується описати свій стан в даний момент за допомогою таблиці, що складається з 30 пар полярних ознак. Ви повинні в кожній парі вибрати ту характеристику, яка найбільш точно описує Ваш стан, і відзначити її цифрою, яка відповідає ступеню прояву даної характеристики.

1. Самопочуття добре	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Погане
2. Почуваюся сильним	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Слабкий
3. Пасивний	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Активний
4. Малорухливий	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Рухливий
5. Веселий	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Сумний
6. Хороший настрій	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Поганий
7. Працездатний	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Малопрацездатний
8. Повний сил	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Знесилений
9. Повільний	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Швидкий
10. Бездіяльний	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Діяльний
11. Щасливий	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Нещасний
12. Життєрадісний	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Смутний
13. Напружений	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Розслаблений
14. Здоровий	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Хворий
15. Безучасний	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Захоплений

16. Байдушый	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Схвильований
17. Сповнений віри	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Зневірений
18. Радісний	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Засмучений
19. Добре відпочив	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Стомлений
20. Свіжий	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Знесилений
21. Сонний	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Збуджений
22. Бажання відпочити	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Працювати
23. Спокійний	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Схвильований
24. Оптимістичний	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Песимістичний
25. Витривалий	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Маловитривалий
26. Бадьорий	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Млявий
27. Розмірковувати важко	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Легко
28. Неуважний	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Уважний
29. Сповнений надій	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Розчарований
30. Задоволений	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Незадоволений

**Обробка даних методики САН.** Під час підрахунку крайня ступінь прояву негативного полюса пари оцінюється в 1 бал, а крайня ступінь прояву позитивного полюса пари - в 7 балів. При цьому потрібно враховувати, що полюси шкал постійно змінюються, але позитивні стани завжди отримують високі бали, а негативні - низькі. Отримані бали групуються відповідно до ключа в три категорії, і підраховується кількість балів по кожній з них.

	<b>Параметри</b>	<b>№ оцінок</b>
1	Самопочуття	1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26
2	Загальна активність	3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28
3	Настрій	5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30

Отримані результати за кожною категорією діляться на 10. Середній бал шкали дорівнює 4. Оцінки, що перевищують 4 бали, свідчать про сприятливий стан досліджуваного, нижче 4 - про несприятливий стан. Нормальні оцінки стану розташовуються в діапазоні 5,0 - 5,5 балів. Слід врахувати, що при аналізі

функціонального стану важливі не тільки значення окремих показників, але і їх співвідношення.

Таблиця А.7

### Видова класифікація фітнес-програм





Видові ознаки напрямку	Назва фітнес-програми	Відмінні риси
Використання циклічних вправ на технічно складних тренажерах	Сайклінг (Cycling)	Групові заняття на велотренажері
	Треккінг (Tracking)	Групові заняття на біговій доріжці
	Роллер-тренінг (Roller-Training)	Заняття на роликах з імітацією рухів ковзанярів
	Слайд (Slide)	Заняття на слайд-платформах
Використання тренажерних пристроїв та пристосувань	Instability Training	Використання на заняттях нестійких поверхонь, спеціальних м'ячів, подушок
	Rope Skipping	Різноманітні стрибки на скакалці
	Силові тренінги: Pump Attak, Power Ball, Lab workout, Upper Body	Використання на заняттях спеціальних обтяжувачів: бодібарів, пампів, полегшених грифів, а також еспандерів, амортизаторів
	Степ-аеробіка (Stepaerobics)	Використання на заняттях степ-платформ
Використання тренажерних пристроїв та пристосувань	Фітбол (Fitball), фітбол-павер	Використання на заняттях гумових надувних м'ячів різноманітних діаметрів
	Фітфул (Fitfull)	Танцювальний урок із застосуванням спеціальних м'ячів
	Памп-фітнес (Pamp-Fitness)	Силовий клас з використанням міні штанг „barbell”
	Терааеробіка (Therarobic)	Використання в фізкультурно-оздоровчому тренуванні комплексу амортизаторів для верхніх і нижніх кінцівок
Класична аеробіка, степ-аеробіка	Ні, Low, Hi-Low	Базові шаги аеробіки та їх комбінації, модифікації. Використання степ-платформ
Аеробіка танцювальної спрямованості	Фолк, фанк, латина, афро, джаз, хіп-хоп, рок-н-рол, стрит, хаус, блюз, мамбо	Базові шаги аеробіки та їх комбінації з хореографічними елементами
Запозичені зі східних оздоровчих рухових систем	А-бокс, тай-бо (Tai-Bo), рибо (Ri-Bo), цигун	Імітація техніки східних єдиноборств, боксу, кікбоксингу
Комплексна спрямованість впливу	Ранковий урок (Morning class)	Аеробне навантаження та силові вправи
	Комплекс-тренінг (Power Game)	Розвиток сили та загальної витривалості






	Флекс (Flexible Strength)	Розвиток гнучкості та статичної сили
Прикладні напрямки	Релаксація (Relaxation)	Техніка розслаблення
	Стретчинг (Stretching)	Гімнастичний комплекс, спрямований на максимальне розтягнення м'язових груп
	Пілатес (Pilates)	Силові вправи для відпрацювання груп глибоких м'язів
	Аеробіка для вагітних	Аеробні вправи низької інтенсивності, комплекс силових вправ для м'язів спини
	Ізотон	Стато-динамічні силові вправи
	Аква-аеробіка (Аквааerobica)	Вправи у воді
	Тренінг тіла (Body Training)	Вправи локального впливу для корекції фігури

## Класифікація фітнес-гібридів






Кардіо тренування	Силові тренування	Тренування танцювальної спрямованості	Тренування з елементами бойових мистецтв	Тренування у водному середовищі	Тренування психічно-регулюючої спрямованості
Аеробіка	Боді-бар	Аероданс	А-бокс, Бокс-аеробіка	Аква-байк	Флай-йога
Аеробна гімнастика	Боді-блейд	Афро-джаз, Афро-аеробіка	Аеробоксинг	Аква-боксинг	Бодіслім
Аерофітнес	Боді-денс	Бейлі денс, Оріентел	Бодікомбат	Аква-джим	Бодітонік
Бодітонінг	Боді-контрол	боді-балет	Капоейро	Аква-джогінг	Бодіфлекс
Джогінг	Боді-памп, Памп-аеробіка	Джаз-модерн	Кара-Т-робика	Аква для початківців	Йога-аеробіка
Експрес-фітнес	Інтервальне тренування	Латина, Сальса, Самба, Зумба	Кендо	Аква-інтервал	Йога
Кенгуру-аеробіка	Каланетика	Леді-денс	Кікс-аеробіка	Аква-аеробіка	
Кросробіка	Ловер-боді, Аппер-боді	Памп-аеробіка	Пілокс	Аква-стретчинг	Флай-йога
Крос-фіт	Аетлі TRX	Пол-денс	Тай-бо	Аква-сила	Йога-гімнастика для суглобів
Функціональний тренінг	Слім-джим, Бодістайлін, Бодіформінг	Рівер-денс	Тай Чі	Аква-флиппер	Йогалатес
Сайкл	Супер-стронг	Сіті-джем, Стріт-джем	Кі-бо	Аква-релакс	Цигун
Скіппінг, роуп-скіппінг	Терра-аеробіка (тераробіка)	Стрип-пластика	Фіт-бо	Аква-опір	Кундаліні-йомга
Слайд-аеробіка	Фіт-прес	Танго-аеробіка		Аква-команда	Фітнес-йога
Слім-джим	Флексі – бар	Фанк, Кардіо-фанк		Аква-формінг	Хатха-йога
Спінбайк-аеробіка	Хелсі-бек	Хіп-хоп			Пілатес
Степ-аеробіка	Шейпінг, Боді-шейпінг	Стріт-денс			Стретчинг
Хай-імпакт	Шейпінг-тренінг	Модерн-денс			Фітнес-йога

## Види сучасних фітнес-технологій та їх зміст






№	Види фітнес – заняття		
1.	<b>Dance Aerobics</b>	Заняття містить в собі елементи танцювальних рухів під музичний супровід, спрямованих на розвиток координації рухів, зміцнення серцево-судинної системи, покращення психоемоційного стану та схуднення. Тривалість заняття 45 хвилин.	
2.	<b>Step Aerobics</b>	Заняття з використанням степ-платформи різної висоти. Вивчення базових та комбінованих кроків. Аеробна частина триває до 35 хвилин. Силова частина триває до 20хв. Заняття спрямоване на розвиток координації рухів, зміцнення серцево-судинної системи, покращення психоемоційного стану та схуднення. Тривалість заняття 55 хвилин.	
3.	<b>Fitness Mix</b>	Система тренувань, під час яких кожне заняття проводиться за різним фітнес-напрямком (Dance Aerobics, Functional Training, Body Sculpt, Step Aerobics, Fitball, Pilates Matwork, Crossfit Training, тощо). Система занять, спрямована на всебічний розвиток всіх систем організму, покращення стану здоров'я та рівня фізичної підготовки. Тривалість заняття 55 хвилин.	
4.	<b>Crossfit Training</b>	Це високо інтенсивне тренування, яке допомагає швидко знизити зайву вагу та підтягнути всі групи м'язів завдяки різноманітності силового та кардіо - навантаження. Тривалість заняття 55 хвилин.	





5.	Functional Training	Функціональне тренування середньої інтенсивності з використанням додаткового обладнання, спрямоване на опрацювання глибоких м'язів тіла. Тривалість заняття 55 хвилин.	 <p>...WHAT ABOUT FUNCTIONAL TRAINING?</p>
6.	ABT (Abdominal, bums, thighs)	Силовий клас, спрямований на зміцнення м'язів стегон, сідниць та черевного пресу. Обладнання – бодібари, гантелі. Тривалість заняття 55 хвилин.	 <p>ABT ABDOMINALS, BUTTOCKS, THIGHS</p>
7.	ABS	ABS (abdominal, back, spine) – силовий, функціональний тренінг, спрямований на опрацювання м'язів спини та пресу, під час якого задіяне додаткове обладнання (бодібари, гумові амортизатори та стрічки). Різні вправи направлені на зміцнення м'язів навколо хребта, зробивши його гнучким. Тривалість заняття 30 хвилин.	
8.	TABS (Total Abdominals)	Силове заняття, спрямоване на зміцнення м'язів грудей, спини та черевного пресу. Тривалість -45 хвилин.	
9.	Kickboxing	Кардіо - заняття силового напрямку з елементами боксу та кікбоксінгу. Високоінтенсивні удари руками і ногами у поєднанні у різні комбінації під музичний супровід. Тривалість 55 хвилин.	




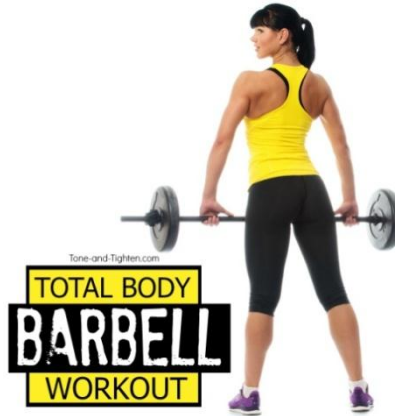


10.	<b>TRX Training</b>	Новітні тренування за допомогою TRX петель, завдяки яким здійснюється комплексне тренування всіх груп м'язів. Тривалість заняття 55 хвилин.	
11.	<b>Tabata Trainig</b>	Новітні високо інтенсивні тренування, засновані на інтервальному фізичному навантаженні, яке розвиває силу, гнучкість, витривалість, спритність та потужність, тим самим покращує всі фізичні показники та максимально швидко підвищує стан роботи всіх функціональних систем організму, сприяє схудненню. Тривалість заняття 50 хвилин.	
12.	<b>Body Sculpt</b>	Тренування, спрямоване на опрацювання всіх основних груп м'язів із використанням бодібарів, гантелей, тощо. Тривалість заняття 55хвилин.	
13.	<b>Fitball</b> (Фітбол, резист-а-бол, бодібол)	Комплекс вправ із фітболом, спрямованих на зміцнення всіх м'язів тіла, оздоровлення хребта, опрацювання глибоких м'язів тіла, корекцію постави. Тривалість заняття 55 хвилин.	
14.	<b>Pilates Matwork</b>	Заняття спрямоване на оздоровлення хребта, опрацювання глибоких м'язів тіла, корекцію постави. Тривалість заняття 55 хвилин.	







15.	<b>Stretching</b>	Заняття з використанням вправ на розтягнення розслаблених м'язів та покращення рухливості суглобів тіла. Тривалість заняття 55 хвилин.	
16.	<b>Yoga (Hatha yoga)</b>	Заняття з використанням базових елементів програми Йога. Всі тренування побудовані на статичних позах - асан, які спрямовані на правильність дихання. Йога розвиває гнучкість та еластичність м'язів, нормалізує артеріальний тиск, допомагає знайти гармонію в собі. Тривалість заняття 55 хвилин.	
17.	<b>Zumba Fitness</b>	Це новітня танцювальна фітнес-програма на основі поєднання різних популярних латиноамериканських стилів танців. Тривалість заняття 55 хвилин.	
18.	<b>Cycle</b>	Це універсальна кардіо - програма на спеціальних велотренажерах, яка розвиває загальну витривалість, тренує серцево-судинну систему та зміцнює всі групи м'язів. Тривалість заняття 45 хвилин.	
19.	<b>Slide Aerobics</b>	Це тренування на спеціальній доріжці - слайді, призначеної для укріплення серцево-судинної та дихальної систем, основних м'язів тіла та суглобів. Тривалість заняття 55 хвилин.	 78.com.ua

20.	<b>Bodybuilding</b>	<p>Bodybuilding — це система вдосконалення власного тіла, яку називають «культурою тіла, або культуризмом», яка складається із системи фізичних вправ з гантелями, гирями, штангою та іншими навантаженнями на тренажерах для розвитку сили, витривалості та пропорційної мускулатури. Тривалість заняття 60 хвилин.</p>	
21.	<b>Workout</b>	<p>Workout це тренування з власною вагою під час якого виконуються усі варіанти підтягувань, віджимань від підлоги, віджимань на брусах або присідань. Тривалість заняття 45 хвилин.</p>	
22.	<b>Fly Yoga</b>	<p>Класична хатха-йога, яка виконується в спеціальних гамаках, підвішених на метр над рівнем підлоги. Вона розвиває пластику, робить м'язи міцніше і зміцнює імунітет. Її метою є розвиток гнучкості і пластичності, а також відновлення хребта. Тривалість заняття 55 хвилин.</p>	
23.	<b>Yogalates</b>	<p>Yogalates це поєднання високоефективних динамічних вправ взятих із практик йоги та пілатесу, спрямованих на розвиток гнучкості і зміцнення м'язів стегна, сідниць, живота, спини, шії. Виконуються стоячи, сидячи, лежачи, є повороти, нахили, але без зайвих зусиль. Yogalates дозволяє знайти не тільки бездоганну фізичну форму тіла, але й внутрішню гармонію тіла і душі.</p>	

24.	<b>Tai-bo</b>	<p>Ti-bo – це енергія, сила, витривалість; бойові рухи (бокс, карате та таеквондо) в стилі аеробіки під енергійну музику. Тай-бо не передбачає контактний бій, тому практично відсутній ризик травми.</p>	
25.	<b>Core Trainig</b>	<p>Core Trainig (або Собкор (кор-аеробіка, кор борд) це фітнес-заняття на тренажері у вигляді платформи із нестабільною поверхнею, які розвивають координацію рухів.</p> <p>Заняття на кор.-платформі розвивають відчуття рівноваги, відпрацьовується координація рухів, зміцнюють всі м'язи (особливо м'язи спини) і виробляють прекрасну поставу. Тривалість заняття 55 хвилин.</p>	
26.	<b>Bosu Training</b>	<p>Bosu Training це новий вид аеробіки з застосуванням спеціального пристрою напівсфери, яка має стійку, плоску, круглої форми опору та випуклу силіконову нестійку поверхню.</p> <p>Заняття на босу застосовується як нестандартний засіб тренування, що добре розвиває витривалість та спритність, покращує відчуття рівноваги, зміцнює м'язи нижніх кінцівок.</p> <p>Тривалість заняття 55 хвилин.</p>	
27.	<b>Barbell Workout (Pump, pump Aerobics, body Pump)</b>	<p>Barbell Workout (Pump, pump Aerobics, body Pump) силове тренування основних груп м'язів із використанням штанги. Заняття призначено як для чоловіків, так і для жінок середнього і високого рівня підготовленості.</p> <p>Мета заняття задіяти якомога більше частин тіла за допомогою гантелі та barbell (міні-штанги зі спеціальною оболонкою від 2 до 20кг). Іноді використовують степ-</p>	



		платформу для більшої інтенсивності. Тривалість заняття 55 хвилин.	
28.	<b>Bodybar Workout</b>	Bodybar Workout – силове тренування із використанням гімнастичної палки певної ваги (бодібар) для опрацювання всіх груп м'язів, корекції постави та зміцнення суглобів для вимокання вправ із більшою вагою. Тривалість заняття 55 хвилин.	
29.	<b>Aikido</b>	Aikido це японське бойове мистецтво, яке розвиває рівновагу, гармонію життєву силу. Основне задвання айкідо – вміти підтримувати рівномірний розвиток, осягати рівновагу в плавному русі . Тривалість заняття 55 хвилин.	
30.	<b>Belly dance</b>	Belly dance (Східні танці) – танець живота, який поєднав в собі ритми Сходу та рухів плечей, стегон і живота, що допомагають сформувати поставу, лінію стегон і талію, надає гнучкості суглобам, рухливості хребту, сприяє зміцненню м'язів спини, стегон і живота, робить руки і тіло гнучкими і пластичними. Тривалість заняття 55 хвилин.	
31.	<b>Aqua Fitness</b>	Заняття різної інтенсивності, які спрямовані на засвоєння базових елементів аквааеробіки, опрацювання всіх груп м'язів із використанням поясу для аквааеробіки та спеціального інвентарю). Тривалість заняття 45 хвилин.	

## Додаток Б. Додаткові матеріали до розділу 3

### Додаток Б.1

#### Структура вибіркової навчальної дисципліни «Основи фітнес-культури»

Назви змістових модулів і тем	Денне відділення			
	усього	л.	пр	с.р.
1	2	3	5	7
<b>Тема 1</b> <b>Основи фітнес-культури як наука та навчальний предмет, її зв'язок з іншими науками</b>	6	2	2	2
1. Об'єкт, предмет та завдання фітнес-культури. 2. Функції фітнес-культури як соціального явища. 3. Теоретичні засади формування фітнес-культури в системі вищої освіти України.				
<b>Тема 2</b> <b>Історичні передумови та сучасні тенденції становлення й реалізації фітнес-культури у сучасному освітньому просторі</b>	14	2	2	10
1. Історія виникнення фітнесу. 2. Історичні етапи розвитку фітнесу. 3. Антична історія фітнесу. 4. Американська версія історії фітнесу. 5. Українська версія історії фітнесу. Особливості розвитку фітнесу в Україні. 6. Велнес в системі фітнес-культури. 7. Історія Велнесу в системі фітнес-культури. 8. Історія виникнення фітнес-культури. 9. Фітнес-революція та історична трансформація в глобальну систему тренажерного залу та фітнес-культуру.				
<b>Тема 3</b> <b>Фітнес-культура в соціокультурному просторі</b>	14	2	2	10
1. Поняття «культура» та її структура в контексті фітнес-культури. 2. Функції культури у розрізі проблеми визначення фітнес-культури. 3. Фітнес-культура як простір нового суспільно-культурного явища. 4. Соціальні функції фітнесу. 5. Соціологічна інтерпретація поняття «фітнес-культури». 4. Феномен «фітнес» як елемент загальнолюдської культури. 5. Соціокультурна еволюція фітнесу. 6. Соціальна структура та функції фітнесу. 7. Фітнес-культура як інноваційна соціальна практика. 8. Акультурація фітнесу до вітчизняної системи фізичного виховання.				
<b>Тема 4</b> <b>Феномен «культура здоров'я» в контексті фітнес-культури</b>	24	4	4	16

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сутність поняття «здоров'я»</li> <li>2. Античні мислителі про визначення поняття «здоров'я» та «здорового способу життя»</li> <li>3. Еволюція фітнесу як індустрія здорового способу життя</li> <li>4. Поняття «культура здоров'я» та її основні компоненти</li> <li>5. Теоретичні аспекти здоров'я</li> <li>6. Соматичне здоров'я. Соматика як наука (за Т.Ханни)</li> <li>7. Сучасні підходи до вивчення феномену культури здоров'я як компоненту фітнес-культури особистості.</li> <li>8. Теоретичний аналіз системи формуючих детермінант у здоров'язберігаючому середовищі фітнес-культури.</li> <li>9. Філософська інтерпретація фітнес-культури як складової здоров'я та благополуччя.</li> </ol>				
<b>Тема 5.</b> <b>Культурологічна еманация фітнес-культури як засіб оздоровлення сучасними фітнес-технологіями</b>	18	2	4	12
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Застосування сучасних фітнес-технологій як інноваційного педагогічного засобу формування фітнес-культури студентів.</li> <li>2. Класифікація сучасних фітнес-технологій, їх зміст і структура.</li> <li>3. Специфіка та зміст аеробної спрямованості.</li> <li>4. Особливості фітнес-програм силового спрямованості.</li> <li>5. Особливості функціонального тренінгу.</li> <li>6. Фітнес-програми оздоровчих видів гімнастики.</li> <li>7. Інноваційні фітнес-технології.</li> <li>8. Програмування та методика проведення сучасних фітнес-програм.</li> </ol>				
<b>Тема 6.</b> <b>Пояснювальні моделі споживання сучасних фітнес-послуг в теоретичному дискурсі фітнес-культури</b>	14	2	2	10
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соціальний простір фітнес-клубу</li> <li>2. Культура тренажерного залу</li> <li>3. Історія виникнення тренажерів</li> <li>4. Сучасне фітнес-обладнання</li> </ol>				
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>60</b>

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ 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 І 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, Pustovoiit B, 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. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі: міжнарод. научн. конф.*, (Переяслав-Хмельницький, 26-27 дек. 2017 г.). Переяслав-Хмельницький, 2017. Випуск 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.

### **Відомості про апробацію результатів дисертації**

VIII Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Спецпроект: аналіз наукових досліджень» (Дніпропетровськ, 30-31 травня, 2013р., заочна);

X Міжнародна наукова конференція молодих учених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 24-25 травня 2015 р., очна);

II Всеукраїнська заочна науково-практична інтернет-конференція «Проблеми здоров'я людини та фізичної реабілітації» (Суми, 26 грудня, 2016р., заочна);

III Всеукраїнська студентська науково-практична конференція (Житомир, 12 травня, 2017р., очна);

X Міжнародна наукова конференція «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 19-20 жовтня, 2017р., очна);

Міжнародна наукова конференція «Сучасні проблеми та перспективи розвитку психології і педагогіки» (Київ, 1-2 грудня, 2017р., очна);

Міжнародна науково-практична конференція «Психологія та педагогіка: методика та проблеми практичного застосування» (Львів, 22-23 грудня 2017 р., заочна);

XXXII Международная научная конференция «Актуальные научные исследования в современном мире» (Переяслав-Хмельницький, 26-27 декабря, 2017р., заочна);

XXXIII Международная научная конференция «Актуальные научные исследования в современном мире» (Переяслав-Хмельницький, 26-27 января, 2018р., заочна);

Всеукраїнська науково-практична конференція «Інноваційні наукові дослідження у галузі педагогіки та психології» (Запоріжжя, 2-3 лютого, 2018р., очна);

Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні тенденції та фактори розвитку педагогічних та психологічних наук» (Київ, 2-3 лютого, 2018р., заочна);

XI щорічна науково-практична конференція «Становлення та розвиток особистості в умовах інформаційної війни» (Київ, 2 березня, 2018р., очна);

Міжнародна науково-практична конференція «Сучасний вимір психології та педагогіки» (Львів, 22-23 травня, 2020р., заочна);

Міжнародна науково-практична конференція «Наукові досягнення, відкриття та шляхи розвитку педагогічної науки» (Запоріжжя, 29-30 травня, 2020р., очна);

Міжнародна науково-практична конференція «Психологія та педагогіка у XXI столітті: перспективи та пріоритетні напрямки досліджень» (Київ, 5-6 червня, 2020р., заочна);

IV Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Фізична активність і якість життя людини» (Луцьк, 10 червня, 2020р., заочна);

XIII Міжнародна наукова конференція пам'яті Анатолія Миколайовича Лапутіна «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 26 листопада, 2020р., очна).

**АКТ**  
**впровадження результатів наукових досліджень**  
**у навчальний процес студентів Харківської державної академії фізичної культури**  
**(ХДАФК)**

м. Харків

« 28 » серпня 2020 р.

Ми, що підписалися нижче, склали цей акт у тому, що в результаті роботи виконаної за тематичним планом 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); тематичним планом 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), Максимова К.В. впровадила такі практичні пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та значення, рекомендації щодо подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>Теоретичне обґрунтування, розробка та експериментальна перевірка ефективності системи професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання на основі формування культури здоров'я з використання фітнес-технологій, та шляхів її реалізації в різних ЗВО України.</p>	<p>1. Здійснено комплексне педагогічне дослідження, спрямоване на формування культури здоров'я майбутніх фахівців з фізичного виховання різних ЗВО м. Харкова.</p> <p>2. Встановлено вплив різних сучасних фітнес-занять на морфофункціональні показники та адаптаційний потенціал майбутніх фахівців з фізичного виховання різних ЗВО м. Харкова.</p> <p>3. Розроблено структуру та зміст навчальної дисципліни «Основи фітнес-культури» для майбутніх викладачів з фізичного виховання ХДАФК першого курсу, а також для студентів непрофільних ЗВО у секційних заняттях з фізичного виховання.</p>	<p>1. Визначено зміни фізичного, психічного та соціального здоров'я студентів під впливом найбільш мотивованих сучасних оздоровчих фітнес-програм.</p> <p>2. Розроблено концепцію навчання та формування культури здоров'я на основі формування фітнес-культури майбутніх фахівців з фізичного виховання засобами фітнес-технологій.</p>

Автор впровадження

К.В. Максимова

Проректор  
з науково-педагогічної роботи  
ХДАФК, к.ю.н.



М.В. Корольова



**АКТ**  
**впровадження результатів наукових досліджень**  
**у навчальний процес Харківського національного автомобільно-дорожнього**  
**Університету**

м. Харків

« 31 » серпня 2020 р.

Ми, що підписалися нижче, склали цей акт у тому, що в результаті роботи виконаної за тематичним планом 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); тематичним планом 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), Максимова К.В. впровадила такі практичні пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та значення, рекомендації щодо подальшого використання	Ефект від впровадження
Теоретичне обґрунтування, розробка та експериментальна перевірка ефективності системи професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання на основі формування культури здоров'я з використанням фітнес-технологій, та шляхів її реалізації в різних ЗВО України.	1. Здійснено комплексне педагогічне дослідження, спрямоване на формування культури здоров'я майбутніх фахівців з фізичного виховання різних ЗВО м.Харкова. 2. Встановлено вплив різних сучасних фітнес-занять на морфофункціональні показники та адаптаційний потенціал майбутніх фахівців з фізичного виховання різних ЗВО м. Харкова.	1. Визначено позитивні зміни фізичного, психічного та соціального здоров'я студентів під впливом найбільш мотивованих сучасних оздоровчих фітнес-програм. 2. Розроблено концепцію навчання та формування культури здоров'я на основі формування фітнес-культури майбутніх фахівців з фізичного виховання засобами фітнес-технологій.

Автор розробки

Катерина МАКСИМОВА

Проректор  
з науково-педагогічної роботи  
ХДАФК, канд.юрид.наук

Марина КОРОЛЬОВА

Проректор з наукової роботи  
Харківського національного  
автомобільно-дорожнього університету  
д-р еконм. наук, професор,  
заслужений діяч науки і техніки України

Ілля ДМИТРІЄВ



**АКТ**  
**впровадження результатів наукових досліджень**  
**в освітній процес студентів Вінницького державного педагогічного**  
**університету імені Михайла Коцюбинського**

м. Вінниця

« 14 » Вересня 2020 р.

Ми, що підписалися нижче, склали цей акт у тому, що в результаті роботи виконаної за тематичним планом 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); тематичним планом 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), Максимова К.В. впровадила такі практичні пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та значення, рекомендації щодо подальшого використання	Ефект від впровадження
Зміст підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання, який спрямований на формування культури здоров'я з використанням фітнес-технологій	Розроблено методичні рекомендації щодо формування культури здоров'я здобувачів вищої освіти з використанням фітнес-технологій	Практичні та науково-методичні розробки можуть бути використані в системі післядипломної освіти різних категорій педагогічних працівників, у процесі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури, інструкторів та тренерів з фітнесу.

Автор розробки

Катерина МАКСИМОВА

Проректор з науково-педагогічної роботи ХДАФК,  
канд. юрид.наук

Марина КОРОЛЬОВА

Проректор з наукової роботи  
Вінницького державного педагогічного  
університету імені Михайла Коцюбинського  
д-р пед. наук, професор

Алла КОЛОМІЄЦЬ

Декан факультету фізичного виховання  
і спорту Вінницького державного педагогічного  
університету імені Михайла Коцюбинського  
д-р наук з фіз. виховання і спорту, доцент

Інна АСАУЛЮК







УКРАЇНА  
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, МСП-41, 69600, Україна  
тел.: (061) 764-45-46, факс: (061) 228-75-08, e-mail: [znu@znu.edu.ua](mailto:znu@znu.edu.ua), Код ЄДРПОУ 02125243

№

На №

від

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень  
у навчальний процес Запорізького національного університету

м. Запоріжжя

« 16 » вересня 2020 р.

Ми, що підписалися нижче, склали цей акт у тому, що в результаті роботи виконаної за планом науково-дослідної роботи кафедри спортивних танців, фітнесу і рекреації Харківської державної академії фізичної культури Міністерства освіти і науки України на 2014-2017 рр. за темою «Формування культури здоров'я студентів з використанням фітнес-технологій» номер державної реєстрації (0114U000366), Максимова К.В. впровадила такі практичні пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та значення, рекомендації щодо подальшого використання	Ефект від впровадження
Зміст підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання, який спрямований на формування культури здоров'я з використанням фітнес-технологій.	Розроблено структуру та зміст навчальної дисципліни «Основи фітнес-культури» для майбутніх викладачів з фізичного виховання ХДАФК першого курсу, а також для студентів непрофільних ЗВО у секційних заняттях з фізичного виховання.	Практичні та науково-методичні розробки можуть бути використано в системі післядипломної освіти різних категорій педагогічних працівників, у процесі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури, інструкторів та тренерів з фітнесу, а також під час підготовки студентами кваліфікаційних і магістерських робіт з метою підвищення якості професійної підготовки майбутніх фахівців різних галузей.

Автор розробки

Катерина МАКСИМОВА

Проректор з науково-педагогічної роботи  
ХДАФК, канд.юрид.наук

Марина КОРОЛЬОВА

Декан факультету фізичного виховання ЗНУ  
заслужений діяч науки і техніки України,  
д-р біолог. наук, професор

Микола МАЛШКОВ

Проректор з наукової роботи ЗНУ  
доктор історичних. наук, професор

Геннадій ВАСИЛЬЧУК





**АКТ**  
**впровадження результатів наукових досліджень**  
**у навчальний процес Житомирського державного університету імені Івана Франка**

м. Житомир

« 19 » 01 2021 р.

Ми, що підписалися нижче, склали цей акт у тому, що в результаті роботи виконаної за тематичним планом 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); тематичним планом 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), Максимова К.В. впровадила такі практичні пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та значення, рекомендації щодо подальшого використання	Ефект від впровадження
Зміст підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання, який спрямований на формування культури здоров'я з використанням фітнес-технологій.	Розроблено методичні рекомендації щодо формування культури здоров'я здобувачів вищої освіти з використанням фітнес-технологій	Практичні та науково-методичні розробки можуть бути використані в системі післядипломної освіти різних категорій педагогічних працівників, у процесі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури, інструкторів та тренерів з фітнесу.

Автор розробки

Катерина МАКСИМОВА

Проректор  
з науково-педагогічної роботи  
ХДАФК, канд.юрид.наук

Марина КОРОЛЬОВА

Декан факультету фізичного виховання  
і спорту Житомирського державного  
університету імені Івана Франка,  
д-р наук з фіз. виховання і спорту., професор

Тамара КУТЕК

Проректор з наукової і міжнародної роботи  
Житомирського державного  
університету імені Івана Франка,  
канд. економ. наук, доцент

Тетяна БОЦЯН

