

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛТАВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені В. Г. КОРОЛЕНКА

Кваліфікаційна наукова  
праця на правах рукопису

**ЖАМАРДІЙ ВАЛЕРІЙ ОЛЕКСАНДРОВИЧ**

УДК 378.6.016.091.33-027.22:796.015.132](477)(043.3)

**ДИСЕРТАЦІЯ**  
**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ**  
**ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**  
**СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

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

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

\_\_\_\_\_ В. О. Жамардій

Науковий консультант: Гриньова Марина Вікторівна, доктор педагогічних  
наук, професор, член-кореспондент НАПН України

Чернігів – 2021

## АНОТАЦІЯ

*Жамардій В. О.* Теоретико-методичні засади застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора 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.

Дисертацію присвячено обґрунтуванню теоретичних та методичних засад застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Об'єкт дослідження – освітній процес з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Предмет дослідження – методична система застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів.

Проаналізовано стан розробленості проблеми застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів. Встановлено, що у сучасних умовах розвитку суспільства перед вищою освітою постало завдання формування нового фізкультурно-оздоровчого середовища у закладах вищої освіти в аспекті розвитку та впровадження вітчизняних і зарубіжних фітнес-технологій. Розв'язання цієї проблеми полягає у повноцінному використанні змістовно-методичного та технологічного потенціалу, який передбачає якісні зміни освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти України відповідно до вимог сьогодення. Проблема застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів дозволяє констатувати відсутність цілісного системного дослідження у цій сфері.

У вітчизняній педагогічній науці здійснюються наукові розвідки проблем впровадження фітнес-технологій у закладах вищої освіти, використання інноваційних засобів і форм організації занять фітнес-технологіями, формування рекреаційної культури студентів, здійснення контролю фізичної підготовленості

та здоров'я студентів, що потребує розробки методичної системи їх застосування. Зарубіжний досвід застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів сприяє: зростанню ролі фітнес-технологій у сфері фізкультурної освіти; міждисциплінарному підходу до розроблення змісту національних освітніх програм із застосуванням фітнес-технологій; забезпеченню академічної мобільності, яка є своєрідною платформою для створення єдиного європейського освітнього простору; компетентнісному підходу до педагогічної підготовки високопрофесійних кадрів; удосконаленню фізкультурно-оздоровчих компетентностей студентів шляхом застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання для покращення стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості та працездатності студентів.

Виявлено та узагальнено сучасні підходи до застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання й уточнено понятійно-категоріальний апарат дослідження. Застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів реалізується у контексті міждисциплінарних досліджень, окреслення яких потребує визначення сучасних наукових підходів. Для розробки методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів необхідно враховувати способи, механізми, формування всіх складових методичної системи на основі системного, комплексного, діяльнісного, особистісно-зорієнтованого підходів. Під час розроблення методичної системи застосування фітнес-технологій постала необхідність визначення місця кожного підходу в контексті загальної структури освітнього процесу з фізичного виховання, з'ясування, на формування яких підсистем вони впливатимуть і як взаємодіятимуть з іншими компонентами освітнього процесу.

Аналіз понятійно-категоріального апарату сприяв уточненню сутності ключових понять дослідження, які характеризують основні напрями та види фітнес-технологій, формулюють систему термінів і призначені для розроблення методичної системи застосування фітнес-технологій, окреслюють процес конструювання змісту фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів. В основу ключових понять дослідження вкладено: «фітнес» – це напрям масової,

спортивної й оздоровчої фізичної культури, що має на меті покращання загального стану організму, його тренуваність і здатність протидіяти негативним чинникам зовнішнього середовища шляхом виконання простих і комплексних вправ, сприяє корекції маси та форми тіла, дозволяє закріплювати отримані результати; «оздоровчий фітнес» – це ступінь збалансованості фізичного, психічного та соціального станів, що мають у своєму розпорядженні необхідні резерви для забезпечення поточної життєдіяльності організму без надмірного фізичного та психічного напруження в гармонії з навколишнім середовищем; «фітнес-технологія» – це раціональний спосіб цілеспрямованої взаємодії учасників педагогічного процесу, в основу якого покладено види рухової діяльності, що передбачають отримання максимально можливого оздоровчого ефекту, реалізацію потреби у здоров'ї та дбайливому ставленні до нього через свідоме регулювання фізичної активності; «фітнес-програма» – це форма рухової активності, організована в межах групових або індивідуальних занять, спрямована на зниження розвитку захворювань, досягнення та підтримання оптимального рівня фізичного стану; «застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів» – це сукупність методик навчання різним видам рухової активності та їх поєднанням, які спрямовані на зміцнення здоров'я, забезпечення високого рівня фізичної підготовленості та працездатності учасників педагогічного процесу.

Розроблено та обґрунтовано методичну систему застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти. Науково-методичний аналіз літературних джерел та власні експериментальні дослідження дозволили розкрити поняття «методична система застосування фітнес-технологій» та розробити її модель, яка відповідає вимогам цілісності, відкритості і мобільності. Модель методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів розглядається як описова модель освіти в системі фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вона має мету, завдання, зміст, принципи, методи, форми та засоби фізкультурно-оздоровчої діяльності, включає

взаємопов'язані структурні блоки – цільовий, змістово-організаційний, технологічний, контрольньо-діагностичний. Цільовий блок складається з мети, завдань, функцій фітнес-технологій. Змістово-організаційний блок відображає зміст освітнього процесу з фізичного виховання, теорію та методику навчання фітнес-технологій, організаційно-методичне забезпечення застосування фітнес-технологій, направленість освітнього процесу з фізичного виховання. Технологічний блок моделі включає в себе застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання (фітнес-технології, засновані на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості, фітнес-технології, засновані на руховій активності силовій спрямованості, фітнес-технології танцювальної спрямованості, фітнес-технології у водному середовищі, фітнес-технології психічно-регулювальної спрямованості), принципи, методи, форми та засоби навчання фітнес-технологіям. Контрольно-діагностичний блок моделі містить компоненти готовності до застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання: мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, рефлексивний і рівні фізкультурно-оздоровчих компетентностей: високий, достатній, середній, низький. Результатом є сформована готовність студентів до застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання закладів вищої освіти.

Розкрито педагогічні умови застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти. Перша педагогічна умова – створення здоров'язбережувального освітнього середовища, спрямованого на забезпечення самореалізації життєвого та творчого потенціалу студентів, яка – сприяла перетворенню освітнього процесу з фізичного виховання у простір осмисленого та самостійного вибору студентами доступних видів фізкультурно-оздоровчої активності, розвитку потреби у постійному оновленні й збагаченні власного досвіду та формуванні здорового способу життя. Друга педагогічна умова – формування мотивації студентів до застосування фітнес-технологій у навчальній і фізкультурно-оздоровчій діяльності, яка – спрямовувала студентів до збереження та зміцнення здоров'я, покращання

фізичної підготовленості, рухової активності, вивченню нових видів і напрямів фітнес-технологій, а також отриманню заліку з фізичного виховання. Третя педагогічна умова – вдосконалення навчальних занять з фізичного виховання засобами здоров'язберезувальних фітнес-технологій, яка – сприяла оптимізації змісту навчальних занять з фізичного виховання, спонукала студентів до самостійного опанування системою спеціальних знань, умінь і навичок щодо здійснення майбутньої фізкультурно-оздоровчої діяльності. Четверта педагогічна умова – урахування психолого-педагогічних і вікових особливостей студентів та персоніфікація освітнього процесу з фізичного виховання, яка – дала можливість визначити напрями застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання на основі особистісно-зорієнтованого підходу до кожного студента з дотриманням принципів диференціації та індивідуалізації педагогічного супроводу зазначеного процесу, а також визначити необхідний зміст і методичну систему цього супроводу, специфіку надання студентам допомоги та підтримки. П'ята педагогічна умова – розвиток фітнес-технологічної компетентності викладачів кафедр фізичного виховання, яка – дала можливість ознайомити викладачів з теорією та методикою викладання фітнес-технологій, сформувані спеціальні знання, уміння та навички, які є необхідними для роботи в інноваційному освітньому середовищі.

Визначено критерії (ціннісно-мотиваційний, когнітивний, реалізаційний, оцінювально-коректувальний) готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання. Результативність розробленої методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти було оцінено за такими критеріями: ціннісно-мотиваційний – за обсягом фізичної активності; за динамікою мотивації до занять фізичними вправами та спортом, зокрема до фітнес-технологій; за рівнем зацікавленості та ставлення студентів до методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання; за динамікою формування інтересів і мотиваційно-ціннісного ставлення до

самостійних занять фізичними вправами й участі у спортивно-масових заходах; когнітивний – за загальним рівнем теоретичної підготовки згідно з навчальною програмою з фізичного виховання та наявністю спеціальних знань, умінь і навичок застосування фітнес-технологій під час проведення самостійних занять; за ставленням студентів до освітнього процесу з фізичного виховання за період педагогічного експерименту; за наявністю сформованих компетентностей застосування фітнес-технологій під час впровадження експериментальної методичної системи; реалізаційний – за динамікою фізичної підготовленості; за рівнем загальної фізичної підготовленості та розвитком окремих фізичних якостей; за динамікою фізичного розвитку; за динамікою функціонального стану організму; за динамікою індексів та проб фізичного розвитку студентів; за динамікою показників психоемоційного стану; за динамікою фізичного здоров'я; за динамікою успішності студентів із фізичної підготовки; оцінювально-коректувальний – за динамікою розвитку фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність); за порівняльним аналізом «профілів» фізичної підготовленості; за оцінкою загальної фізичної підготовленості; за загальною оцінкою успішності з фізичного виховання. Ці критерії лягли в основу оцінювання показників ефективності методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів експериментальних груп.

Схарактеризовано рівні (високий, достатній, середній і низький) готовності студентів до застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Високий рівень готовності студентів до застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання передбачає наявність сформованої системи вмінь і навичок адекватно підбирати методи, прийоми, форми та засоби рухової активності. Достатній рівень готовності студентів до застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання характеризується переважно позитивним ставленням до фізкультурно-оздоровчої діяльності, наявністю мотивації до застосування фітнес-технологій в освітній і фізкультурно-оздоровчій діяльності, володінням методичними знаннями,

вміннями та прагненнями використовувати їх в організації індивідуального самовдосконалення. Середній рівень готовності студентів до застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання характеризується розумінням цінності власного здоров'я, але невираженою направленістю на здоров'язбережувальну діяльність і фізичне вдосконалення. Такі студенти потребують періодичних настанов і переконань у потребі постійного самовдосконалення. Студенти з низьким рівнем готовності до застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання характеризуються наявністю фрагментарних уявлень, потребують постійного зовнішнього стимулювання діяльності в самоосвіті, саморозвитку та самовдосконаленні, не систематично займаються фізичними вправами, рухова активність не відіграє важливої ролі в їх життєдіяльності. Такі студенти мають слабе уявлення про основи збереження та зміцнення власного здоров'я, недостатньо володіють знаннями щодо створення індивідуальної оздоровчої програми, мають низьку мотивацію до здорового способу життя.

Експериментально перевірено ефективність розробленої методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Аналіз показників фізичної підготовленості студентів, отриманих у процесі формульовального педагогічного експерименту показав високу ефективність впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. У всіх дев'яти тестах, які були застосовані для оцінювання рівня фізичної підготовленості, студенти експериментальних у порівнянні з контрольними групами достовірно покращили свої показники. Найкращі показники з фізичної підготовленості студенти-чоловіки показали наприкінці експерименту з бігу на 3000 м, де приріст становив 1.32,6 хв ( $t=3,62$ ;  $p<0,001$ ), у підтягуванні на перекладині (приріст – 5,93 рази,  $t=3,83$ ;  $p<0,001$ ), згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи (приріст – 12,93 рази,  $t=3,793$ ;  $p<0,001$ ), підніманні тулуба в сід за 1 хв (приріст – 14,5 рази,  $t=3,67$ ;  $p<0,001$ ), нахилах тулуба вперед



із положення сидячи (приріст – 7,37 раз,  $t=3,75$ ;  $p<0,001$ ), плавання (приріст – 24,30 м,  $t=3,61$ ;  $p<0,001$ ). Суттєве покращання показників відбулося також із бігу на 100 м, у стрибках у довжину з місця, човниковому бігу 4x9 м ( $p<0,05$ – $<0,01$ ). Жінки експериментальних груп також достовірно покращили показники всіх тестів з оцінювання фізичної підготовленості. Найкращі результати досягнуті у висі на зігнутих руках (приріст – 7,49 с,  $t=3,52$ ;  $p<0,001$ ), згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи (приріст – 7,8 раз,  $t=3,96$ ;  $p<0,001$ ), підніманні тулуба в сід за 1 хв (приріст – 12,79 раз,  $t=3,78$ ;  $p<0,001$ ), нахилах тулуба вперед із положення сидячи (приріст – 6,62 см,  $t=4,13$ ;  $p<0,001$ ) і плаванні (приріст – 17,20 м,  $t=3,62$ ;  $p<0,001$ ). Достовірне покращання результатів відбулося також у виконанні інших тестів із фізичної підготовки, а саме: з бігу на 100 м і 2000 м, стрибках у довжину з місця та човниковому бігу 4x9 м ( $p<0,05$ – $0,01$ ).

Результати проведеного педагогічного формувального експерименту дозволяють стверджувати, що впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів сприяє активізації освітньої діяльності, підвищенню рухової активності, фізичної підготовленості, фізичного розвитку, формуванню мотивації до систематичних занять фітнес-технологіями, покращує стан здоров'я та функціональні можливості організму, забезпечує всебічний гармонійний розвиток.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів окресленої проблеми. Подальшого наукового пошуку потребує вдосконалення та розроблення теоретико-методичного супроводу застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти, дослідження теоретико-методичних засад професійної підготовки викладачів кафедр фізичного виховання до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Ключові слова: заклад вищої освіти, здоров'я, методична система, освітній процес, оздоровчий фітнес, фізична підготовленість, фізичне виховання, фітнес-технології.

## ABSTRACT

*Zhamardii V. O.* Theoretical and Methodological Principles Application of Fitness Technologies During Physical Education Classes of Students of Higher Educational Institutions. – Manuscript.

The dissertation on competition of a scientific degree of the Doctor of Pedagogical Sciences specialty 13.00.02 – Theory and Methods of Teaching (Physical Culture, Basics of Health). – T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Collehium», Chernihiv, 2021.

The dissertation is devoted to substantiation of theoretical and methodical bases of fitness technologies application during physical education lessons for students of higher educational establishments. The object of research is physical education process of students in higher education institutions. The subject of research is a methodical system of fitness technologies application in physical education process of students.

The state of development of the problem of fitness technologies application in physical education process of students was analyzed. It was established that in modern conditions of society development a task has risen before higher education of formation of a new physical culture and health-improving environment in higher education institutions in the aspect of development and introduction of domestic and foreign fitness technologies. The solution to this problem lies in the full use of content-methodological and technological potential, which provides for qualitative changes in physical education process in higher education institutions of Ukraine in accordance with nowadays requirements. The problem of fitness technologies application in physical education process of students allows to state absence of integral systemic research in this sphere.

In the domestic pedagogical science scientific researches of problems of introduction of fitness technologies in establishments of higher education, use of innovative means and forms of organization of classes by fitness technologies, formation of recreational culture of students, implementation of control of physical fitness and health of students are carried out, which requires the development of a

methodological system for their application. Foreign experience in the use of fitness technology in the process of physical education of students contributes to the following: the growing role of fitness technology in the field of physical education; interdisciplinary approach to the development of the content of national educational programs with the use of fitness technologies; ensuring academic mobility, which is a kind of platform for creating a single European educational space; competence based approach to pedagogical training of highly professional staff; improving the physical culture and health competencies of students through the usage of fitness technologies in physical education process to improve the health, level of physical fitness and efficiency of students.

The modern approaches to application of fitness technologies at physical education classes were revealed and generalized and the conceptual and categorical device of research was specified. The use of fitness technology during physical education classes for students is implemented in the context of interdisciplinary research, outlining which requires the definition of modern scientific approaches. For development of methodical system of fitness technologies application in physical education process of students it is necessary to consider ways, mechanisms, formation of all components of the methodical system on the basis of system, complex, activity, personality-oriented approaches. During the development of the methodical system of fitness technologies application a need to determine the place of each approach in the context of the general structure of the educational process of physical education had arisen, finding out which subsystems they would influence and how they would interact with other components of the educational process was also a problem.

The analysis of the conceptual and categorical apparatus helped to clarify the essence of the key concepts of the study, which characterize the main directions and types of fitness technologies, formulate a system of terms and are designed to develop a methodological system for the application of fitness technology, outline the process of constructing the content of fitness technologies in the physical education of students. The key concepts of the study were embedded: «fitness» is a direction of mass, sports and improving physical culture which has the purpose of improvement of the general

condition of an organism, his training and ability to counteract the negative factors of the environment by performing simple and complex exercises, contributes to the correction of weight and body shape, allows you to consolidate the results; «sanative fitness» is the degree of balance of physical, mental and social status, having the necessary reserves to ensure the current functioning of the body without excessive physical and mental stress, in harmony with the environment; «fitness technology» is a rational way of purposeful interaction of participants of pedagogical process, which is based on the types of physical activity that provide the maximum possible health effect, realization of the need for health and caring for it through conscious regulation of physical activity; «fitness program» is a form of physical activity organized within group or individual classes, aimed at reducing the development of diseases, achieving and maintaining an optimal level of physical condition; «the usage of fitness technology during physical education classes for students» is a set of teaching methods for different types of physical activity and their combination, which are aimed at improving the health, ensuring a high level of physical fitness and efficiency of participants in the pedagogical process.

The methodical system of fitness technologies application during physical education classes for students in higher education institutions was developed and substantiated. Scientific and methodological analysis of literature sources and own experimental research have revealed the concept of «methodological system of fitness technologies» and develop a model that meets the requirements of integrity, openness and mobility. The model of the methodical system of fitness technologies application in physical education process of students can be considered as a descriptive model of education in the system of physical education and physical culture and health-improving activities. It has a purpose, objectives, content, principles, methods, forms and means of physical culture and health-improving activities, includes interconnected structural blocks, such as: target, content-organizational, technological, control-diagnostic blocks. The target unit consists of goals, objectives, functions of fitness technology. Content and organizational unit reflects the content of the educational process of physical education, theory and methods of teaching fitness technology, organizational and

methodological support for the use of fitness technologies, the direction of physical education process. The technological block of the model includes the use of fitness technologies in the educational process of physical education (fitness technologies based on the use of types of motor activity of aerobic orientation, fitness technologies based on motor activity of force orientation, fitness technologies of dance orientation, fitness technologies in the aquatic environment, fitness technologies of mental-regulatory orientation), principles, methods, forms and means of teaching fitness technologies. The control-diagnostic block of the model contains components of readiness for the use of fitness technologies in the educational process of physical education: motivational, cognitive, activity, reflexive and levels of physical culture and health-improving competencies: high, sufficient, medium, low. The result is the formed readiness of students to use fitness technologies during physical education process in higher education.

The pedagogical conditions of fitness technologies application during physical education classes of students in higher education institutions were revealed. The first pedagogical condition is the creation of a health-preserving educational environment, aimed at ensuring self-realization of life and creative potential of students, which contributed to the transformation of the educational process of physical education into a space of meaningful and independent choice by students of available types of physical culture and health-improving activities, development of the need for constant updating and enrichment of one's own experience and formation of a healthy lifestyle. The second pedagogical condition is the formation of students' motivation to use fitness technology in educational and physical culture and health-improving activities, which directed students to maintain and strengthen health, improve physical fitness, physical activity, the study of new types and areas of fitness technology, as well as obtaining credit for physical education. The third pedagogical condition is the improvement of physical education classes by means of health-preserving fitness technologies, which contributed to the optimization of the content of physical education classes, encouraged students to master the system of special knowledge, skills and abilities for future physical culture and health activities. The fourth pedagogical condition is taking into

account the psychological, pedagogical and age characteristics of students and the personification of the educational process of physical education, which made it possible to determine the directions of fitness technologies application during physical education classes on the basis of personality-oriented approach to each student in compliance with the principles of differentiation and individualization of pedagogical support of this process, as well as to determine the necessary content and methodological system of this support, the specifics of providing students with help and support. The fifth pedagogical condition is the development of fitness and technological competence of teachers of physical education departments, which gave an opportunity to acquaint teachers with the theory and methods of teaching fitness technology, to form special knowledge, skills and abilities that are necessary for work in an innovative educational environment.

Criteria (value-motivational, cognitive, realization, evaluation-corrective) of readiness of future physical education specialists for fitness technologies application during physical education classes were defined. The effectiveness of the developed methodological system of application of fitness technologies in the educational process of physical education of students in higher education institutions was evaluated according to the following criteria: value-motivational was assessed by the amount of physical activity; on the dynamics of motivation to exercise and perform sports, in particular to fitness technology; by the level of interest and attitude of students to the methodical system of fitness technologies application during physical education process of; on the dynamics of the formation of interests and motivational and value attitude to independent exercise and participation in sports events; the cognitive component was assessed by the general level of theoretical training according to the physical education curriculum and the availability of special knowledge, skills and abilities to use fitness technology during independent classes; according to the attitude of students to the educational process of physical education for the period of pedagogical experiment; by the presence of the formed competencies of application of fitness technologies during introduction of experimental methodical system; the realization component was assessed by the dynamics of physical fitness; by the level of general physical fitness and

the development of individual physical qualities; by the dynamics of physical development; according to the dynamics of the functional state of the organism; according to the dynamics of indices and tests of physical development of students; according to the dynamics of indicators of psycho-emotional state; by the dynamics of physical health; by the dynamics of students' success in physical training; evaluation-corrective component was evaluated by the dynamics of the development of physical qualities (speed, strength, endurance, flexibility, agility); by comparative analysis of "profiles" of physical fitness; according to the assessment of general physical fitness; according to the general assessment of success in physical education. These criteria formed the basis for evaluating the effectiveness of the methodological system of fitness technologies in the educational process of physical education of students of experimental groups.

The levels (high, sufficient, medium and low) of students' readiness to use fitness technologies during physical education classes in higher education institutions were characterized. The high level of readiness of students for the use of fitness technologies during physical education classes implies the presence of the formed system of skills and abilities to adequately select methods, techniques, forms and means of motor activity. Sufficient level of readiness of students for the use of fitness technologies during physical education classes is characterized mainly by a positive attitude to physical culture and health activities, the presence of motivation for the use of fitness technology during educational process and physical culture and health-preserving activities, possession of methodological knowledge, skills and aspirations to use them in the organization of individual self-improvement. The average level of readiness of students to use fitness technology during physical education classes is characterized by an understanding of the value of their own health, but with a vague focus on health and physical improvement. Such students need periodic guidance and conviction in the need for continuous self-improvement. Students with a low level of readiness to use fitness technology during physical education classes are characterized by the presence of fragmentary ideas, need constant external stimulation of activity in self-education, self-development and self-improvement, do not systematically exercise, physical activity

does not play an important role in their lives. Such students have a poor idea of the basics of maintaining and strengthening their own health, do not have enough knowledge to create an individual health program, have low motivation for a healthy lifestyle.

The effectiveness of the developed methodical system of fitness technologies application in physical education process of students of higher education institutions was experimentally tested. The analysis of indicators of physical fitness of the students received in the course of formative pedagogical experiment showed high efficiency of introduction of methodical system of fitness technologies application in physical education process of students. In all nine tests that were used to assess the level of physical fitness, experimental students compared with control groups significantly improved their performance. Male students showed the best indicators of physical fitness at the end of the experiment in the 3000 m run, where the increase was 1.32.6 min ( $t = 3.62$ ;  $p < 0.001$ ), in pull-ups on the crossbar (increase was 5.93 times,  $t = 3.83$ ;  $p < 0.001$ ), flexion and extension of the arms in the supine position (increase – 12.93 times,  $t = 3.793$ ;  $p < 0.001$ ), lifting the torso to sit position for 1 min (increase – 14.5 times,  $t = 3.67$ ;  $p < 0.001$ ), torso tilts forward from a sitting position (increase – 7.37 times,  $t = 3.75$ ;  $p < 0.001$ ), swimming (increase – 24.30 m,  $t = 3.61$ ;  $p < 0.001$ ). Significant improvement also occurred in the 100 m run, long jump, 4x9 m shuttle run ( $p < 0.05$  –  $< 0.01$ ). Women in the experimental groups also significantly improved their performance from all fitness tests. The best results were achieved while hanging on bent arms (increase – 7.49 s,  $t = 3.52$ ;  $p < 0.001$ ), flexion and extension of the arms in the supine position (increase – 7.8 times,  $t = 3.96$ ;  $p < 0.001$ ), lifting the torso from sitting position for 1 min (increase – 12.79 times,  $t = 3.78$ ;  $p < 0.001$ ), torso tilts forward from a sitting position (increase - 6.62 cm,  $t = 4.13$ ;  $p < 0.001$ ) and swimming (increase – 17.20 m,  $t = 3.62$ ;  $p < 0.001$ ). Significant improvement of the results also took place in the performance of other tests on physical training, namely: 100 m and 2000 m running, long jump and 4x9 m shuttle run ( $p < 0.05$ – $< 0.01$ ).

The results of the pedagogical formative experiment suggest that the introduction of a methodical system of fitness technologies application in physical education process



of students contributes to the intensification of educational activities, to increase motor activity, physical fitness, physical development, formation of motivation to systematic occupations by fitness technologies, improves the state of health and functional capabilities of the body, provides comprehensive harmonious development. Methodical system of fitness technologies application in physical education process contributes to the active involvement of students in independent physical exercises, participation in sports and mass and physical culture and health-improving activities, self-education and self-improvement. Experimental verification of the effectiveness of the developed methodological system of fitness technologies application in physical education process of students of higher education institutions significantly improved all the studied indicators of physical fitness of students, which gave us grounds to recommend it for introduction into the educational process of physical education of students of higher education institutions of Ukraine.

The results of the pedagogical experiment, their introduction into the educational process of higher education institutions give grounds to assert that the tasks set in the work were solved. The study does not cover all aspects of the outlined problem. Further scientific research is needed to improve and develop theoretical and methodological support for the usage of fitness technology during physical education classes of students in higher education, to research theoretical and methodical bases for professional training of physical education department teachers to physical culture and health-improving activity.

Keywords: institution of higher education, health, methodical system, educational process, sanative fitness, physical fitness, physical education, fitness technologies.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### *Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації*

1. Жамардій В. О. *Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: теорія та практика*: монографія. Львів, «Магнолія 2006», 2020. 608 с.
2. Жамардій В. О., Кравченко І. П. Використання засобів фітнесу в рекреаційно-оздоровчих заняттях студенток вищих навчальних закладів. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження*: колективна монографія. За ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 421–426.
3. Жамардій В. О. Професійно-особистісні вимоги до викладача фізичного виховання та особливості його навчально-тренувальної діяльності студентів із застосуванням фітнес-технологій. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження*: колективна монографія. За ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Оригінал, 2018. С. 573–579.
4. Жамардій 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.
5. Жамардій В. О., Донченко В. І., Скріннік Є. О., Ємець А. В. Наукові підходи до проектування методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. *Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія і практика*: колективна монографія / за заг. ред. О. О. Момот; Ю. В. Зайцевої. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. С. 90–104.
6. Жамардій В. О. *Історія розвитку та становлення фітнес-технологій від стародавніх часів до сьогодення*: навчальний посібник. Полтава: ФОП Ткалич А. М., 2017. 84 с.
7. Жамардій В. О. *Фітнес як засіб розвитку фізичних якостей студентської молоді*: навчальний посібник. Полтава: ФОП Ткалич А. М., 2017. 219 с.

8. Жамардїй В. О. *Методика викладання фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів вищих педагогічних навчальних закладів*: навчальний посібник. Полтава: ФОП Ткалич А. М., 2018. 166 с.
9. Школа О. М., Фоменко О. В., Жамардїй В. О. *Оздоровчий фітнес*: навчальний посібник / за заг. ред. О. М. Школи. Харків, 2019. 96 с.
10. Griban G., Prontenko K., Zhamardiy V., Tkachenko P., Kruk M., Kostyuk Y., Zhukovskyi Y. Professional Stages of a Physical Education Teacher as Determined Using Fitness Technologies. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. 18 (2), P. 565–569. DOI: 10.7752/jpes.2018.02082.
11. Zhamardiy V. O., Donchenko V. I., Yemets A. V., Skrinnik Y. O. Physical Development by Means of Fitness Technologies as One of General Aspects of Student's Health. *Wiadomości Lekarskie*. 2019. Tom LXXII, nr 5 cz II. P. 1074–1078.
12. Shkola O., Griban G., Prontenko K., Fomenko O., Zhamardiy V., Bondarenko V., Bezpaliy S., Andreychuk V., Tkachenko P., Bloschynsky I., Zhukovskyi Y., Novitska I. Formation of Valuable Orientations in Youth during Physical Training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2019. 8 (3.1). P. 245–252. DOI: 10.26655/IJAEP.2019.10.1.
13. Zhamardiy V., Shkola O., Ulianova V., Bilostotska O., Okhrimenko I., Okhrimenko S., Griban G., Prontenko K., Bloschynskyi I. Influence of Fitness Technologies on the Student Youth's Physical Qualities Development. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 49. Período: Octubre, 2019.
14. Zhamardiy V., Shkola O., Bezpaliy S., Kalynovskyi B., Vasylenko O., Ivanochko I., Dovgan N., Malynskyi I., Danylenko O., Griban G., Prontenko K. Modern Fitness Technologies in the Physical Education of Students. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 81. Período: Noviembre, 2019.
15. Zhamardiy V., Shkola O., Tolchieva H., Saienko V. Fitness Technologies in the System of Physical Qualities Development by Young Students. *Journal of*

*Physical Education and Sport*. 2020. Vol 20 (1), Art 19. pp. 142–149. DOI: 10.7752/jpes.2020.01019.

16. Donchenko V. I., Zhamardiy V. O., Shkola O. M., Kabatska O. V., Fomenko V. H. Health-saving Competencies in Physical Education of Students. *Wiadomości Lekarskie*. 2020. Tom LXXIII, nr 1. P. 145–150. DOI: 10.36740/WLek202001128.

17. Zhamardiy V. O., Shkola O. M., Okhrimenko I. M., Strelchenko O. G., Aloshyna A. I., Opanasiuk F. H., Griban G. P., Yahodzinskyi V. P., Mozolev O. M., Prontenko K. V. Checking of the Methodical System Efficiency of Fitness Technologies Application in Students' Physical Education. *Wiadomości Lekarskie*. 2020. Tom LXXIII, nr 2. P. 332–341. DOI: 10.36740/WLek202002125.

18. Zhamardiy V., Griban G., Shkola O., Fomenko O., Khrystenko D., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Lytvynenko A., Terentieva N., Otravenko O., Samokish I., Husarevych O. and Bloshchynskyi I. Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. 9 (5). P. 27–34. DOI: 10.26655/IJAEP.2020.5.1.

19. Жамардій В. О. Роль тренера-викладача в проведенні навчальних занять із фізичного виховання студентів із застосуванням фітнес-технологій. *Витоки педагогічної майстерності: збірник наукових праць Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*. Серія: Педагогічні науки. Полтава, 2016. Вип. 17. С. 84–89.

20. Жамардій В. О. Теоретичне обґрунтування методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. *Витоки педагогічної майстерності: збірник наукових праць Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*. Серія: Педагогічні науки. Полтава, 2016. Вип. 18. С. 118–122.

21. Жамардій В. О. Ефективність використання засобів фітнесу на заняттях із фізичного виховання для студентів педагогічного вищого навчального закладу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету*

імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2016. Вип. 3 К 1 (70) 16. С. 377–380.

22. Жамардій В. О. Зміст і структура навчальних занять із фізичного виховання студентів засобами фітнес-технологій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2016. Вип. 139. Т 2. С. 59–62.

23. Жамардій В. О. Теоретичне обґрунтування програмно-методичного забезпечення дисциплін із фізичного виховання засобами фітнес-технологій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2017. Вип. 3К 1 (84) 17. С. 178–181.

24. Жамардій В. О. Науково-теоретичні підходи до застосування фітнес-технологій у вищих педагогічних навчальних закладах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2017. Вип. 147. Т 2. С. 45–48.

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

26. Жамардій В. О. Визначення ефективності методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: збірник наукових праць*. Київ-Вінниця, 2017. Вип 49. С. 96–98.

27. Жамардій В. О. Проектування процесу застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. *Витоки педагогічної майстерності: збірник наукових праць Полтавського національного*

педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Серія: Педагогічні науки. Полтава, 2017. Вип. 20. С. 102–107.

28. Жамардій В. О. Ретроспективний аналіз застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання в Україні та за кордоном. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2018. Вип. 4 (98) 18. С. 61–64.

29. Жамардій В. О. Генеза наукової думки щодо формування поняття «фітнес» і його ознак. *Вісник Черкаського університету*. Серія: Педагогічні науки. Черкаси, 2018. Вип. 6. С. 52–57.

30. Жамардій В. О. Психолого-педагогічні та вікові особливості студентів під час оволодіння фітнес-технологіями. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. Чернігів, 2018. Вип. 152. Т 2. С. 67–70.

31. Жамардій В. О. Концептуальна модель застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми, 2018. № 3 (77). С. 77–88.

32. Жамардій В. О. Експериментальна перевірка ефективності методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2018. Вип. 8 (102) 18. С. 41–45.

33. Жамардій В. О. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчально-тренувальної діяльності з використанням засобів фітнесу. *Витоки педагогічної майстерності: збірник наукових праць Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*. Серія: Педагогічні науки. Полтава, 2018. Вип. 21. С. 75–79.

34. Жамардій В. О. Динаміка розвитку фізичних якостей у студентів експериментальних груп за період педагогічного експерименту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15.

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2018. Вип. 11 (105) 18. С. 55–60.

35. Жамардій В. О. Культурно-історична ретроспектива становлення та розвитку фітнес-технологій від античних часів до сьогодення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2018. Вип. 12 (106) 18. С. 33–38.

36. Жамардій В. О. Загальні підходи до методики застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*: збірник наукових праць. Київ-Вінниця, 2018. Вип 52. С. 176–179.

37. Жамардій В. О. Сучасні теоретичні засади застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. *Гуманітарний вісник Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка*: збірник наукових праць. Полтава, 2018. Вип. 4. С. 95–103.

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

39. Жамардій В. О. Критерії та рівні застосування фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2019. Вип. 3 К (110) 19. С. 204–208.

40. Жамардій В. О. Динаміка показників психоемоційного стану студентів після впровадження методичної системи фітнес-технологій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*.

Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2019. Вип. 3 (111) 19. С. 65–69.

41. Жамардій В. О. Динаміка фізичного розвитку студентів після впровадження методичної системи фітнес-технологій. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*: наук. журнал. Суми, 2019. № 3 (87). С. 222–233.

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

43. Жамардій В. О. Динаміка показників фізичного здоров'я студентів після впровадження методичної системи фітнес-технологій. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Серія: Педагогіка та психологія. Мукачево, 2019. Вип. 1 (9). С. 135–140.

44. Жамардій В. О. Концепція розвитку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2019. Вип. 7 (115) 19. С. 35–39.

45. Жамардій В. О. Реалізація концепції методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2019. Вип. 8 (116) 19. С. 38–42.

46. Жамардій В. О. Моделювання методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. *Витоки педагогічної майстерності*: збірник наукових праць Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Серія: Педагогічні науки. Полтава, 2019. Вип. 23. С. 87–92.



47. Жамардїй В. О. Професійна компетентність викладача фізичного виховання як чинник успішного оволодіння фітнес-технологіями. *Вісник Запорізького національного університету: збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Запоріжжя, № 2 (33), 2019. С. 42–45.*

48. Жамардїй В. О. Компоненти моделі методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2019. Вип. 12 (120) 19. С. 60–64.*

49. Жамардїй В. О. Програмно-нормативне забезпечення системи фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти. *Гуманітарний вісник Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка: збірник наукових праць. Полтава, 2019. Вип. 5–6. С. 113–123.*

50. Жамардїй В. О. Обґрунтування та структурування змістово-організаційного блоку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. *Витоки педагогічної майстерності: збірник наукових праць Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Серія: Педагогічні науки. Полтава, 2019. Вип. 24. С. 76–80.*

51. Жамардїй В. О. Технологія формування цільового блоку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2020. Вип. 1 (121) 20. С. 39–44.*

52. Жамардїй В. О. Реалізація і впровадження технологічного блоку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні*

проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2020. Вип. 2 (122) 20. С. 64–69.

53. Жамардій В. О., Гордієнко О. В. Проектування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. Старобільськ, 2020. Вип. 2 (333) 20. С. 90–98.

### ***Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації***

54. Жамардій В. О. Застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. *Біологічні дослідження – 2016*: збірник наукових праць (Житомир, 10–11 березня 2016 р.). Житомир: ПП «Рута», 2016. С. 228–229.

55. Жамардій В. О. Роль фітнес-технологій у системі оздоровчої фізичної культури. *Україна в гуманітарних і соціально-економічних вимірах*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Частина II. (Дніпропетровськ, 29–30 квітня 2016 р.). Дніпропетровськ: Роял Принт, 2016. С. 285–286.

56. Жамардій В. О. Використання фітнес-програм силової спрямованості для покращання навчальних занять із фізичного виховання студентів. *Сучасні тенденції психолого-педагогічної освіти у сфері фізичного виховання*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Умань, 25 травня 2016 р.). Умань: ВПЦ «Візаві», 2016. С. 55–56.

57. Жамардій В. О. Теоретичне обґрунтування моделі застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. *Соціально-гуманітарні науки та сучасні виклики*: матеріали Всеукраїнської наукової конференції (Дніпро, 29–30 червня 2016 р.). Дніпро: Роял Принт, 2016. С. 119–121.

58. Жамардій В. О. Підготовка майбутніх фітнес-тренерів у вищих педагогічних навчальних закладах. *Актуальні проблеми розвитку освіти і науки в умовах глобалізації*: матеріали II Всеукраїнської наукової конференції. Частина I. (Дніпро, 28–29 жовтня 2016 р.). Дніпро: Роял Принт, 2016. С. 249–250.

59. Жамардій В. О. Методика застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. *Здоров'я людини: теоретичні, практичні та методичні аспекти*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Полтава, 17 листопада 2016 р.). Полтава: Астроя, 2016. С. 206–208.

60. Жамардій В. О., Омеляненко О. В. Ефективність застосування TRX-петель на заняттях із фізичного виховання студентів. *Фізична реабілітація та здоров'язберезувальні технології: реалії і перспективи*: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (Полтава, 24 листопада 2016 р.). Полтава: ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2016. С. 73–74.

61. Жамардій В. О., Скріннік Є. О. Проблеми формування здорового способу життя молоді. *Медична наука в практику охорони здоров'я*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених (Полтава, 9 грудня 2016 р.). Полтава: ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія», 2016. С. 118–119.

62. Жамардій В. А. Формирование культуры здоровья студентов средствами фитнеса в высших педагогических учебных заведениях. *Актуальные вопросы организации научно-методического обеспечения университетского образования*: материалы Международной научно-практической интернет-конференции (Минск, 26–27 октября 2017 г.). Минск: БГУ, 2017. С. 52–56.

63. Жамардій В. О. Фітнес-програми у фізичному вихованні студентів. *Освіта і формування конкурентоспроможності фахівців в умовах євроінтеграції*: збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (Мукачєво, 26–27 жовтня 2017 р.). Мукачєво: Вид-во МДУ, 2017. С. 140–142.

64. Жамардій В. О. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів. *Управління та інновації в освіті: досвід, проблеми та перспективи*: збірник матеріалів науково-практичної інтернет-конференції (Одеса, 26–27 жовтня 2017 р.). Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2017. С. 37–38.

65. Жамардій В. О. Фітнес-йога у фізичному вихованні студентів. *Тенденції розвитку психології та педагогіки*: матеріали міжнародної науково-

практичної конференції (Київ, 3–4 листопада 2017 р.). Київ: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2017. С. 15–16.

66. Жамардій В. О. Аквааеробіка як засіб оздоровлення студентів. *Фізична реабілітація та здоров'язберезувальні технології: реалії і перспективи*: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (Полтава, 9 листопада 2017 р.). Полтава: ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2017. С. 90–92.

67. Жамардій В. О. Фітнес-аеробіка у фізичному вихованні студентів. *Медична наука в практику охорони здоров'я*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених (Полтава, 17 листопада 2017 р.). Полтава: ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія», 2017. С. 78.

68. Жамардій В. О. Історичні передумови становлення та розвитку фітнес-технологій. *Освіта і наука в умовах глобальних трансформацій*: матеріали Всеукраїнської наукової конференції. Частина I. (Дніпро, 24–25 листопада 2017 р.). Дніпро: СПД «Охотнік», 2017. С. 247–248.

69. Жамардій В. О. Генеза поняття «фітнес» у європейській та українській педагогічній науці. *Ресурсно-орієнтоване навчання в «3D»: доступність, діалог, динаміка*: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції (Полтава, 19–23 лютого 2018 р.). Полтава: КУЕП ПДАА, 2018. С. 61–63.

70. Жамардій В. О. Термінологічний аспект визначення поняття «фітнес-технологія». *Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм*: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції (Кременчук, 2 березня 2018 р.). Кременчук: Методичний кабінет, 2018. С. 168–170.

71. Жамардій В. О. Теоретичні засади використання засобів фітнесу в позанавчальній діяльності студентської молоді. *Біологічні дослідження – 2018*: збірник наукових праць (Житомир, 14–16 березня 2018 р.). Житомир: ПП «Рута», 2018. С. 408–409.

72. Жамардій В. О. Термінологічний аспект визначення поняття «оздоровчий фітнес». *Підготовка фахівців у сфері освіти та освітнього менеджменту: європейський вимір*: матеріали Міжнародної науково-практичної

конференції (Черкаси, 29–30 березня 2018 р.). Черкаси: Видавець Чабаненко Ю. А., 2018. С. 102–103.

73. Жамардій В. О. Соціально-психологічні особливості студентського віку під час оволодіння фітнес-технологіями. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту*: тези доповідей V Міжнародної науково-методичної конференції (Суми, 12–13 квітня 2018 р.). Суми: Сумський державний університет, 2018. С. 209–210.

74. Жамардій В. О. Особливості конструювання фітнес-технологій у просторі вищої педагогічної освіти. *Фізичне виховання: теорія і практика*: часопис кафедри теорії і методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка. Полтава, 2018. № 4. С. 69–72.

75. Жамардій В. О. Прикладні питання проектування фітнес-технологій. *Сучасний стан, проблеми фізичної культури та здоров'я нації*: матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 23 квітня 2018 р.). Харків; Маріуполь, 2018. С. 112–114.

76. Жамардій В. А. Фитнес-технологии в контексте изменения высшего педагогического образования студентов. *Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи*: материалы Международной научно-практической интернет-конференции (Минск, 16–17 мая 2018 г.). Минск: БГУ, 2018. С. 81–83.

77. Жамардій В. О. Організація та зміст навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів із застосуванням фітнес-технологій. *Педагогіка здоров'я*: збірник наукових праць VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції / за заг. ред. акад. І. Ф. Прокопенка (Харків, 18–19 травня 2018 р.). Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2018. С. 554–556.

78. Жамардій В. О. Фітнес-програми силової спрямованості. *Освіта і наука в умовах глобальних трансформацій*: матеріали II Всеукраїнської наукової конференції. Частина I. (Дніпро, 26–27 жовтня 2018 р.). Дніпро: СПД «Охотнік», 2018. С. 220–221.

79. Жамардій В. О. Фітнес-програми аеробної спрямованості. *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи*: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Полтава, 7 листопада 2018 р.). Полтава: ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2018. С. 233–236.

80. Жамардій В. О. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів з упровадженням методичної системи фітнес-технологій. *Медична наука – 2018*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених (Полтава, 16 листопада 2018 р.). Полтава: Українська медична стоматологічна академія, 2018. С. 62–63.

81. Zhamardiy V. O. Dynamics of Physical Activity of Students after Implementation of Methodical System Fitness Technologies. *Imperatives of Civil Society Development in Promoting National Competitiveness: Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference. Volume II.* (Batumi, 13–14 December 2018 p.). Batumi, Georgia: «Publishing House Kalmosani», 2018. P. 197–199.

82. Жамардій В. О. Динаміка формування інтересів і мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до самостійних занять фізичними вправами. *Біологічні дослідження – 2019*: збірник наукових праць (Житомир, 16–18 березня 2019 р.). Житомир: «Полісся», 2019. С. 385–388.

83. Жамардій В. О. Фітнес-технології Стародавньої Греції. *Ресурсно-орієнтоване навчання в «3D»: доступність, діалог, динаміка*: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції (Полтава, 18–22 лютого 2019 р.). Полтава: КУЕП ПДАА, 2019. С. 391–393.

84. Жамардий В. А. Формирование у студентов компетентностей применения фитнес-технологий в образовательном процессе по физическому воспитанию. *Современные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи*: материалы II Международной научно-практической интернет-конференции (Минск, 10–12 апреля 2019 г.). Минск: БГУ, 2019. С. 204–208.

85. Жамардїй В. О. Методологія концепції розвитку методичної системи фітнес-технологій. *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи*: збірник матеріалів V Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Полтава, 14 листопада 2019 р.). Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2019. С. 217–220.

86. Жамардїй В. О. Сучасні наукові підходи до застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. *Медична наука в практику охорони здоров'я*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених (Полтава, 22 листопада 2019 р.). Полтава: Українська медична стоматологічна академія, 2019. С. 59–60.

87. Жамардїй В. О. Фізичний розвиток студентів під час впровадження методичної системи фітнес-технологій. *Актуальні проблеми громадського здоров'я*: матеріали науково-практичних конференцій ресурсного центру «Школа педагогіки здоров'я» кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (Суми, 26 листопада 2019 р.). Т. 2 (3) Суми: ФОП Цьома С. П., 2019. С. 30–31.

88. Жамардїй В. О. Реалізація контрольнo-діагностичного блоку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. *Ресурсно-орієнтоване навчання в «3D»: доступність, діалог, динаміка*: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції (Полтава, 17–21 лютого 2020 р.). Полтава: КУЕП ПДАА, 2020. С. 253–255.

89. Жамардїй В. О. Педагогічне конструювання та проектування змісту фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту*: тези доповідей VII Міжнародної науково-методичної конференції (Суми, 16–17 квітня 2020 р.). Суми: Сумський державний університет, 2020. С. 22–25.

90. Жамардїй В. О. Ставлення студентів до застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання. *Фітнес & Здоров'я*: матеріали

X Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (Харків, 21 квітня 2020 р.). Харків, 2020. С. 36–39.

91. Жамардій В. О. Педагогічні умови формування і розвитку методичної системи застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини: V Всеукраїнська науково-практична конференція* (Полтава, 23–24 квітня 2020 р.). Полтава: Сімон, 2020. С. 166–169.

92. Жамардій В. О. *Словник фітнес-термінів: методичні рекомендації для студентів закладів вищої освіти*. Полтава: ФОП Ткалич А. М., 2018. 169 с.

93. Жамардій В. О. *Фітнес-щоденник фізичного самовдосконалення студентів: методичні рекомендації для студентів закладів вищої освіти*. Полтава: ФОП Ткалич А. М., 2018. 77 с.

94. Жамардій В. О. *Фітнес-технології: навчальна програма для студентів вищих педагогічних навчальних закладів*. Полтава: ФОП Ткалич А. М., 2017. 78 с.

### ***Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації***

95. Донченко В. І., Жамардій В. О. Особливості навчання здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі закладу вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. Старобільськ, 2020. Вип. 1 (332) 20. С. 6–14.

96. Жамардій В. О., Омеляненко О. В. Визначення мотивації та інтересів студентів до навчальних занять із фізичного виховання у ВНЗ. *Гуманітарний вісник Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка: збірник наукових праць*. Полтава, 2017. Вип. 1. С. 174–181.

97. Школа О. М., Жамардій В. О., Фоменко О. В. Формування професійного іміджу майбутніх фахівців із фітнесу за допомогою проєктних технологій. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості: збірник статей за матеріалами VII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції* (Слов'янськ, 18–19 березня 2020 р.). Слов'янськ, 2020. С. 318–321.



## ЗМІСТ

	стор.
<b>ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ .....</b>	<b>36</b>
<b>ВСТУП .....</b>	<b>38</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ .....</b>	<b>51</b>
1.1. Культурно-історична ретроспектива становлення та розвитку фітнес-технологій в Україні та за кордоном ....	51
1.2. Теоретико-науковий аналіз базових понять дослідження ...	64
1.3. Класифікаційна характеристика змісту та структури сучасних фітнес-технологій .....	82
1.4. Аналіз процесу застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів .....	91
Висновки до першого розділу .....	107
<b>РОЗДІЛ 2. ДИДАКТИЧНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ .....</b>	<b>110</b>
2.1. Сучасні наукові підходи до застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів .....	110
2.2. Програмно-нормативне забезпечення системи фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти .....	123
2.3. Урахування психолого-педагогічних і вікових особливостей студентів під час застосування фітнес-технологій .....	137
2.4. Психолого-педагогічні аспекти діяльності викладача фізичного виховання під час опанування фітнес-технологій	149
Висновки до другого розділу .....	170

<b>РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ .....</b>	<b>173</b>
3.1.  Методологія, методи та організація дослідження .....	173
3.1.1.  Методологія дослідження .....	173
3.1.2.  Методи дослідження .....	177
3.1.3.  Організація дослідження .....	198
3.2.  Методична система застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів .....	201
3.3.  Модель методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів та її структурні компоненти .....	211
3.4.  Педагогічні умови застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів .....	231
3.5.  Педагогічне конструювання та проектування змісту фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів .....	245
Висновки до третього розділу .....	260
<b>РОЗДІЛ 4.  ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ .....</b>	<b>262</b>
4.1.  Технологія формування цільового блоку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів .....	262
4.2.  Обґрунтування та структурування змістово-організаційного блоку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів .....	278
4.3.  Реалізація і впровадження технологічного блоку	

методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів .....	289
4.4. Аналіз та оцінювання показників контроль- діагностичного блоку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів .....	306
Висновки до четвертого розділу .....	314
<b>РОЗДІЛ 5. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ .....</b>	<b>317</b>
5.1. Критерії та рівні застосування фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів .....	317
5.2. Порівняльний аналіз ефективності традиційної системи застосування фітнес-технологій та експериментальної методичної системи .....	330
Висновки до п'ятого розділу .....	389
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>391</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>400</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>471</b>

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АТ	–	артеріальний тиск
в.п.	–	вихідне положення
ЕГ	–	експериментальна група
ECTS	–	Європейська кредитно-трансферна система (англ. <i>European Credit Transfer System – ECTS</i> )
ЕР	–	ефективність роботи
ЖЄЛ	–	життєва ємність легень
ЖІ	–	життєвий індекс
ЗВО	–	заклад вищої освіти
ЗСЖ	–	здоровий спосіб життя
ІГСТ	–	індекс Гарвардського степ-тесту
КГ	–	контрольна група
КЕ	–	коефіцієнт ефективності
КП	–	коефіцієнт продуктивності
МЗІ	–	масо-зростовий індекс
МОН	–	Міністерство освіти і науки
н. р.	–	навчальний рік
о. с.	–	основна стійка
ПС	–	психічна стійкість
РВ	–	рівень впрацьованості
РКУ	–	рівень концентрації уваги
РФЗ	–	рівень фізичного здоров'я
РФС	–	рівень фізичного стану
РФП	–	рівень фізичної підготовленості
СІ	–	силовий індекс
СМГ	–	спеціальна медична група
СНД	–	Співдружність Незалежних Держав

СРСР	–	Союз Радянських Соціалістичних Республік
ст.	–	століття
СФВ	–	система фізичного виховання
США	–	Сполучені Штати Америки
уд. хв	–	ударів за хвилину
ум. од.	–	умовні одиниці
ФП	–	фізична підготовленість
ЦНС	–	центральна нервова система
ЧСС	–	частота серцевих скорочень
ШПЗІ	–	швидкість переробки зорової інформації

## ВСТУП

**Обґрунтування вибору теми дослідження.** В умовах сучасних суспільно-економічних і політичних трансформацій, входження України в європейський простір вищої освіти нагальним є розв'язання проблеми підвищення якості навчальних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Особливого значення набули фітнес-технології, як один із найоптимальніших засобів формування культури рухів, оздоровлення, корекції фігури, нормалізації діяльності всіх органів і систем організму для застосування під час навчальних і фізкультурно-оздоровчих занять із фізичного виховання. Посилює актуальність досліджуваної проблеми залучення студентської молоді до регулярних занять руховою активністю, психологічного розвантаження, компенсування позитивних емоцій, оптимізації спілкування з оточуючими й організації змістовного дозвілля.

Проблема застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів неодноразово привертала увагу науковців. Зокрема, в дослідженнях зарубіжних науковців (J. S. Baker, C. Bouchard, S. Gaskill, C. J. Caspersen, J. S. Coffman, S. M. Cooper, L. C. Dalleck, G. V. Dintiman, B. Don Franks, J. Greenberg, V. H. Heyward, E. T. Howley, G. B. Jan, L. Kravitz, W. E. Prentice, B. J. Sharkey, M. H. Williams та ін.) фітнес-технології вивчали в методологічному й організаційному аспектах. Учені одностайні відносно того, що фітнес-технології підвищують якість проведення навчальних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти, задовольняють потреби студентів у зміцненні здоров'я, сприяють виробленню позитивного й активного ставлення до здорового способу життя, формуванню рухових умінь і навичок.

Фітнес-технології досліджували в контексті вивчення їхньої ефективності, тобто покращання рівня фізичного, психічного та соціального здоров'я студентів (С. І. Атаманюк, М. Р. Батіщева, Ю. І. Беляк, В. В. Білецька, М. М. Булатова, Т. В. Василістова, Н. І. Воловик, С. В. Гаркуша, І. Б. Грибовська, В. І. Григор'єв, С. С. Єрмаков, В. Б. Зінченко, В. В. Іваночко, Т. В. Івчатова, Ж. Л. Козіна, О. Т. Кузнецова, Ф. В. Музика, К. В. Мулик, С. В. Синиця, Ю. О. Усачов,

С. М. Футорний, Н. О. Хлус, М. П. Шестакова, О. М. Школа та ін.). Вчені вивчають фітнес-технології через структурні компоненти особистості: планування життєвої кар'єри, стан здоров'я, фізична підготовленість, раціональне харчування, психоемоційна регуляція, особиста гігієна, сексуальна активність, профілактика захворювань, зокрема боротьба зі стресами та шкідливими звичками, й інші чинники здорового способу життя.

Дослідники вивчають різні аспекти застосування фітнес-технологій у закладах вищої освіти (Ж. Г. Анікієнко, Є. П. Баліцька, М. В. Верховська, О. М. Воєділова, С. В. Гаркуша, А. В. Гурвіч, В. М. Завійська, В. Б. Зінченко, В. В. Іваночко, О. Я. Кібальник, Н. В. Костогриз-Куликова, О. Т. Кузнєцова, О. Е. Меньших, С. І. Присяжнюк, О. Г. Сайкіна, І. А. Усатова, Н. О. Хлус, Л. Я. Чеховська, О. М. Школа, Л. М. Ясінська та ін.), використання інноваційних засобів і форм організації занять (С. Г. Адирхаєв, О. А. Архипов, В. Б. Базильчук, В. В. Білецька, Г. П. Грибан, І. М. Дичківська, Н. Н. Завидівська, С. В. Ільницький, Р. Н. Іспулова, О. О. Приймаков, С. І. Присяжнюк, М. Ф. Хорошуха, О. А. Качан, І. В. Кривенцова, І. М. Медведєва, О. В. Мудрієвська, К. В. Мулик, І. В. Новікова, М. О. Носко, В. П. Радзієвський, Л. П. Сущенко, С. М. Футорний та ін.), формування рекреаційної культури студентів (В. Г. Ареф'єв, В. Б. Базильчук, О. Л. Благій, В. І. Григор'єв, Н. Ю. Довгань, Є. О. Котов, Т. Ю. Круцевич, О. Т. Кузнєцова, Л. І. Лубишева, І. І. Маріонда, К. В. Мулик, Т. С. Плачинда, Є. Н. Приступа, В. Я. Сусла, В. А. Товт, О. М. Школа та ін.), підготовки та підвищення кваліфікації фахівців із фізичної рекреації та фітнесу (О. А. Атамась, М. Р. Батіщева, Н. О. Белікова, В. В. Білецька, А. А. Боляк, Н. Л. Боляк, І. Б. Бондаренко, М. М. Василенко, П. М. Кизім, О. К. Корносенко, О. В. Корх-Черба, Т. Ю. Круцевич, В. В. Левицький, О. І. Міхеєнко, Є. Н. Приступа, Л. П. Сущенко, А. О. Твеліна, О. В. Тимошенко, Л. Я. Чеховська та ін.), здійснення контролю фізичної підготовленості, фізичного здоров'я студентів (С. Г. Адирхаєв, В. Г. Ареф'єв, В. Є. Білогур, О. З. Блавт, Ю. Д. Бойчук, Г. П. Грибан, А. В. Домашенко, А. І. Драчук, О. Д. Дубогай, М. В. Дутчак, Н. Н. Завидівська, М. Д. Зубалій,

В. Д. Єднак, С. С. Єрмаков, Т. Ю. Круцевич, Т. Б. Кутек, Л. І. Лубишева, А. В. Магльований, І. М. Медведєва, М. О. Носко, Т. Т. Ротерс, С. А. Савчук, О. М. Худолій, Б. М. Шиян та ін.).

Науковці розглядають фітнес-технології як важливий чинник особистісного розвитку, оздоровлення студентської молоді шляхом раціонального використання рухової активності у поєднанні з іншими чинниками здорового способу життя. Провідна роль фітнес-технологій полягає у вирішенні розвиваючих, оздоровчих, рекреаційних, лікувальних, профілактичних, відновлювальних і тренувальних завдань із використанням різноманітних видів рухової активності. Фітнес-технології є новим соціальним явищем, що полягає у регулярному використанні студентами доступних видів організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності та поміркованого обсягу навантаження під час занять з фізичного виховання або самостійно з метою відновлення фізичної та розумової працездатності, збереження здоров'я і покращання якості життя.

Узагальнення різних наукових поглядів і визнаних у сучасній науці класифікацій фітнес-технологій (Ю. І. Беляк, М. М. Булатова, І. Б. Грибовська, В. І. Григор'єв, А. В. Гурвіч, В. Б. Зінченко, О. А. Качан, О. Я. Кібальник, Т. Ю. Круцевич, О. Т. Кузнєцова, В. В. Левицький, Т. С. Лісіцкая, О. Г. Сайкіна, С. В. Синиця, Ю. О. Усачов, Е. Т. Хоулі, Л. Є. Шестерова та ін.), результатів досліджень розвитку фітнес-технологій і перенесення досвіду організації та методики їхнього застосування (Є. П. Баліцька, О. Л. Благій, Н. І. Воловик, В. В. Іваночко, І. Ф. Калініна, Н. В. Костогриз-Куликова, О. Т. Кузнєцова, О. Е. Меньших, Ф. В. Музика, М. В. Осиченко, О. В. Отравенко, О. Г. Сайкіна, С. В. Синиця, Г. В. Толчева, В. В. Усиченко, О. В. Фоменко, С. М. Футорний, С. А. Холодов, С. В. Цаподой та ін.), а також наукових праць (О. В. Булейченко, Л. В. Дмитренко, М. В. Євтушок, Г. Ф. Жован, Л. В. Коник, Н. П. Мартинова, Є. О. Мухін, Ю. О. Петренко, Г. Ф. Пономарьова, Д. В. Пятницька, В. Б. Спужак, С. О. Філіпова, О. Є. Черненко, Г. А. Шандригось, С. І. Шинкарьов та ін.) підтверджують, що застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання дозволить значно покращити його ефективність завдяки



чіткому диференціюванню навантажень, великому вибору методів і засобів проведення занять. Це надасть можливість викладачам фізичного виховання оптимізувати фізичний розвиток студентів, використовувати розглянуті фітнес-технології з оздоровчою метою. Результати аналізу наукових праць із проблеми застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів дозволили встановити, що на сьогодні детально розглянуто окремі аспекти впровадження технологій оздоровчого фітнесу. Однак, за всієї різновекторності проблематики, комплексного дослідження проблеми застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти вітчизняними дослідниками здійснено ще не було.

Розв'язання проблеми підвищення ефективності освітнього процесу з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти відбувається через пошук найбільш ефективних підходів і використання новітніх технологій навчання, що відображено у працях (Н. Я. Бондарчук, Г. П. Грибан, Н. В. Деобальд, Є. З. Добродуб, Г. Є. Іванова, С. М. Канішевський, С. П. Козіброцький, Л. І. Лубишева, Н. П. Мартинова, Ю. В. Менхін, О. К. Панчішна, В. В. Пильненький, П. Д. Плахтій, А. О. Скиба, А. Д. Скрипко, І. Ю. Соверда, О. А. Череповська та ін.).

Назріла необхідність виявлення тенденцій, закономірностей і психолого-педагогічних чинників застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів. На особливу увагу заслуговує питання проєктування та впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітній процес з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.

Аналіз нормативних документів, наукових джерел, сучасного стану розвитку фітнес-технологій свідчить, що теоретико-методичні засади застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти ще не були предметом цілісного наукового дослідження. Крім того, доцільність дослідження обраної проблеми посилюється необхідністю розв'язання *суперечностей* між:

– зростаючими вимогами суспільства до фізичного самовдосконалення студентів і сучасним рівнем застосування фітнес-технологій у закладах вищої освіти;

– теоретичним потенціалом сучасного знання щодо розвитку фітнес-технологій і недостатньо розробленими методико-організаційними питаннями його реалізації у закладах вищої освіти;

– недостатнім рівнем досліджуваної проблеми застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів;

– потребою оволодіння студентами сучасними фітнес-технологіями та науковою невизначеністю шляхів розв'язання цієї проблеми в умовах обмеженості часу, відведеного на фізичне виховання у закладах вищої освіти.

Необхідність розв'язання виявлених суперечностей, актуальність, соціально-педагогічне значення, недостатній рівень теоретичної та практичної розробленості проблеми застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів зумовили вибір теми дослідження: **«Теоретико-методичні засади застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти»**.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційна робота виконана відповідно до теми плану науково-дослідної роботи кафедри педагогічної майстерності та менеджменту імені І. А. Зязюна Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка: «Саморегуляція успішної навчально-виховної діяльності студентської та учнівської молоді» (номер державної реєстрації 0118U004309). Дослідження є складовою частиною теми кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка: «Методична система застосування інноваційних технологій у процесі фізичного виховання студентів» (номер державної реєстрації 0117U001044). Тему дисертації затверджено вченою радою Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (протокол № 4 від 26 листопада 2015 р.), узгоджено

в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень у галузі освіти, педагогіки і психології НАПН України (протокол № 1 від 26 січня 2016 р.).

**Мета дослідження** – розробити, обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів.

Відповідно до мети було визначено основні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати стан розробленості проблеми застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів.

2. Виявити, узагальнити сучасні підходи до застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання; уточнити понятійно-категоріальний апарат дослідження.

3. Розробити та обґрунтувати методичну систему застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти.

4. Розкрити педагогічні умови застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти.

5. Визначити критерії та рівні готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання.

6. Експериментально перевірити ефективність розробленої методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.

*Об'єкт дослідження* – освітній процес з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.

*Предмет дослідження* – методична система застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань і досягнення мети використовувалися такі методи дослідження:

– *теоретичні*: 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, новаторського досвіду, а також узагальнення власного багаторічного викладацького досвіду; метод структурно-системного аналізу та моделювання, що дав змогу систематизувати та узагальнити інформацію про досліджувані об'єкт і предмет та створити модель методичної системи застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів і виявити закономірності й особливості її функціонування на основі кількісного та якісного аналізу результатів формувального педагогічного експерименту;

– *емпіричні*: анкетування, педагогічні спостереження, бесіди, тестування, медико-біологічні методи, педагогічний експеримент. Емпіричні методи застосовувалися для оцінювання рівня фізичної і функціональної підготовленості, фізичного розвитку, здоров'я та фізичної працездатності. Експеримент проводився з метою визначення ефективності методичної системи застосування фітнес-технологій на формування знань, мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фітнес-технологій, рівня фізичної підготовленості, морфофункціонального розвитку і здоров'я;

– *методи математичної статистики* застосовувалися для виявлення достовірності різниці між досліджуваними показниками, коректного опрацювання отриманих результатів, відображення їх у графічних і табличних формах, проведення експериментальної перевірки представлених на захист положень та доведення ефективності авторської методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання.

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає у тому, що:

*Уперше:*

– розроблено, теоретично обґрунтовано й експериментально перевірено ефективність впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів, яка включає структурні блоки (цільовий, змістово-організаційний, технологічний, контрольний-діагностичний), етапи, форми, методи й засоби, що забезпечують зазначену систему;

– здійснено цілісний теоретичний аналіз стану розробленості проблеми застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів;

– розкрито сутність і зміст застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів;

– досліджено специфіку застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти;

– розкрито педагогічні умови застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти.

*Удосконалено:* теоретичні та методичні засади застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів, форми організації та навчально-методичне забезпечення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти.

*Набули подальшого розвитку* положення щодо оптимізації освітнього процесу з фізичного виховання, закономірності цього процесу, зміст, форми та методи організації і проведення навчальних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти.

**Практичне значення отриманих результатів** дослідження полягає у впровадженні в освітній процес закладів вищої освіти навчально-методичних посібників: «Історія розвитку та становлення фітнес-технологій від стародавніх часів до сьогодення» (2017), «Фітнес як засіб розвитку фізичних якостей студентської молоді» (2017), «Методика викладання фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів вищих педагогічних навчальних закладів» (2018); «Оздоровчий фітнес» (2019); методичних рекомендаціях: «Словник фітнес-термінів» (2018), «Фітнес-щоденник фізичного самовдосконалення студентів» (2018); авторській навчальній програмі «Фітнес-технології» (2017).

Основні положення, результати і висновки дисертаційного дослідження можуть бути використані в освітньому процесі з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти для створення навчальних програм, курсів, спецкурсів, навчально-методичних посібників, методичних рекомендацій, а також можуть

застосовуватися у системі підвищення кваліфікації викладачів фізичного виховання.

Результати дослідження впроваджено в освітній процес Житомирського державного університету імені Івана Франка (довідка № 1/414 від 08.05.2018 р.); Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна (довідка № 374 від 17.05.2018 р.); Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (довідка № 1231 від 24.05.2018 р.); Криворізького державного педагогічного університету (довідка № 09/1-266/3 від 18.06.2018 р.); Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (довідка № 07-10/1060 від 27.06.2018 р.); Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди (довідка № 01/10-409 від 27.06.2018 р.); Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (довідка № 2655/01-60/33 від 14.08.2018 р.); комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (довідка № 01-12/518 від 16.08.2018 р.); Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» (довідка № 733 від 08.10.2018 р.).

**Особистий внесок здобувача.** Наукові результати, викладені в дисертаційній роботі, одержано автором самостійно. Особистий внесок здобувача полягає у визначенні актуальності теми, обґрунтуванні проблеми, постановці мети та завдань дослідження, організації та проведенні досліджень, розробці й експериментальній перевірці методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. У наукових працях, опублікованих у співавторстві, здобувачеві належать пріоритети в організації досліджень, опрацюванні фактичного матеріалу, теоретичному узагальненні й аналізі результатів.

У спільних наукових публікаціях авторський внесок полягає: у [2] – розробленні положень, що стосуються різних підходів науковців щодо використання засобів фітнесу в рекреаційно-оздоровчих заняттях серед студенток; у [5] – обґрунтуванні наукових підходів проектування методичної

системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів; в [9] – розробці фітнес-програм, які дозволяють покращити ефективність навчальних занять з фізичного виховання студентів; у [10] – визначенні етапів професійного становлення викладача фізичного виховання із застосуванням фітнес-технологій; у [11] – вивченні динаміки фізичного розвитку студентів із застосуванням фітнес-технологій; у [12] – визначенні ціннісних орієнтацій молоді під час фізичної підготовки; у [13] – вивченні впливу фітнес-технологій на розвиток фізичних якостей студентської молоді; у [14] – розкритті особливостей застосування сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів; у [15] – вивченні сучасних фітнес-технологій у системі розвитку фізичних якостей студентської молоді; в [16] – розкритті здоров'язбережувальних компетентностей із фізичного виховання студентів; у [17] – експериментальній перевірці ефективності методичної системи застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів; у [18] – розробці методичної системи застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів; у [53] – проектуванні фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів; у [61] – вивченні проблем формування здорового способу життя молоді; у [95] – вивченні особливостей навчання здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі закладу вищої освіти; у [96] – формуванні мотивації та зацікавленості студентів до навчальних занять з фізичного виховання; у [97] – вивченні професійного іміджу майбутніх фахівців із фітнесу за допомогою проєктних технологій. Розробки та ідеї, що належать співавторам, у дисертації не використовувалися.

**Апробація результатів дослідження.** Матеріали дослідження обговорювалися на наукових і науково-практичних конференціях різного рівня, а саме: *міжнародних*: «Педагогічна особистість А. С. Макаренка на перетині освітніх парадигм» (Полтава, 2016), «Макаренкознавчий вимір актуальних питань соціальної адаптації особистості» (Полтава, 2016, 2017), «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту» (Київ, 2016, 2019),

«Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2016, 2017), «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту» (Київ, 2017), «Освіта і здоров'я» (Суми, 2017), «Научно-методическое обеспечение университетского образования: история и перспективы развития» (Мінськ, 2017), «Освіта і формування конкурентоспроможності фахівців в умовах євроінтеграції» (Мукачево, 2017), «Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми» (Вінниця, 2018), «Підготовка фахівців у сфері освіти та менеджменту: європейський вимір» (Черкаси, 2018), «Сучасні технології формування особистості фахівця з фізичного виховання, спорту та здоров'я людини» (Чернігів, 2018), «Освіта і здоров'я» (Суми, 2018), «Макаренківська концепція підготовки вчителів у контексті вітчизняних та світових тенденцій розвитку педагогічної освіти» (Полтава, 2018), «Современные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи» (Мінськ, 2018, 2019), «Імперативи розвитку громадянського суспільства у забезпеченні національної конкурентоспроможності» (Батумі, 2018); *всеукраїнських*: «Біологічні дослідження – 2016» (Житомир, 2016; 2018, 2019), «Україна в гуманітарних і соціально-економічних вимірах» (Дніпро, 2016), «Сучасні тенденції психолого-педагогічної освіти у сфері фізичного виховання» (Умань, 2016), «Соціально-гуманітарні науки та сучасні виклики» (Дніпро, 2016), «Здоров'я людини: теоретичні, практичні та методичні аспекти» (Полтава, 2016), «Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи» (Полтава, 2016–2019), «Актуальні проблеми розвитку освіти і науки в умовах глобалізації» (Дніпро, 2016), «Медична наука в практику охорони здоров'я» (Полтава, 2016, 2017, 2019), «Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження» (Харків, 2017), «Освіта і формування конкурентоспроможності фахівців в умовах євроінтеграції» (Мукачево, 2017), «Управління та інновації в освіті: досвід, проблеми та перспективи» (Одеса, 2017), «Тенденції розвитку психології та педагогіки» (Київ, 2017), «Освіта і наука в умовах глобальних трансформацій»



(Дніпро, 2017, 2018), «Ресурсно-орієнтоване навчання в «3 D»: доступність, діалог, динаміка» (Полтава, 2018–2020), «Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм» (Кременчук, 2018), «Підготовка фахівців у сфері освіти та менеджменту: європейський вимір» (Черкаси, 2018), «Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту» (Суми, 2018, 2020), «Педагогіка здоров'я» (Харків, 2018), «Проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту» (Полтава, 2018), «Сучасний стан проблеми фізичної культури і спорту та здоров'я нації» (Харків, 2018), «Медична наука – 2018» (Полтава, 2018), «Полтавські дні громадського здоров'я» (Полтава, 2019), «Актуальні питання охорони праці та здоров'язбереження у галузі освіти» (Суми, 2019), «Фітнес & Здоров'я» (Харків, 2020), «Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини» (Полтава, 2020).

Результати дослідження відображено в публікаціях автора й обговорено на засіданнях кафедри педагогічної майстерності та менеджменту імені І. А. Зязюна ПНПУ імені В. Г. Короленка (2015–2020); кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка (2015–2020); кафедри фізичного виховання та здоров'я, фізичної терапії, ерготерапії з спортивною медициною та фізичною реабілітацією Української медичної стоматологічної академії (2016–2020).

Матеріали **кандидатської дисертації** на тему «Формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу» (спеціальність 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я), 2014 р., Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна) у тексті докторської дисертації не використовувалися.

**Публікації.** Основні положення й результати дисертації відображено в 97 наукових і навчально-методичних працях, із яких: 5 – монографій (1 одноосібна); 4 – навчально-методичні посібники (1 у співавторстві); 33 – статті у наукових фахових виданнях України з педагогічних наук та 9 статей у міжнародних виданнях, що входять до наукометричних баз Scopus і Web of

Science; 43 – статті й тези у збірниках наукових праць та інших виданнях, 1 навчальна програма, 2 методичні рекомендації.

**Структура й обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел (699 найменувань, із них 34 – іноземною мовою) та 16 додатків. Робота містить 32 рисунки та 48 таблиць. Загальний обсяг дисертаційної роботи становить 630 сторінок, із яких 380 сторінок – основного тексту.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

#### **1.1. Культурно-історична ретроспектива становлення та розвитку фітнес-технологій в Україні та за кордоном**

У контексті модернізації освітнього процесу з фізичного виховання велике значення має аналіз культурно-історичної ретроспективи становлення фітнес-технологій в Україні та за кордоном. Теоретична спадщина дозволить виявити історичні напрацювання з метою їх врахування у сучасних умовах, забезпечити продуктивну спадкоємність фітнес-технологій, простежити еволюцію фітнесу на різних історичних етапах. Розвиток фітнес-технологій, як і будь-якої галузі знань, являє собою складний і багатогранний процес, пов'язаний з накопиченням фактів, еволюцією ідей, становленням і зміною історичних періодів. Компаративний аналіз фітнес-технологій відкриває багатий і цікавий матеріал щодо особливостей і мінливостей фітнесу, тобто його історичного шляху. Для того, щоб зрозуміти суть створення нової методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів, розкрити її складові компоненти, необхідно дослідити генезу, з'ясувати теретико-методологічні основи, тенденції, перспективи становлення та розвитку фітнес-технологій в Україні та різних регіонах світу.

Культурно-історична ретроспектива становлення та розвитку фітнес-технологій в Україні та за кордоном, представлена у хронологічному контексті, виокремлює три періоди розвитку історичної наукової думки в даному напрямі дослідження. Перший період – зародження початкових елементів рухів і виникнення гімнастичних програм. Другий період – формування гімнастичних систем (німецька, шведська, французька, снарядна гімнастика Шпісса, дихальна гімнастика Мюллера, атлетична Сандова, сокільська та ритмічна гімнастика тощо), які стають важливим засобом фізичного виховання різних груп населення.

Третій період – удосконалення існуючих гімнастичних систем і виникнення фітнес-технологій, що стало результатом систематизації наукових знань, їхнього розповсюдження та прикладного застосування у теорії та методиці фізичного виховання (зміна структури та спрямованості занять, використання різних засобів і методів для їх проведення).

Сучасні фітнес-технології, збагачуючи арсенал своїх засобів і методів результатами наукових досліджень й елементами рухової активності з культур різних народів світу, стають невід'ємним елементом здорового способу життя, впливають на розвиток освіти, виховання, місце людини в суспільстві, відпочинок, розваги та подолання стресів. Фітнес-технології є частиною історії суспільства, тому їх становлення пов'язано з історичними чинниками, які впливають на розвиток будь-якої країни, її державності, політичного та духовного життя суспільства.

Зародження перших елементів рухів і виникнення гімнастичних програм науковці пов'язують із періодом «середньовіччя», або «середні віки», відносно періоду суспільного розвитку з кінця V до другої половини XVIII ст., коли після падіння рабовласницького ладу визначальну роль відіграла панівна суспільно-економічна система – феодалізм. Із появою феодального ладу змінюється характер праці, трудових відносин, починається інтенсивніший розвиток виробництва. У цей період з'являються нові види озброєння, тактика ведення бою та регулярна армія [173; 640, с. 15].

Велику роль у житті середньовічного суспільства відіграла християнська церква, яка оголосила мізерність і гріховність фізичного ества людини, нікчемність його перед духом. Вона проповідувала аскетизм, релігійно-містичне вчення про мораль, яке пропагувало відречення і боротьбу з почуттями тіла як шлях досягнення моральної досконалості та спілкування людини з Богом. У закладах освіти, які діяли під безпосереднім керівництвом християнської церкви, були відмінені заняття з фізичного виховання [47; 147; 469; 654].

Одночасно з церковним вихованням поширився інститут лицарів. Фізичному вихованню майбутніх лицарів приділялася значна увага, що

визначалося високим рівнем фізичної підготовленості, необхідним для життя феодалів і воєнних дій того часу. Класовий характер фізичного виховання у феодальному суспільстві пов'язаний із військовою складовою. Військово-фізична підготовка у лицарів була спрямована на досягнення «лицарських доблестей» (верхова їзда, стрільба, фехтування, плавання, полювання, гра в шахи, складання віршів). До лицарських чеснот належали вірність церкві, особиста хоробрість, дотримання правил двобоїв, святість даного слова, великодушність і шляхетне ставлення до аристократичних дам [64; 153; 166]. Розвагою і спортом для лицарів було соколине, собаче, кінне та піше полювання. Для військово-фізичної підготовки лицарів проводилися лицарські турніри, що були своєрідною формою спортивних змагань. Найбільшого розвитку вони досягали в часи хрестових походів. Завдяки такій системі розвитку фізичного виховання лицарі були фізично сильними, спритними, витривалими та володіли основними прийомами ведення бойових дій [81; 173; 362; 663].

У період пізнього феодалізму міська буржуазія перетворила стрілецькі та фехтувальні «братства» в закриті аристократичні клуби. Фізична досконалість серед міської знаті почала набувати великого значення. Це було пов'язано з будівництвом спеціально призначених приміщень для занять фізичними вправами й іграми. Відкривалися лазні та відкриті басейни, у яких після купання відвідувачі грали у м'яч, шахмати, танцювали. У надрах феодалізму зароджується буржуазна культура та її складова частина – фізична культура і спорт [173; 621].

Визначальним у розвитку природознавства, філософії, літератури, мистецтва, педагогіки та фізичного виховання був антифеодальний світогляд міської буржуазії. Епоха Відродження позначена зміцненням економічної та політичної незалежності міст, яке призвело до реформації та контрреформації, селянської війни в Німеччині, формуванням абсолютної монархії, початком великих географічних відкриттів, винаходом європейського книгодрукування, відкриттям геліоцентричної системи тощо. Засновані на поділі праці матеріальні умови сприяли появі особистості, розвитку її фізичних здібностей. Новий еталон фізичної досконалості, відкидаючи карикатурний аскетизм середньовіччя,

спирався на ідеї античності, прагнення їх відродження та переосмислення на основі нової буржуазної ідеології, що зароджувалася [456; 459; 621; 640, с. 16].

Своєрідністю в епоху середньовіччя ознаменувався розвиток фізичного виховання у країнах Азії, Америки й Африки, що було зумовлено особливостями соціально-економічного устрою, культури, побуту та звичаїв кожного народу. Фізичне виховання середньовічної Індії характеризувалося боротьбою, стрільбою з лука, кінними іграми. Вкрай популярною була хатха-йога, в основу якої покладено систему фізичних практик йоги й очищення тіла. У середньовічному Китаї після масового повстання селян було введено указ про складання населенням зброї. Внаслідок цього серед селян почали формуватися різні способи самооборони без зброї. Поширеними в Китаї стали гра в кінне поло, змагання з бігу та хатха-йога.

Розвиток фізичного виховання у середньовічній Японії пов'язаний зі становленням інституту лицарства – самураїв. Система фізичного виховання самураїв (бусидо) включала різноманітні види боротьби (сумо, джиу-джицу, карате), фехтування з одним і двома мечами (кендо), володіння списом (нагіната), стрільбу з лука в пішому та кінному строю, ігри з м'ячем і ритуальні змагання [59; 171; 173; 484; 663].

У XII–XV ст. в Америці до найбільш розвинених цивілізацій належали держави інків, майя, ацтеків, у яких була власна система фізичного виховання. Важливу роль відігравала військова та фізична підготовка, зокрема стрільба з лука, метання списа, вміння володіти мечем і щитом, боротьба. Особливо популярною стала підготовка бігунів-кур'єрів серед інків, ацтеків, атлетичні змагання, міжплеменні ігри та священні церемонії. Ця система фізичного виховання посідала важливе місце в побуті, трудовому та військовому житті аборигенів. Виконання фізичних вправ і рухливих ігор у вигляді спортивних змагань ставало єдиним засобом спілкування між різними племенами та громадами, але з уторгненням колонізаторів фітнес-технології середньовічної Африки занепадають [173; 180; 312; 505; 621; 681].

Отже, епоха середніх віків ознаменувалася інститутом лицарів із високим рівнем фізичної підготовленості, необхідним для ведення міжусобиць і воєнних дій. Фізичні вправи у цей час набувають класового і військово-прикладного характеру. Лицарі займалися лише військовою справою, тому система їх виховання зводилася до опанування «лицарських доблестей». Найбільшого розвитку лицарські турніри досягли за часів хрестових походів в Англії, Іспанії, Німеччині та Франції. У XV–XVI ст. лицарська культура та система виховання вступили в період свого розпаду, а з винайденням пороху, вогнепальної зброї та появою регулярної армії ландскнехтів лицарська система фізичної підготовки стала не потрібною.

Нова історія (новий час) – це епоха у всесвітній, зокрема європейській історії, коли у всіх сферах суспільного життя людини формувалися основи індустріального суспільства. В цей період починають формуватися перші гімнастичні системи, які стають важливим засобом фізичного виховання населення. Значний вплив на розвиток гімнастичних систем нового часу мали результати невпинної роботи фахівців-професіоналів, які культивували різноманітні гімнастичні програми й оздоровчі технології. Завдяки педагогічним поглядам Франсуа Рабле, Джона Локка, Жан-Жака Руссо, Іоганна Генріха Песталоцці, Яна Амоса Коменського та науковим працям і дослідженням Герхарда Фіта, Іоганна Гутса-Мутса, Яна Фрідріха, Адольфа Шпісса, П'єра Хенріка Лінга, Ялмара Лінга, Франца Нахтегаля та інших відбувається найбільш значущий розквіт гімнастичних систем, а гімнастика стає основою виховання й оздоровлення людини, починаючи з дитячого віку. Із розвитком цивілізації та науково-технічного прогресу формуються і стають популярними гімнастичні системи (німецька, шведська, французька, снарядна гімнастика Шпісса, дихальна гімнастика Мюллера, атлетична Сандова, сокільська та ритмічна гімнастика тощо). Формування гімнастичних систем відбувається в Німеччині, Швеції, Данії, Чехії, Франції, Великій Британії та США [36; 45; 149; 155; 581; 680].

***Німецька гімнастична система.*** Розвиток гімнастики у Німеччині пов'язують з іменами видатних педагогів і просвітителів того часу – Герхарда

Фіта, Іоганна Гутса-Мутса, Яна Фрідріха й Адольфа Шпісса. Під впливом їхніх ідей гімнастика посідає провідне місце в системі фізичного виховання молоді. Герхард Фіт у книзі «Досвід енциклопедії фізичного виховання» описав техніку виконання фізичних вправ, методикку їх викладання, обґрунтував біомеханічний аналіз фізичних вправ і важливість проведення публічних змагань. Іоганн Гутс-Мутс розробив програми фізичних вправ і створив обладнання для їх виконання. Концептуальні положення гімнастики він описав у книзі «Гімнастика для юнацтва», поєднуючи фізичні вправи з методикою їх викладання. Головна заслуга Іоганна Гутс-Мутса полягає у розробленні техніки виконання гімнастичних вправ на снарядах [496; 640, с. 17].

Ян Фрідріх уважав, що іноземним уторгненням на територію Німеччини можна запобігти шляхом фізичного розвитку німецького народу. Він проводив воєнізовані ігри для молоді та розробив техніку виконання вправ на гімнастичних снарядах, перекладині, паралельних брусах, коні, драбині для лазіння. Юнаки займалися фізичними вправами, військовими іграми та брали участь у військових і туристичних подорожах. Ян Фрідріх надавав іншого тлумачення поняттю «гімнастика», яку називав «турнкуст», або мистецтво спритності, а гімнастів «турнерами». Методика Яна Фрідріха не мала наукового обґрунтування, оскільки класифікація вправ базувалася лише на зовнішній формі рухів [22; 640, с. 17].

Гімнастичну систему Яна Фрідріха вдосконалив і доповнив швейцарець Адольф Шпісс, який завершив формування німецької гімнастичної системи. Фізичні вправи були розподілені на чотири групи за ступенем складності. З часом турнерська система фізичного виховання застосовувалася владою у військовій підготовці армії [68; 422; 609; 614; 688].

***Шведська гімнастична система.*** Значний внесок у розвиток гімнастики та вдосконалення системи її викладання зробили шведські вчені – брати П'єр і Ялмар Лінг. Вони вперше класифікували всі відомі на той час гімнастичні вправи за анатомічною ознакою, що прийнято за основу в багатьох сучасних окремих видах гімнастики. На уроках шведської гімнастики вперше була визначена та використовувалася фізіологічна крива навантаження. Засновником



шведської гімнастичної системи вважається П'єр Хенрік Лінг, який у 1813 р. відкрив у Стокгольмі інститут гімнастики, основною метою якої був гармонійний розвиток, підготовка до військової служби та зміцнення здоров'я молоді. Розробкою Лінга була комплексна гімнастична програма, яка включала педагогічну, військову, лікувальну й естетичну гімнастику. Лінг установив залежність форми рухів від анатомічної будови тіла, здійснив класифікацію гімнастичних вправ [551].

Напрацювання П'єра Хенріка Лінга продовжив Ялмар Лінг, який розробив шведську гімнастику, описав техніку виконання та методику викладання гімнастичних вправ, структуру уроку, винайшов нові гімнастичні снаряди (шведська лава та стінка, подвійний бум і плінт). Шведська гімнастика була безпечною та доступною для виконання. У ній дозувалося фізичне навантаження, рухи спрямовувалися на певну частину тіла. Головною ознакою шведської гімнастики була симетричність і прямолінійність. Вона поклала початок розвитку різних видів загальнорозвиваючої гімнастики, включаючи індивідуальні гімнастичні системи [35].

У Данії популяризацією гімнастики займався Франц Нахтегаль. Він створив «товариство заохочення фізичного виховання» та школу гімнастики. У Франца не було власної гімнастичної теорії, тому він пристосовував до датських умов напрацювання попередників [390; 640, с. 17].

У Великій Британії регулярність занять фізичними тренуваннями набувають визнання з того часу, коли студент-медик Арчибальд Макларен, займаючись фізичними вправами, поширив серед студентів відомості про важливість і регулярних тренувань. Макларен подібно до Лінга зі Швеції був захоплений теорією і методикою фізичної підготовки, займався дослідженням впливу фізичних вправ на стан здоров'я та фізичний розвиток людини. Арчибальд Макларен відстоював чітку позицію того, що ліками від втоми та стресу є тренування, тому для повноцінного розвитку організму людини необхідні регулярні фізичні вправи [27; 66; 155; 353; 457; 670].

*Французьку гімнастичну систему* було розроблено Франціско Аморосом. Причиною її виникнення стало прагнення французької буржуазії відродити могутність армії. Франціско Аморос у 1818 р. започаткував основи розвитку фізичних якостей людини. До гімнастики включив підготовчі вправи, поєднані з музикою і танцями. Природничо-прикладна гімнастика передбачала фізіологічне обґрунтування фізичних вправ і фізичного виховання, лікарський і педагогічний контроль, методику розвитку фізичних, моральних і вольових якостей, самостійність, творчу активність учителів й учнів. Гімнастика Франціско Амороса сприяла становленню прогресивної системи фізичного виховання [26, 409, 496, 616, 632].

*Система сокільської гімнастики.* В середині XIX ст. у Чехії з'являється система сокільської гімнастики, основоположником якої був професор історії та мистецтва Празького університету Мирослав Тирш. Вправи сокільської гімнастики розподілив на чотири групи: 1) вправи без приладів (ходьба, біг, вільні вправи, присідання); 2) вправи з приладами (перекладина, бруси, кінь, кільця) та предметами (м'яч, булави, обруч); 3) групові вправи (піраміди, гімнастичні вправи); 4) бойові вправи (бокс, фехтування, боротьба). Заняття проводили за розробленою схемою. Методика сокільської гімнастики відрізнялася організацією та проведенням занять, розробкою термінології та підготовкою інструкторів. Її напрацювання швидко поширилися до інших країн [379; 380].

На розвиток сучасних фітнес-технологій вплинули системи ритмічної гімнастики, які розробили на межі XIX–XX ст. французькі вчені – професор Еміль Жак Далькрозе, фізіолог Жорж Демені та педагог Франсуа Дельсарт. Жорж Демені обґрунтував необхідність застосування гімнастичних вправ динамічного характеру, вправ на розтягування, танцювальних кроків і вправ із предметами. Ним було запропоновано класифікацію фізичних вправ і розроблено загальні принципи виконання вправ, план уроку та методичні рекомендації до нього. Головним правилом системи була неперервність рухів, що стало основою поточного методу виконання вправ. Система Жоржа Демені не отримала належної

підтримки, оскільки була спрямована на досягнення фізичної підготовки молоді внаслідок багаторічних занять [97; 176; 314; 459; 466; 612; 617; 682].

Жорж Ебер запропонував «природний метод фізичного виховання», який складався з підготовчої (вправи для рук, ніг, тулуба, упори, виси, вправи на рівновагу, підстрибування, дихальні вправи), основної (ходьба, біг, стрибки, лазіння, метання, піднімання, захист-напад і плавання), допоміжної (спортивні ігри та праця) частин [496].

Модернізацією шведської гімнастики займався Нільсон Бук, який розробив «примітивну», або «основну» гімнастику, яка включала серію модернізованих вправ шведської гімнастики для допризовників. Усі вправи розподілив на дев'ять груп: 1) порядкові; 2) вправи для ніг; 3) вправи для рук; 4) вправи для шиї; 5) вправи для бічних м'язів тулуба; 6) вправи для черевного пресу; 7) вправи для спини; 8) ходьба та біг; 9) стрибки та вправи для розвитку спритності. Нільсон Бук запропонував велику кількість вихідних положень, рекомендував виконувати вправи у швидкому темпі з повною амплітудою. Його гімнастика також не мала наукового обґрунтування, а була лише засобом розвитку фізичних якостей майбутніх солдатів [44; 317; 375; 496; 609; 659].

Гімнастична система Франсуа Дельсарта відома як «виразна гімнастика», за допомогою якої він намагався встановити взаємозв'язок між емоційними переживаннями та мімікою. Вивчаючи драматичне мистецтво, Дельсарт дійшов висновку, що кожний емоційний стан людини передається певними рухами тіла, тобто, відтворюючи такі рухи, можна правдиво передавати різноманітні емоції. Франсуа Дельсарт убачав основу руху в його природності, прагнув звільнити від умовностей, поєднати з музикою та започаткував нову культуру руху в балеті й мистецтві [553; 640, с. 16].

Найвідомішою послідовницею Франсуа Дельсарта стала американська танцівниця Айседора Дункан, яка викликала підвищене зацікавлення гімнастикою, культурою рухів і виразною пластикою та створила танцювальну гімнастику для жінок. Вона намагалася відродити античний танець, що будувався на принципах вільної пластики, ввести елементи джазового танцю, яким разом

із джазовою музикою захоплювався увесь світ. Її зовсім нові для того часу правила пластичної виразності стали сенсацією в Європі [609].

Значний внесок у розвиток музики, танцю та ритміки зробив професор Женевської консерваторії Еміль Жак Далькрозе. В основу його гімнастики було покладено принцип єдності музики та рухів. Він розробив три групи вправ: ритмічну гімнастику, вправи для розвитку музичного слуху (сольфеджіо) й імпровізацію. Для виховання відчуття ритму використовував рухи. Так виникла нотна система рухів, де кожному елементові музичного твору відповідав визначений рух. Спочатку ритмічна гімнастика Еміля Жака Далькрозе використовувалася тільки як засіб виховання артистів і музикантів, але пізніше поширилася на галузь фітнесу [323; 423; 459; 609; 611; 689].

У період формування на європейському континенті національних гімнастичних систем в Англії виникає скаутський рух. Основною метою скаутизму було виховання патріотизму. Загони скаутів створювалися для організації позашкільної роботи учнів віком від восьми до сімнадцяти років. Скаути носили напіввійськову форму, здавали нормативи, літні канікули проводили у воєнізованих таборах, навчалися орієнтування на місцевості, плавання, полювання, рибальства, надання першої медичної допомоги. Серед нових форм розвитку можна виокремити підприємницькі фабрично-заводські спортивні клуби, які створювалися власниками підприємств для своїх робітників і службовців [173].

На межі XIX–XX ст. у багатьох розвинених європейських країнах були створені спортивні та гімнастичні організації, проводяться змагання, виникали міжнародні та національні спортивні об'єднання. Розвиток фітнес-технологій нового часу став періодом інтенсивного накопичення теоретичних знань, широкого їх застосування в житті людини, але вони обмежувалися лише фізичною підготовкою та виконанням фізичних вправ.

XX ст. символізувало початок нової ери розвитку фітнес-технологій в Україні та за кордоном. Фітнес-технології включали гігієнічну та лікувальну гімнастику, яка забезпечувала покращання стану здоров'я та рівня фізичної

підготовленості населення в умовах повсякденної життєдіяльності. Виникнення нових фітнес-технологій стало результатом удосконалення існуючих гімнастичних систем, зміни структури та спрямованості занять, використання різних засобів і методів їх проведення. У 1960 р. американський лікар профілактичної медицини Кеннет Купер обґрунтував оздоровчу систему фізичних вправ для людей різного віку та розробив науково-методичні основи аеробіки. Кеннет Купер запропонував терміном «аеробіка» називати систематичне застосування тривалих, помірних за інтенсивністю фізичних вправ, що охоплюють роботою велику групу м'язів, які забезпечуються енергією за рахунок аеробних процесів. Він розробив бальну, чітку та логічно побудовану систему самооцінювання фізичного розвитку людини за допомогою спеціальних таблиць. Оздоровча система Кеннета Купера поширилась у всьому світі та зацікавила фахівців, які займалися розробкою нових оздоровчих напрямів: аеробіка, аеробна гімнастика, аеробні танці, гімнастична аеробіка, джазова гімнастика, попгімнастика, танцювальна гімнастика, які завоювали велику популярність у Європі й Америці [161; 374; 375; 442; 496; 664; 673].

Наприкінці 60-х рр. у Європі з'являється нова форма гімнастики з використанням ритмічної музики – це джаз-гімнастика. Засновником цього гімнастичного напрямку є Моніка Бекман. Виконання загальнорозвиваючих і танцювальних вправ, об'єднаних у спеціальний танцювальний комплекс, сприяло покращанню функціонування серцево-судинної та дихальної систем. Термін «аеробіка» почали застосовувати до фітнес-програм танцювальної спрямованості, які виконували під музику [35; 173; 496; 553].

Початок використання фізичних вправ із метою профілактики захворювань пов'язаний із популяризацією здорового способу життя у США. У 70-ті рр. ХХ ст. було створено Раду з фізичного фітнесу та спорту, до якої ввійшли двадцять авторитетних фахівців із фітнесу, а також політиків. Головним завданням ради стала популяризація спортивно-оздоровчих занять і фізкультурно-оздоровчої роботи. У 80-ті рр. ХХ ст. у США були змінені програми та тести з фізичного виховання у закладах освіти. Фітнес-тренування стали невід'ємною частиною

повноцінного життя кожної людини, а фітнес-технології популярними серед різних вікових категорій населення [161; 310; 365; 438; 502; 617].

На початку 80-х рр. фітнес-технології почали з'являтися у Східній Європі, зокрема СРСР. Активно розвивалися атлетична, ритмічна та жіноча гімнастика, а також східні напрями: йога, тайцзицюань, ушу та ін. Разом із тим були поширеними методики психорегуляції та аутогенного тренування. Популярними на той час стають циклічні види фізкультурно-спортивної діяльності (оздоровча ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді та ін.). Радянська фітнес-індустрія була представлена переважно тренажерними та гімнастичними залами, басейнами, саунами з різноманітним тренувальним обладнанням. Регулярно проводилися міжнародні конвенції, де конгресмени знайомилися з досягненнями спортивної науки й отримували теоретичну та методичну підготовку [35; 327; 419; 420; 483; 502; 537; 657].

Історія розвитку та становлення сучасного фітнесу в Україні безумовно пов'язана з роками перебудови, що характеризувалися занепадом фізичної культури, зниженням стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості населення. У розвитку фізичної культури посилювалися процеси ентропії, вона виявилася перевантаженою зайвими конотаціями, пов'язаними з утопічними ідеями загальної гармонії здоров'я, рівності та щастя. Внутрішні суперечності, які накопичувалися у процесі реформ, призвели до закономірного виснаження адаптивних можливостей фізичної культури та девальвації її традиційних цінностей. У 1991 р. американська акторка та громадська активістка Джейн Фонда відвідала Москву та продемонструвала однойменну оздоровчу програму з фітнес-аеробіки. Великий успіх її програми був обумовлений використанням сучасної ритмічної музики, поєднанням гімнастичних вправ з елементами танцю, біговими та стрибковими вправами, які виконували в аеробному режимі. Програми Дж. Фонди стали основою для створення різноманітних напрямів сучасної аеробіки оздоровчого спрямування, що сприяло розвитку фітнес-індустрії й в Україні [75; 161; 310; 542; 684].

Фітнес-технології стають соціокультурним явищем, починають відкриватися фітнес-клуби. Перші фітнес-тренери розробляють персональні програми, які включають елементи аеробіки, вправи на тренажерах для досягнення оптимального фізичного навантаження і найкращого максимального результату. Відвідування фітнес-клубів стає буденним явищем і стилем життя сучасної людини. До фітнес-технологій належать різні види та напрями, які потрапили до нас спочатку на відеоплівках із записами фітнес-програм, потім у вигляді практичних і семінарських занять, лекцій, майстер-класів [149; 151; 161; 343; 640, с. 18; 674].

Отже, у світі паралельно й окремо один від одного розвивалися два напрями фітнесу – європейський (після 1492 р. він отримав назву «євро-американський») і східний. Відрізнялися вони особливостями фізичної культури, менталітетом, філософією, національними особливостями культури народів Сходу та Заходу. Східний напрям фітнесу розвивався як справжнє мистецтво та ґрунтувався на виконанні рухів у вигляді танцю, який запозичено з ритуалів і психофізичного досвіду архаїчної людини. У ньому було застосовано раціональний і функціональний підходи, а фізичні вправи спрямовані на покращання фігури та функціонального стану організму. Основу європейського напрямку фітнесу становила естетика тіла. Значну увагу їй приділяли в Стародавній Греції та Римі, що яскраво виражено на стародавніх скульптурах.

Отже, культурно-історична ретроспектива становлення та розвитку фітнес-технологій в Україні та за кордоном була обумовлена великою кількістю чинників. Це суспільно-історичні умови, рівень розвитку матеріального виробництва, перетворення та науково-технічний прогрес у суспільстві, зміна соціальних інститутів, розвиток у сфері фізичного виховання, потреби суспільства у фізичному вдосконаленні тощо. При цьому перехід від одного історичного періоду до іншого здійснювався шляхом взаємопроникнення, взаємодії, продуктивного діалогу традиційних й інноваційних фітнес-технологій, що забезпечувало еволюційний шлях розвитку методичної системи застосування

фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти та різних регіонах світу.

## **1.2. Теоретико-науковий аналіз базових понять дослідження**

Наразі проблема застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти є досить актуальною. Необхідність розгляду цієї проблеми зумовлена об'єктивними чинниками: по-перше, від організації освітнього процесу з фізичного виховання (професійної компетентності та майстерності науково-педагогічного складу) залежить розвиток загальної культури студентів; по-друге, якість освіти студентів у ЗВО набуває все більшого значення для забезпечення конкурентоспроможності та здатності випускників виконувати професійні обов'язки за призначенням в умовах сучасних суспільно-економічних і політичних трансформацій. Входження України до європейського освітнього простору, а також реформування системи фізичного виховання відповідно до європейських стандартів вимагає створення наукового й інноваційного простору, розробки єдиних критеріїв і стандартів, відповідного понятійного апарату в галузі фізичного виховання та спорту.

У педагогічній науці недоцільно оперувати дефініціями, що мають кілька значень. Б. Паскаль обґрунтував три правила: правило дефініцій, що забороняє приймати двозначні терміни без визначень, а передбачає використовувати в дефініціях лише відому (визначену) термінологію; правило аксіом, згідно з яким необхідно виводити в аксіоми лише очевидне; правило доведення, що зобов'язує доводити всі положення, використовуючи лише найбільш очевидні аксіоми чи доведені твердження [104].

Термін «фітнес» використовується у всіх країнах світу без перекладу. Він походить від англійського дієслова «to be fit», що означає «бути у формі», тобто добре себе почувати, мати привабливий вигляд і бути здоровим. Для дослідження цього поняття можна виділити три основних етапи його розвитку – донауковий, коли у мисленні люди користувалися уявленнями та називали їх



загальноживаними словами, протонауковий, що оперує спеціальними уявленнями, назви яких уважаються прототермінами, та власне науковий етап використання понять і термінів [152, с. 9].

Досліджуючи історичні передумови виникнення терміна «фітнес», А. Б. Мирошников і П. В. Нестеров акцентують увагу на тому, що поняття «фітнес», спочатку використовувалося у кінному спорті. Різницю в трактуваннях поняття «фітнес» можна пояснити відомим мовним конфліктом в умовах культурного співробітництва цивілізацій, коли слова та поняття двох мов активно взаємодіють і починають конкурувати [428]. Фітнес треба розглядати як глобальне, загальнолюдське явище, що існує із первісного часу та є тотожним із поняттям «фізична культура» в його традиційному вітчизняному розумінні [666].

До середини ХХ століття поняття «фітнес» зводилось до «відповідний або вартий, як моральна придатність»; або ж означало «відповідний і придатний, як здатність виконувати належні дії». З публікацією у 1968 р. праці Кенета Х. Купера «Аеробіка» поняття «фітнес» набуло нового значення: «прагнення до оптимальної якості життя, з включенням соціального, психічного, духовного та фізичного компонентів» [161, с. 5]. Виникнення такого оздоровчого напрямку було зумовлене об'єктивними причинами – значним погіршенням стану здоров'я населення розвинутих країн внаслідок гіпокінезії [63]. В одному випадку термін «фітнес» трактується як нове соціальне явище, або фізичний стан людини, в іншому – як сукупність засобів і методів, спрямованих на досягнення фізичної підготовленості, корекцію фігури, або як формат масової фізичної культури, або як комплексні програми оздоровлення, засновані на засобах і методах бодибілдінгу [356]. В американському суспільстві поняття «фітнес» розглядається набагато ширше та може в різних контекстах замінювати поняття «фізична культура», «фізична підготовка», «здоров'я» [680; 689].

В українській мові слово «фітнес» набуло кілька значень. По-перше, під цим терміном розглядається сукупність заходів, що забезпечують гармонійний фізичний розвиток людини, покращення і формування її здоров'я. Це передусім

силові тренування, спрямовані на зміцнення і збільшення м'язової маси, так звані аеробні або кардіотренування, спрямовані на розвиток серцево-судинної та дихальної систем тощо. По-друге, існує фітнес як вид спорту, який з'явився відносно недавно в рамках змагального бодибілдінгу [572, с. 5]. У нашому дослідженні ми розглядаємо фітнес у його першому значенні.

Лікар Хольман розглядає поняття «фітнес» як стан психічної та фізичної готовності досягнення успіху в певному завданні. До нього належать тренування серцево-судинної системи, правильна техніка дихання, тренування м'язів, що підтримують поставу та створюють привабливий зовнішній вигляд, тренування гнучкості та вміння розслаблятися, раціональне харчування, що забезпечує організм необхідною енергією [551]. Як зазначають Е. Т. Хоулі та Б. Д. Френкс, смислове наповнення слова «фітнес» поступово еволюціонувало від «фізичної належності» до позначення соціального явища, культурного феномена ХХ століття, – від «фізичного здоров'я людини, що полягає в її здатності до фізичної роботи», до «прагнення до оптимальної якості життя, що містить фізичний, психічний і соціальний компоненти» [616]. В. І. Григор'єв розглядає термін «фітнес» як спосіб укладання ресурсів у фізичний розвиток, реструктуризацію дозвілля, метафору абсолютного здоров'я і соціальної успішності людини. Це система соціально-економічного, когнітивного та людинотворчого об'єктів і процесів, що відбивають єдність системно-структурного та ціннісно прагматичного аспектів здорового способу життя; соціокультурний механізм відтворення екзистенційних сил людини та капіталізації людських ресурсів, що реалізується в процесі особистісно-орієнтованої трансляції культури, соціального та професійного досвіду в суспільстві; форма соціальної адаптації в єдності її предметно-змістової та особистісної сторін, суб'єктів та об'єктів різних видів діяльності, спрямованих на відтворення самої людини і її екзистенціального потенціалу [150].

Основою концепції фітнесу є принцип FITT, де F (від англ. «frequency») – частота (кількість) занять на тиждень; I (від англ. «intensity») – характеристика навантаження, яка визначається за допомогою ЧСС; T (від англ. «time») –

тривалість заняття; Т (від англ. «type») – вид заняття (тобто інтенсивність тренування та наявність обтяжень) [551].

Термін «фітнес» є полісемантичною лексемою, що обумовлено як поліфункціональністю поняття, так і відносною новизною відповідного феномена. Н. В. Деобальд акцентує увагу на тому, що зміст фітнес-системи відображає основу руху як необхідність регулярного заняття фізичними вправами для зміцнення здоров'я [166, с. 36]. Фітнес – це спосіб і стиль життя, постійне прагнення до досконалості, що дозволяє зберігати та зміцнювати здоров'я, врівноважувати психоемоційний стан, удосконалювати фізичну форму та самопочуття студентів [639]. На думку О. К. Корносенко, фітнес «об'єднує різні форми фізичної культури, що мають кондиційну, оздоровчу та спортивну спрямованість, засновану на використанні широкого комплексу фізичних вправ: аеробіки, шейпінгу, танцювальних рухів, елементів гімнастики, бойових мистецтв, психотренінгу, які проводяться в залі, басейні чи на відкритих майданчиках, в усіх вікових групах населення» [344, с. 228]. Це «багатогранне, багатоаспектне поняття, яке передбачає збереження і покращення фізичного здоров'я людини, а також підвищення соціального статусу та духовного стану» [344, с. 229].

У тлумачному словнику української мови термін «фітнес» трактується як натренованість, підготовленість, синтез фізкультури та здорової дієти [588]. У Кембриджському словнику поняття «фітнес» (від англ. дієслова «to fit» – відповідати) визначається як такий стан організму людини, коли він фізично сильний і здоровий [661]. У Великій російській енциклопедії поняття «фітнес» розкрито так: «фітнес (to be fit – бути в формі) – це комплекс спортивних програм оздоровчого напрямку, заснований на використанні різноманітних вправ аеробіки, шейпінгу, танцювальних рухів, елементів гімнастики, бойових мистецтв, психотренінгу. Фітнес поєднує не тільки безліч видів фізичної активності, а й раціональне харчування, а також різні види тестувань, включаючи медичне» [56, с. 555]. У Новому словнику іноземних слів поняття «фітнес» розкрито так: «фітнес (англ. fitness, fit – підгонка, відповідність). Система

фізичних вправ із метою досягнення гарної спортивної фігури, зміцнення організму, що включає комплекси спеціальних вправ, заняття йогою, дотримання режиму та інші» [461, с. 441–442]. Довідник «1000 нових іншомовних слів» за редакцією Л. П. Крисіна визначає поняття «фітнес» (англ. fitness – придатність, відповідність; to fit – сприяти, пристосовувати, оснащувати). Система спеціальних фізичних вправ у поєднанні з режимом харчування, призначена для зміцнення здоров'я і найбільш ефективної життєдіяльності» [359, с. 287].

У літературних джерелах існують різні тлумачення поняття «фітнес». Це система фізичних вправ фізкультурно-оздоровчої спрямованості, узгодженої з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, її мотиваційною визначеністю та особистою зацікавленістю [296]. А. А. Боляк, Н. Л. Боляк, О. В. Корх-Черба та П. М. Кизім розкривають поняття «фітнес» як «складові здоров'я, що забезпечують високу якість життя» [58, с. 110]. Т. Ю. Круцевич розглядає фітнес як напрямок масової, спортивно-оздоровчої фізичної культури, що покращує загальний стан організму людини [358]. За даними А. В. Менхіна, фітнес є системою фізичних вправ оздоровчого напрямку з доволі широким набором різноманітних і доступних рухових завдань, що складають індивідуально-стандартизовані програми, особисто мотивовані та функціонально зумовлені [421, с. 76]. Е. Т. Хоулі та Б. Д. Френкс стверджують, що «поняття «фітнес» – це динамічний багатофакторний процес, що складається з компонентів фізичного, психічного, духовного та соціального станів, які підлягають розвитку (тренуванню) [616, с. 10]. М. В. Осиченко визначає поняття «fitness» як «бути у формі». При цьому поняття «форма» розглядається не тільки як фізичний стан, а й як стан здоров'я в цілому, рівень фізичної активності, система харчування та корисні звички [464, с. 16]. Окремі науковці трактують поняття «фітнес» як систему фізичних вправ оздоровчої спрямованості, узгоджену з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, її мотиваційною визначеністю та особистою зацікавленістю [548, с. 10].

Н. І. Воловик наголошує, що «термін «фітнес» повною мірою відображає соціальні (здоровий спосіб життя), біологічні (рухова активність, фізичний стан

і фізична підготовленість), психологічні (мотиви, інтереси) рекреаційні й інші характеристики використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях» [90, с. 13]. Інші автори під поняттям «фітнес» розуміють комплексні програми оздоровлення [62, с. 34; 616], філософію життя – отримати гарну фігуру та добре самопочуття [294], спосіб життя, спрямований на збереження здоров'я [67], спосіб життя, метою якого є вдосконалення фізичної форми [323], стиль життя, що дозволяє за допомогою особливих технологій досягти гармонії духу та тіла [324], як систему загального оздоровлення людини через певне фізичне навантаження, що поєднує силовий та аеробний тренінг, доповнений розвитком гнучкості [324], спосіб життя, який формує правильне співвідношення жирової і м'язової маси тіла, зміцнює імунну систему, стабілізує психіку, допомагає уникати стресів і хвороб, урівноважує фізичні та психологічні потреби людини [604], одна з ефективних і привабливих для студентів систем фізичного виховання оздоровчої спрямованості [390], новий сучасний напрямок у системі фізичного виховання, який забезпечує зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування та корекція вад статури, психопрофілактика, психокорекція, психорегуляція, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору до стресів [304], комплексне відновлення і підтримання здоров'я за допомогою правильного харчування, фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних здібностей [161], цілеспрямована рухова активність, яка включає кардіонавантаження, вправи на тренажерах, стретчинг, дихальну гімнастику тощо та збалансоване харчування і контроль над вагою тіла [685, с. 14–15], синтез фізичних вправ, які впливають на всі процеси життєдіяльності організму [284], популярна методика оздоровлення організму, що дозволяє знизити вагу, придбати бажані форми та надовго закріпити результат, поєднуючи як активні тренування, так і правильне харчування [321], складова здоров'я, яка забезпечує високу якість життя [90, с. 10]. У цьому аспекті поняття «фітнес» охоплює більшість термінів, що характеризують галузь оздоровчої фізичної культури (масовий спорт, кондиційне тренування, рекреація тощо) [90, с. 13].

У наш час «фітнес перетворився на єдину концепцію, яка охоплює не тільки тілесні рухи, але і все, що може принести користь людському тілу» [457, с. 3]. Як стверджують С. В. Синиця та Л. Є. Шестерова, визначальною метою фітнесу є «досягнення внутрішньої гармонії та зовнішньої привабливості людини, і саме це є головним мотивом для людей, які бажають мати гарний вигляд і самопочуття» [553, с. 14]. За даними вчених, «основне завдання фітнесу – зміцнення здоров'я населення, підвищення життєвого тону, зростання загальної і спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування статури та корекція вад, підвищення психічного і психологічного настрою, протидія можливим щоденним стресам» [553, с. 14]. А.В. Гурвичем обґрунтовано функції фітнесу: цільова, змістовно-операційна, програмно-орієнтовна, мотиваційно-ціннісна, оцінювальна, емоційно-вольова, комунікаційно-цілісна [158].

Отже, фітнес належить до предметної галузі фізичної культури, оскільки формує спеціальні знання, розвиває рухові здібності та вміння, що визначають фізичну дієздатність і здоров'я людини на основі використання інноваційних підходів, засобів, методів, обладнання, інвентарю й умов проведення занять. Фітнес розглядається як кондиційне тренування, що забезпечує гармонійний розвиток фізичних якостей і рухових навичок, як соціальне явище, що стосується різних сторін життєдіяльності людини, як форма організації дозвільної сфери, як система фізкультурної освіти. Основна ідея та базові положення фітнесу належать до будь-яких національних ареалів і природно-кліматичних зон [356, с. 10]. У наш час фітнес є новою формою фізкультурно-оздоровчої діяльності серед студентів. Її основу складають загальнорозвиваючі вправи, елементи танцю, які гармонійно поєднані емоційно-ритмічною музикою. Це одна з найпопулярніших у світі систем оздоровлення, яка задовольняє сучасні потреби людини, робить її фігурою красивою, сприяє збереженню та зміцненню здоров'я. Її головними відмітними рисами є індивідуальний підхід до тих, хто займається, і персональний підбір програми харчування. Основою фізичного тренування у фітнесі є аеробні вправи [161].

Результати аналізу науково-методичної літератури в галузі педагогіки, теорії та методики фізичного виховання дозволяють визначити фітнес як систему фізкультурно-оздоровчих методик і фітнес-програм, складених з урахуванням вікових, статевих і фізіологічних особливостей організму студентів, спрямованих на формування, збереження і зміцнення їхнього здоров'я. Залежно від цього вчені поділяють фітнес на загальний і фізичний. Найбільш удає визначення загального фітнесу, що перекликається з визначенням Е. Т. Хоулі, Б. Д. Френкса та Т. А. Кудрі, дав В. Є. Борілкевич, розглядаючи його як ступінь збалансованості фізичного, психічного, соціального станів, які мають необхідні резерви для забезпечення поточної життєдіяльності без граничного фізичного та психічного напруження функцій організму, перебуваючи в стані гармонії з навколишнім середовищем [61]. Фізичний фітнес характеризує рівень можливостей, які забезпечують поточну рухову активність без зайвого функціонального напруження організму та мають для цього необхідні фізіологічні резерви. Концептуальна база фітнесу має більш конкретний зміст і є важливою складовою філософії успіху, яка передбачає необхідність долати життєві труднощі – фізичні, психологічні, емоційні.

Учені умовно виділяють три основних види фітнесу: загальний, фізичний, або оздоровчий, спортивно-орієнтований. Загальний фітнес, або ввідний (total fitness, general fitness), використовується на початковому етапі занять і являє собою оптимальну якість життєдіяльності, яка визначає «позитивне здоров'я». Фізичний, або оздоровчий фітнес (physical fitness), – це досягнення оптимального фізичного стану в результаті виконання різних фітнес-програм. Спортивно-орієнтований, або руховий фітнес (performance related fitness, skill fitness), є найбільш високим ступенем рухової активності, направлений на розвиток фізичних якостей для вирішення спортивних завдань [321]. Майже аналогічні визначення категорій фітнесу наведено у підручнику «Health Fitness» (рис. 1.1).

Для розуміння терміна «фітнес» доцільно використовувати ознаку пріоритетного завдання, яка вирішується у процесі занять із фізичного виховання студентів. О. Г. Сайкіна наголошує на наявності в фітнесі характерних ознак, що

дозволяють визначити його як інновацію на даному етапі розвитку фізичної культури [542].



Рис. 1.1. Категорії фітнесу та їх компоненти [617, с. 361]

Отже, фітнес – це складна, багатогранна, соціальна, динамічна, відкрита, самоорганізована, поліфункціональна методична система, яку можна розглядати як процес і результат фізичного вдосконалення, покращання стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості студентів, сукупність матеріальних і духовних цінностей, специфічний продукт оздоровчих, рухових та інноваційних послуг.

Іншим поняттям, яке використовується у дослідженні, є «оздоровчий фітнес». Великий тлумачний словник української мови, за редакцією В. Т. Бусела, розглядає поняття «оздоровчий» як «той, який сприяє поліпшенню стану здоров'я, спрямований на поліпшення стану здоров'я», а поняття оздоровчо-спортивний – «той, що призначений для зміцнення здоров'я за допомогою занять спортом» [72, с. 664]. У Словнику української мови поняття «оздоровчий» трактується як «той, який сприяє поліпшенню стану здоров'я» [564]. У практиці фізичного виховання терміном «оздоровчий фітнес» позначається сукупність різноманітних видів рухової активності, які сприяють покращенню фізичного



стану людини [564]. У навчальному посібнику «Системний підхід у професійній діяльності тренера з фітнесу» поняття «оздоровчий фітнес» (фізичний, фізична підготовленість) трактують як «оптимальний фізичний стан, що включає досягнення певного рівня результатів виконання рухових тестів і низький рівень ризику розвитку проблем зі здоров'ям» [505, с. 14]. Н. І. Воловик розглядає поняття «оздоровчий фітнес» як «ефективно діючу сукупність засобів вибіркового впливу, що за рядом принципів обставин відповідає класифікаційному рівню біолого-соціальної, концептуальної, ймовірної, сумативно-цілісної складної системи» [90, с. 13].

Л. Я. Іващенко, О. Л. Благій, Ю. О. Усачов стверджують, що оздоровчий фітнес є дієвим засобом найбільш поширених у наш час хвороб – атеросклерозу, гіпертонії, ішемічної хвороби серця, порушення постави з ураженням кістково-м'язового апарату, а також ефективним засобом попередження інсульту й інфаркту міокарда [304]. Н. І. Воловик указує, що об'єктом цілеспрямованого впливу засобів оздоровчого фітнесу є фізичний стан людини та функціональні можливості організму, фізична працездатність і підготовленість [90, с. 14]. А. В. Гурвич запропонував включити до наукового обігу поняття «фітнес-технологія», «фітнес-культура», «фітнес-рівень» [158].

Фітнес пов'язаний із ще одним фізкультурно-оздоровчим напрямком, який має назву «wellness», що з англійської означає гармонія душі, інтелекту, баланс тіла, розуму, психічна та соціальна рівновага. В основі цього напрямку лежить твердження про те, що здоров'я людини визначається не лише фізичним благополуччям, але й здоров'ям душі та розуму [669]. Велнес – це філософія благополуччя людини в усіх сферах буття: духовній, соціальній і фізичній. Велнес передбачає комплексне використання методик оздоровлення, що складаються з дієтології, реабілітаційних програм, психологічного оздоровлення, функціонального тренінгу, СПА-процедур тощо [321]. Велнес-філософія – це абсолютно нова концепція світогляду та світорозуміння, яка може визначатися тільки самою людиною [683]. Автори видання «CrossFit Journal» ототожнюють поняття «оздоровчий фітнес» із поняттям «здоров'я» [35].

Проведений аналіз науково-методичної літератури дає підстави визначити оздоровчий фітнес як спосіб життя сучасної людини, який включає у себе якості, необхідні для ефективного функціонування всіх фізіологічних систем організму шляхом підтримання здорового способу життя.

Поняття «фітнес-технологія» охарактеризовано науковцями як «результат пошуку ефективних шляхів забезпечення сприятливої для студентів форми фізичної активності» [589, с. 4]. У Сучасному філософському словнику поняття «технологія» розуміють як техніка, опис послідовності трудових операцій, необхідних для перетворення предмета праці в продукт, сфера діяльності людини разом із сукупністю знань, що забезпечують її... [322, с. 720]. У Сучасній педагогічній енциклопедії поняття «технологія» визначається як «сукупність форм, методів, прийомів і засобів передачі соціального досвіду, а також технічне оснащення цього процесу» [524, с. 592]. Поняття «технологія» (від грец. *techne* – мистецтво, майстерність, уміння і *logos* – навчання, наука) тлумачать як сукупність засобів і способів отримання, оброблення або перероблення форми сировини, матеріалів, напівфабрикатів тощо; наукова дисципліна, що розроблює та вдосконалює ці засоби та способи [563, с. 891]. У Словнику української мови поняття «технологія» трактується як «сукупність знань, відомостей про послідовність окремих виробничих операцій у процесі виробництва чого-небудь; як навчальний предмет, що викладає ці знання, відомості; сукупність способів обробки чи переробки матеріалів, виготовлення виробів, проведення різних виробничих операцій» [452, с. 529]. У словнику В. І. Даля поняття «технологія» тлумачиться як система запропонованих наукою алгоритмів, способів і засобів, застосування яких дозволяє досягти заздалегідь запланованих результатів діяльності..., що здійснюються певним чином і в певній послідовності [590]. Науковці В. С. Єлагіна, Г.Я. Гревцева та Е. Ю. Немудра визначають поняття «технологія» як організацію процесу навчання студентів, що передбачає певну систему дій і взаємодій усіх його елементів [189]. Це продумана у всіх деталях модель спільної педагогічної діяльності викладача та студентів із проектування, організації й проведення освітнього процесу, з безумовним забезпеченням їх

спільної творчої діяльності на всіх етапах: цілепокладання, планування, реалізації, оцінювання і, певною мірою, корекції [189].

Натомість, здійснений Л. В. Безкоровайною аналіз свідчить про різні визначення поняття «технологія» [34, с. 89]. Поняття «технологія» у галузь педагогіки, теорії та методики фізичного виховання, спорту й здоров'я людини прийшло з виробництва. Воно означає сукупність різних елементів, зокрема прийомів, операцій, дій, процесів, їх послідовність, що є своєрідною майстерністю людини. Будь-яка технологія має відповідати основним критеріям технологічності: концептуальності, системності, керованості, ефективності, відтворюваності. Проте у педагогічній теорії та практиці поняття «педагогічна технологія» трактується неоднозначно, що зумовлюється специфікою педагогічного процесу:

- системна сукупність і порядок функціонування всіх особистісних, інструментальних і методологічних засобів, що використовуються для досягнення педагогічних цілей [328, с. 55];

- систематичне та послідовне втілення на практиці попередньо спроектованого навчально-виховного процесу; проєкт певної педагогічної системи, реалізований на практиці [40, с. 5–6];

- суто наукове проєктування і точне відтворення педагогічних дій, що гарантують успіх [473];

- наука про розвиток й освіту, навчання і виховання особистості учня на основі позитивних загальнолюдських якостей та досягнень педагогічної думки, а також основ інформатики [451, с. 9];

- сукупність засобів, прийомів, процедур, що забезпечують продуктивну взаємодію суб'єктів освітнього процесу та спрямовані на досягнення запланованого результату [291, с. 44];

- модель спільної педагогічної діяльності з проєктування, організації та здійснення навчального процесу з безумовним забезпеченням комфортних умов для вчителя та учнів [431].

За даними М. Я. Віленського, технологія у фізичному вихованні – це взаємопов’язана впорядкована сукупність оптимальних та ефективних засобів, методів і прийомів, що спрямовані на забезпечення запланованого спортивного результату або показника фізичної підготовленості з урахуванням даних лікарсько-педагогічного контролю [80, с. 2]. Незважаючи на велику кількість визначень [296, с. 8; 312; 364; 474, с. 105–106; 653 та ін.], спроби з’ясування сутності та особливостей педагогічної технології не припиняються й досі. Простежується загальна тенденція переходу до розуміння педагогічної технології як педагогічної системи, що досліджує найбільш раціональні шляхи навчання, як системи способів, принципів, що використовуються в навчанні, і як реального процесу навчання [170].

Огляд широкого спектра науково-теоретичних підходів до визначення поняття «педагогічна технологія» дозволяє дійти висновку, що воно розглядається багатоаспектно залежно від того, як автор уявляє собі структуру та складові освітнього процесу, а саме як раціональний спосіб досягнення свідомо сформульованої освітньої мети, як наука, педагогічна система, педагогічна діяльність, системно-діяльнісний підхід до освітнього процесу, система знань, мистецтво педагога, засіб оптимізації та модернізації освітнього процесу, процесуальний компонент (складова) освітнього процесу, інтегративний підхід до освіти [190].

Т. Ю. Круцевич дає визначення поняттю «фізкультурно-оздоровча технологія» як процесу використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукової дисципліни, яка розробляє і вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу [358, с. 89]. А. Д. Скрипко визначає фізкультурно-оздоровчі технології як один із напрямків педагогічних технологій, що розглядається як впорядкована сукупність процедур, прийомів, засобів і способів, алгоритмів, методів та методик, їх взаємодію з метою отримання запланованого результату [559]. За даними А. Ю. Лахтіна, фізкультурно-оздоровча технологія – це спосіб реалізації діяльності, спрямованої на досягнення та підтримку фізичного добробуту та зниження ризику розвитку захворювань

засобами фізичної культури [383, с. 51–54]. І. М. Ляхова, М. В. Верховська розглядають фізкультурно-оздоровчу технологію як системне поняття, яке є синтезом сучасних науково обґрунтованих фізкультурно-оздоровчих засобів, що застосовуються в оздоровчій фізичній культурі та новітніх психолого-педагогічних підходах проведення занять [78, 400].

Наукові пошуки щодо модернізації, трансформації, реформування освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти свідчать про велику кількість понять, що характеризують різні види технологій, які стосуються формування та збереження здоров'я студентів, а саме:

– *здоров'язберезувальні технології* – це створення безпечних умов для перебування, навчання студентів у ЗВО, а також вирішення завдань раціональної організації освітнього процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей і гігієнічних норм), відповідності навчального та фізичного навантаження їх можливостям;

– *здоров'яформувальні технології* – це цілеспрямована оздоровча гуманістична, особистісно-орієнтована взаємодія викладача та студента, спортсмена та тренера, що включає сукупність засобів, прийомів, методів, спрямованих на формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я студентів;

– *оздоровчі технології* – це вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я студентів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, фітотерапія, музична терапія;

– *рекреаційно-оздоровчі технології* – це надання студентам можливостей для прояву своєї активності залежно від вікових та індивідуальних особливостей, інтересів, фізичних здібностей, підвищення культури побуту та формування здорового способу життя, розвиток ініціативи, самостійності, стимулювання соціальної активності та створення оптимальних умов для творчого самовираження;

– *технології навчання здоров'я* – це гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, розв'язання конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання;

– *технології виховання культури здоров'я* – це виховання у студентів особистісних якостей, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посилення мотивації дотримання засад здорового способу життя, підвищення відповідальності за особисте здоров'я та здоров'я родини [364].

З огляду на вищезгадане, лінгвістичне поняття «фітнес-технологія» можна визначити як самостійне соціальне явище, що полягає у регулярному використанні доступних видів рухової активності та доступного обсягу фізичного навантаження під час навчальних занять із фізичного виховання з метою збереження та зміцнення здоров'я, формування позитивного й активного ставлення до здорового способу життя, розвитку рухових здібностей і покращання рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів. Отже, фітнес-технології є педагогічним процесом, який включає зміст, засоби та методи сучасних різновидів фізкультурно-оздоровчих напрямів і систем фізичних вправ, досягнення фізичної досконалості, підвищення та підтримання розумової й фізичної працездатності студентів у повсякденній освітній і майбутній професійній діяльності.

Аналіз наукових праць, у яких розглядається поняття «фітнес-технологія», дозволяє дійти висновку про відсутність єдиного погляду на її зміст (табл. 1.1).

## Трактування фітнес-технологій у наукових працях

Автор	Сутність, або ознаки фітнес-технологій
М. М. Булатова	Процес використання різноманітних засобів фізичного виховання з оздоровчою метою, наукова дисципліна, яка розробляє і вдосконалює основи методики фізкультурно-оздоровчих занять. Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів застосовуються через фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організовані в межах групових або індивідуальних (персональних) занять. Вони можуть мати оздоровчо-кондиційну спрямованість для зниження ризику розвитку захворювань, досягнення та підтримання належного рівня фізичного стану або сприяти розвитку рухових здібностей із метою спортивного вдосконалення студентів [68].
Т.В. Василістова	Педагогічний процес, що включає зміст, засоби та методи сучасних різновидів фізкультурно-оздоровчих напрямів і систем фізичних вправ (аеробіка, бодифітнес, гімнастика, йога, каллонетика, степ, стретчинг, шейпінг) для досягнення фізичної досконалості населення, підвищення і підтримання розумової та фізичної працездатності у повсякденній освітній і професійній діяльності, формування фізичної та спортивної культури [75].
В. І. Григор'єв	Сукупність науково обґрунтованих способів і методичних прийомів, спрямованих на підвищення ефективності оздоровчого процесу, задоволення індивідуальних потреб учасників занять у руховій активності, формування позитивних емоцій, позитивного ставлення до здорового способу життя та соціальної успішності [151].
А. В. Гурвич	Процес отримання результату, побудований на використанні технічних або будь-яких інших засобів під керуванням людини, де засоби відіграють домінуючу роль. До структури фітнес-технологій входять: змістовна – загальні та конкретні цілі занять, зміст навчального матеріалу та процесуальна частина – технологічний процес, організація, форми та методи, діяльність фахівця з фізичної культури та спорту тих, хто займається, управління процесом опанування матеріалу, діагностика [158].
В. Б. Зінченко, Ю. О. Усачов	Процес застосування різноманітних засобів фізичного виховання з оздоровчою метою, наукова дисципліна, яка розробляє й удосконалює основи методики проведення фізкультурно-оздоровчих занять [296].

	<i>Продовження табл. 1.1</i>
О. Я. Кібальник	Системне поняття, що є синтезом сучасних науково обґрунтованих фізкультурно-оздоровчих засобів, які застосовуються у фітнесі та новітніх психолого-педагогічних підходах до побудови та проведення занять з урахуванням статевих і вікових особливостей учнів та їх мотиваційних пріоритетів. Особливість фітнес-технології полягає у можливості її використання на більш широкому контингенті, ніж, наприклад, фітнес-програма, що розробляється під конкретну людину або групу людей [326].
Ю. Ф. Курамшин	Види діяльності (освіта, фізична реабілітація, рекреація, фізична культура та спорт) носять одноманітний характер і є органічними компонентами фізичної культури, що не підпорядковані між собою. Кожна з цих відносно самостійних частин поєднує в собі окремі елементи або технології інших видів фізичної культури, внаслідок чого вони є взаємопов'язаними та взаємообумовленими. Це стосується фітнесу, фітнес-технологій, які є самостійними та поєднують елементи інших видів фізичної культури [376].
Г. Н. Пономарев	Найбільше фітнес-технологій з'являється у фітнес-індустрії, яка, розвиваючись швидкими темпами, бере для вирішення своїх завдань все найцінніше, напрацьоване за багато років в оздоровчій фізичній культурі (основою є як традиційні, так й інноваційні методики, програми, технології тощо), модернізує їх і на цій основі створює фітнес-технології, застосування яких прослідковується у наукових дослідженнях, методичних розробках, освітніх програмах і різних видах фізичної культури, де вони з успіхом застосовуються [544].
В. А. Романов, О. П. Панфілов, В. В. Борисова	Сучасні комплексні фізкультурно-оздоровчі напрями та системи фізичних вправ (ритміка, ритмічна гімнастика, аеробіка та її різновиди, стретчинг, бодифлекс, пілатес) спрямовані на фізичне вдосконалення населення, підвищення та підтримання розумової та фізичної працездатності у повсякденній освітній і професійній діяльності, формування фізичної та спортивної культури [530].
О. Г. Сайкіна	Технології, що забезпечують результативність занять фітнесом, сукупність наукових способів, кроків, прийомів, сформованих у певний алгоритм дій, які реалізуються певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного, усвідомленого та мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів,



	<i>Закінчення табл. 1.1</i>
	організаційних форм занять фітнесом, сучасного інвентарю та обладнання. До них належать різні види класичної, танцювальної аеробіки, степ-аеробіка, фітнес-йога, стретчинг, авторські дихальні практики [544].
О. Н. Степанова	Сукупність наукових способів, шляхів, прийомів, сформованих у певний алгоритм дій, що реалізовується певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, забезпечують гарантоване досягнення результату на основі вільного, усвідомленого і мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять, сучасного інвентарю та устаткування [605].
С. О. Філіпова	Можуть застосовуватись у всіх видах фізичної культури, забезпечуючи вирішення першочергових завдань фізкультурної освіти, рекреації, фізичної реабілітації та спорту. Це підвищення рівня загальної фізичної підготовленості студентів за рахунок інтересу до рухової діяльності, обумовленого привабливістю вправ, високою емоційністю занять [604].

Як бачимо, учені трактують термін «фітнес-технологія» неоднозначно, це обумовлено тим, що фітнес поєднує у собі не лише велику кількість видів фізичної активності, а й раціональне харчування, психоемоційну саморегуляцію, профілактику захворювань й інші складові здорового способу життя. За всієї несхожості формулювань досить помітною є повторюваність окремих структурних елементів цього поняття. Часто згадуються такі характеристики фітнес-технологій, як формування здорового способу життя, зміцнення здоров'я, використання фізичних вправ для вдосконалення фізичних якостей студентів, корекція порушень постави тіла, психологічна регуляція і саморегуляція, збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок тощо.

Дані, отримані в результаті контент-аналізу поняття «фітнес-технологія», дозволяють розглядати його як інтегральне утворення, багатоаспектний результат фізичної підготовки студентів, який передбачає здійснення педагогічного завдання щодо зміцнення їхнього здоров'я завдяки виконанню різних фітнес-програм із використанням спеціально організованих форм рухової

активності вибіркової спрямованості. Власне авторське трактування поняття «фітнес-технологія» розглядається нами як раціональний спосіб цілеспрямованої взаємодії учасників педагогічного процесу, в основу якого покладено види рухової діяльності, що передбачають отримання максимально можливого оздоровчого ефекту, реалізацію потреби у здоров'ї та дбайливому ставленні до нього через свідоме регулювання фізичної активності. Відмітність фітнес-технологій від здоров'язбережувальних, здоров'яформуючих, оздоровчо-рекреаційних, фізкультурно-оздоровчих технологій навчання здоров'я полягає в тому, що основним засобом фітнес-технологій є фітнес-тренажери та фітнес-комплекси, орієнтовані на гармонійний розвиток, підвищення рухової активності, функціональних можливостей організму студентів.

Отже, теоретичний аналіз літературних джерел дозволив виявити різні підходи науковців до розуміння змісту основних положень дослідження, що обумовило необхідність уточнення їхньої сутності та висвітлення авторського підходу до цих феноменів.

### **1.3. Класифікаційна характеристика змісту та структури сучасних фітнес-технологій**

Фітнес-технології є узагальненим інтегративним поняттям усього сучасного спектра фітнес-послуг, що визначаються руховою активністю оздоровчої спрямованості та включають велику кількість новітніх напрямів і видів фітнес-програм, які відрізняються змістом і характером їх застосування. Це пояснюється постійною зміною пріоритетів у виборі засобів для проведення занять і прагненням тих, хто займається, до покращання оздоровчих послуг. Завдяки такому різноманіттю напрямів і видів фітнес-технологій на сьогодні не існує їх єдиної класифікації.

На думку вчених (Ю. І. Беляк [36], М. М. Булатова [68], Н. І. Воловик [90], В. І. Григор'єв [149], І. Б. Грибовська [310], А. В. Гурвич [158], В. Ю. Давидов [160], Є. З. Добродуб [290], В. Б. Зінченко [296],

В. В. Іваночко [311], О. А. Качан [321], О. Я. Кібальник [326],  
 Т. Ю. Круцевич [357], О. Т. Кузнецова [364], В. В. Левицький [384],  
 Т. С. Лісіцька [389], О. Г. Сайкіна [545], С. В. Синиця [553], А. Д. Скрипко [559],  
 Ю. О. Усачов [596], С. М. Футорний [612], Е. Т. Хоулі [616],  
 Л. Є. Шестерова [553] та ін.) класифікувати фітнес-технології потрібно таким  
 способом, щоб за постійної зміни або доповнення новими технологіями  
 зберігалася стійкість моделі та структура цієї класифікації. Коли апробуються  
 новітні фітнес-технології, їх потрібно визначати за раніше встановленими  
 спрямуваннями.



Рис. 1.2. Алгоритм створення фітнес-технологій [544]

Фітнес-технології мають розгалужену та ступеневу структуру, де кожний із виділених самостійних напрямків поділяється на певні різновиди. Аналізуючи виникнення фітнес-технологій, їх витоки та сучасний зміст, О. Г Сайкіна відзначає, що найбільше їх з'являється у фітнес-індустрії, яка, розвиваючись швидкими темпами, бере для вирішення своїх завдань усе найцінніше в оздоровчій фізичній культурі, модернізує їх і на цій основі створює фітнес-технології, опис яких зустрічається як у наукових дослідженнях, методичних розробках, навчальних програмах, так і в різних видах фізичної культури, де вони з успіхом застосовуються (рис. 1.2).

Низка авторів вважає [160; 161; 321; 357; 358; 364; 466; 544; 545; 553; 559; 596 та ін.], що велику кількість різновидів фітнес-технологій можна об'єднати в чотири основні напрями (рис. 1.3).

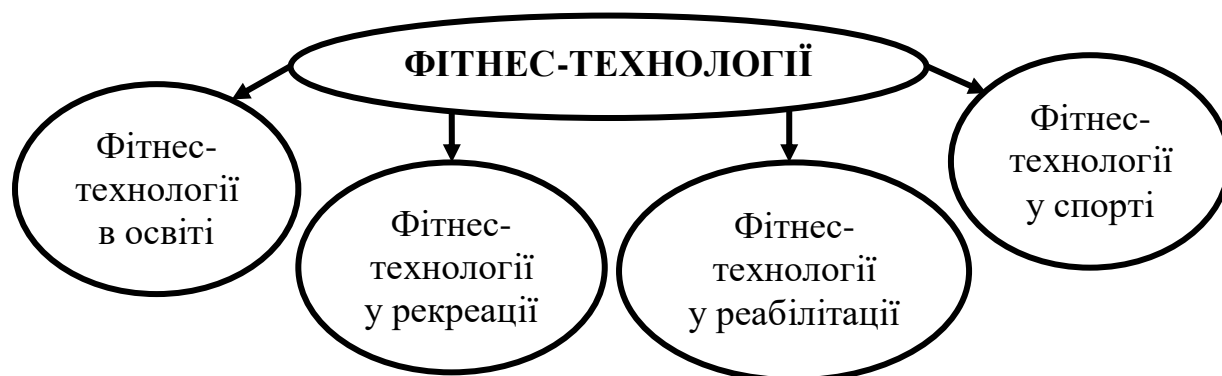


Рис. 1.3. Основні напрями сучасних фітнес-технологій

**Фітнес-технології в освіті** підвищують якість проведення традиційних занять з фізичного виховання, задовольняють потреби студентів у зміцненні здоров'я, формуванні позитивного й активного ставлення до здорового способу життя, сприяють успішності освітньої діяльності, відповідності сучасному стилю життя, фізичному розвитку та фізичній підготовленості. Основна мета їх полягає у формуванні усвідомленого ставлення до занять з фізичного виховання, готовності до фізкультурно-оздоровчої діяльності, виконанні необхідних для оздоровлення організму фізичних навантажень, потребі в систематичних заняттях з фізичного виховання та дотриманні засад здорового способу життя.

Фітнес-технології в освіті можуть використовуватися у всіх її напрямках: дошкільній, початковій, середній, професійній і спеціальній освіті.

**Фітнес-технології у рекреації** виявляються у широкому застосуванні засобів оздоровчої фізичної культури, спрямованих на популяризацію засад здорового способу життя, відновлення фізичного та психоемоційного стану студентів, що досягається шляхом організації активного відпочинку, цікавого проведення дозвілля, зміни виду діяльності, отримання задоволення, застосування засобів фітнесу. Основна мета їх полягає в опануванні основних засобів і методів рекреаційної діяльності. Застосування фітнес-технологій у рекреації зумовлюється включенням студентів у різні види рекреаційної діяльності, можливістю задоволення особистісних інтересів, вибору виду та форми проведення занять, які сприяють відновленню організму.

**Фітнес-технології у реабілітації** призначені для студентів з обмеженими фізичними можливостями, які мають постійну або тимчасову дисфункцію організму, низький стан здоров'я з метою компенсації пошкоджених функцій організму й урізноманітнення побутового життя. Такі заняття можуть мати лікувальну, профілактичну та спортивну (інвалідний спорт) спрямованість. Основна мета їх полягає у застосуванні природних та екологічних чинників, що стимулюють відновлення пошкоджених функцій організму, вміння застосовувати фітнес-технології в фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів.

**Фітнес-технології у спорті** задовольняють потреби студентів у самореалізації своїх фізичних можливостей, комунікації та соціалізації, сприяють переключенню уваги з освітньої, фізкультурно-оздоровчої на спортивну діяльність, отриманню від занять задоволення та позитивних емоцій, підтриманню гарної спортивної форми. Основна мета їх полягає у формуванні особистої фізичної культури, спеціальних знань, рухових умінь і навичок із фітнесу, залученні студентів до суспільно-історичного досвіду, опануванні цінностей фізичної культури.

Класифікація сучасних фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання передбачає їх розподіл відповідно до таких показників (рис. 1.4).

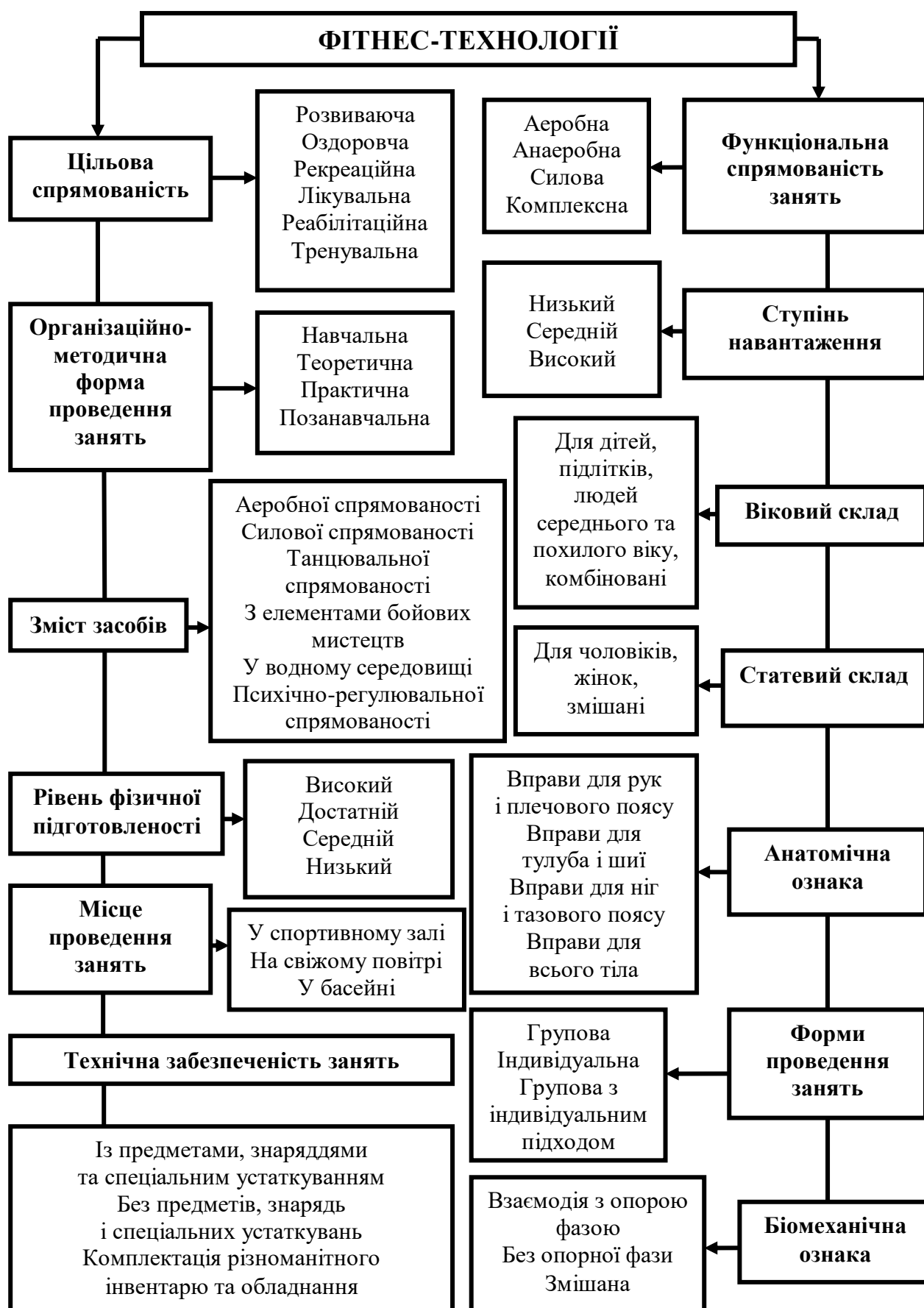


Рис. 1.4. Показники класифікації сучасних фітнес-технологій [553]

Проведений аналіз науково-педагогічної літератури з проблеми дослідження дозволив виділити ряд загальних ознак, характерних для сучасних науково обґрунтованих фітнес-технологій (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

### Загальні ознаки та характеристика сучасних фітнес-технологій [616]

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

Оскільки в основі фітнесу та його цілепокладання лежить пріоритет здоров'я студентів, то створювані фітнес-технології мають переважно оздоровчу спрямованість. О. Г Сайкіною [545] обґрунтовано вимоги до змісту фітнес-технологій: постановка мети та завдання відповідно до направленості зазначеної фітнес-технології; науково обґрунтований вибір засобів і методів фітнесу, що мають оздоровчу спрямованість; раціонально збалансовані

за спрямованістю, обсягом навантаження, що відповідають індивідуальним можливостям учасників програм і залежать від пріоритетної спрямованості занять (оздоровчої, профілактично-коригуючої, розвиваючої); комплексне використання вправ, спрямованих на розвиток аеробної витривалості, сили та гнучкості; забезпечення регулярного лікарсько-педагогічного контролю за фізичним розвитком, рівнем фізичної підготовленості, розвитком рухових здібностей, регуляцією психоемоційного стану тих, хто займається; перевірка ефективності розробленої фітнес-технології; корекція та вдосконалення фітнес-технології (рис. 1.5).

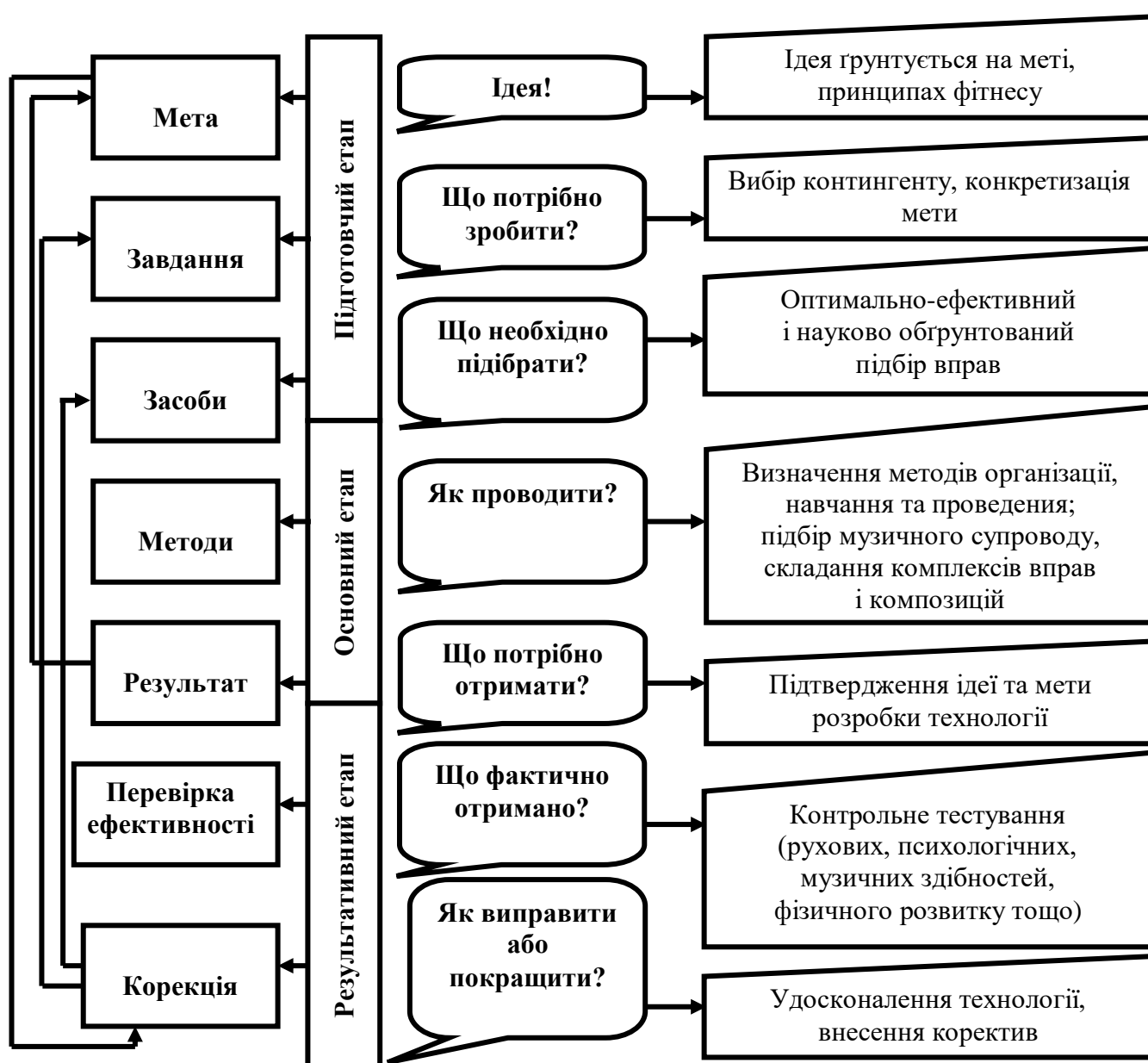
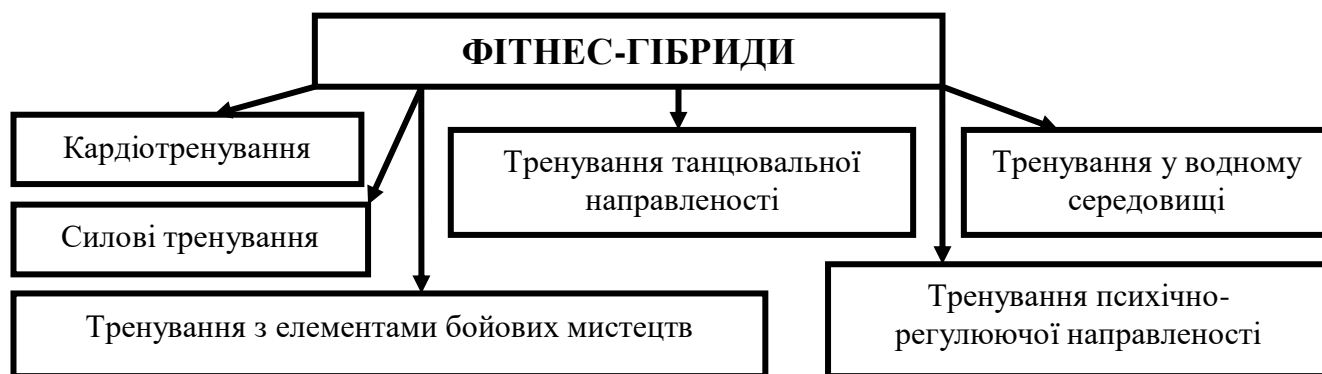


Рис. 1.5. Структурно-логічна схема розробки фітнес-технологій [545]



Фітнес-технології можна розглядати як новий етап в освітньому процесі з фізичного виховання, що модернізується з урахуванням запитів сучасного суспільства у новітній і найбільш перспективний напрям [296; 544; 597]. В освітньому процесі з фізичного виховання фітнес-технології застосовуються через фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організовані в межах групових або індивідуальних занять. Вони можуть мати оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження розвитку захворювань, досягнення та підтримання оптимального рівня фізичного стану) або спрямовані на розвиток фізичних якостей студентів [389; 434; 544; 553].

Як зазначає О. А. Качан, фітнес-програми задовольняють потреби студентів у руховій активності, сприяють корекції постави, тілобудови, зменшенню надмірної маси тіла, відновленню психоемоційного стану. Для проведення занять використовуються засоби різних видів спорту, які можуть бути цікавими для студентів. За різноманітності фітнес-програм і варіативності занять у сучасній науково-педагогічній літературі виникає новий термін – «фітнес-гібриди» (рис. 1.6).



*Рис. 1.6. Класифікація фітнес-гібридів [321]*

За даними Т. Ю. Круцевич [353], В. В. Левицького [386], фітнес-програми можуть бути класифіковані на програми, які побудовані: а) на одному виді рухової активності (наприклад аеробіка, оздоровчий біг, плавання, тощо); б) на поєднанні декількох видів рухової активності (наприклад аеробіка та бодибілдінг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання та силова підготовка

тощо); в) на поєднанні одного або декількох видів рухової активності та різних чинників здорового способу життя (наприклад аеробіка та загартування; бодибілдінг та масажі; оздоровче плавання та SPA тощо).

Можна виділити інтегративні, узагальнені фітнес-програми, що орієнтовані на спеціальні групи населення: програми для дітей; програми для літніх людей; програми для вагітних; програми для осіб із високим ризиком захворювань або тих, хто має захворювання; програми для корекції маси тіла [353; 357; 358; 385]. За О. Г. Сайкіною, фітнес-програми можна розподілити на сім груп. До першої групи належать оздоровчі системи давньосхідної культурної традиції (йога, цигун), а також східні бойові мистецтва (карате, ушу, айкідо). До другої групи належать авторські оздоровчі методики, такі як дихальна гімнастика, пілатес. У третю групу можна об'єднати різні оздоровчі системи, що ґрунтуються на основі наукових досягнень й апробовані на практиці. Вони пов'язані з використанням засобів, відмітних від традиційних (шейпінг, аерофітнес тощо). До четвертої групи належать нові форми рухової активності: ритмічна гімнастика, аеробіка, стретчинг, фітбол. П'ята група об'єднує інноваційні технології й авторські програми, які апробовані та користуються популярністю («са-фі данс», «фітбол-гімнастика», «ігровий стретчинг»). Шоста група представлена циклічними видами рухів: оздоровча ходьба, плавання, їзда на велосипеді, заняття на тренажерах. До сьомої групи належать спортивні та рухливі ігри [543; 544; 545].

Аналіз світового досвіду та результати наукових досліджень переконують, що ефективною складовою підвищення рівня рухової активності студентів є створення та впровадження в освітній процес з фізичного виховання різноманітних і найпопулярніших фітнес-технологій оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів як універсального виду фізичних навантажень.

#### **1.4. Аналіз процесу застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів**

Закономірним результатом пошуку ефективних шляхів покращання освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти стає впровадження та застосування фітнес-технологій. Широкий вибір їх напрямів і видів дозволяє не тільки оновити зміст фізичного виховання, але й мотивувати студентів до здорового способу життя. Фітнес-технології дають змогу комплексно використовувати сучасні фітнес-програми у процесі навчальних занять із студентами залежно від їх вікових особливостей, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, формувати мотиваційні пріоритети, які сприяють розвитку позитивної мотивації до занять з фізичного виховання та самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності [296; 364; 437; 503; 552; 595; 611; 641].

В. Б. Зінченком та Ю. О. Усачовим обґрунтовано використання сучасних фітнес-програм і технологій на заняттях з фізичного виховання студентів, подано узагальнені відомості про зміст самостійних занять вибіркової спрямованості з використанням практичного матеріалу фітнес-технологій для розвитку основних фізичних якостей і рухових навичок. Однією з основних форм фізичного виховання студентів є організація та проведення самостійних занять із використанням природних локомоцій (ходьби, бігу, плавання, велокінетики), ігрових дисциплін, силових і гімнастичних комплексів та нетрадиційних вправ інноваційного характеру сучасних фітнес-програм і технологій [296].

Найважливішими завданнями сучасної професійної освіти є реструктуризація дозвілля з використанням сучасних засобів фітнесу та здоров'язбережувальних фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання. Фітнес-культура є справжнім феноменом, високоефективним засобом формування належного біологічного потенціалу здоров'я та адаптаційних можливостей студентів завдяки покращанню фізичних кондицій, зміцненню стану здоров'я та гармонійного розвитку. Потреба в систематичних заняттях, оволодіння студентами системою практичних умінь і навичок, які забезпечують

збереження та зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізіологічних здібностей, сприяння загальній і професійно-прикладній фізичній підготовленості визначає готовність студентів до майбутньої професії [437].

О. Е. Меньших, Н. В. Костогриз-Куликова, Ю. О. Петренко особливу увагу звертають на загальну характеристику та класифікацію фітнес-програм, принципи їх побудови, аналізують підходи до обрання виду фітнесу, наголошують на важливості фітнес-дієти, розкривають фізіологічні та методичні основи організації навчально-тренувальних занять [423]. Ю. О. Усачов акцентує увагу на тому, що формування фітнес-культури сучасного суспільно-значущого явища студентської молоді вимагає від фахівців з фізичного виховання розробки та впровадження нових педагогічних технологій, які розглядаються як сукупність засобів і методів відтворення теоретично обґрунтованих процесів навчання і виховання, що дозволяють успішно реалізовувати поставлені освітні завдання [596].

С. М. Футорним розроблено концепцію формування здорового способу життя студентської молоді з урахуванням передумов здійснення здоров'язбережувальної діяльності, алгоритм застосування інноваційних технологій формування здорового способу життя, що забезпечує цілеспрямоване управління, взаємозв'язок професійної підготовки та здоров'язбережувальної діяльності для підвищення рівня сформованості та позитивного ставлення студентів до свого здоров'я [611]. Р. Н. Іспуловою визначено цільові установки, засоби, методи, параметри тренувального навантаження, питому вагу різних засобів рухової активності. Показано вплив занять силовим тренуванням на функціональні та психічні якості студентів. Досліджено ставлення студенток до занять різними видами фізичних вправ і рівень їх рухової активності [307].

Проведений аналіз сучасних фітнес-технологій щодо підвищення ефективності занять з фізичного виховання привернув увагу до стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості студентів, упровадження в освітній процес закладів вищої освіти сучасних методик і технологій [466]. М. О. Фідирко доводить, що заняття фітнесом сприяють якісному покращанню показників

розвитку фізичних якостей і формуванню інтересу студенток до занять з фізичного виховання [601]. М. В. Верховською визначено й обґрунтовано впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі практичних занять з фізичного виховання студентів. Встановлено, що в межах фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи досить широко використовуються такі види фізкультурно-оздоровчих технологій, як степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, силова аеробіка, танцювальна аеробіка, аквафітнес, тренажери, пілатес, йога, шейпінг, функційне тренування, кросфіт, східні танці [78].

А. Д. Скрипко обґрунтував технології кондиційної і спортивної підготовки студентів і учнів у системі фізичного виховання, які спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості студентів основного відділення, технології застосування тренажерів і пристроїв під час навчально-тренувальних занять легкоатлетів, розвиток фізичних якостей, застосування комплексу фізичних вправ в оздоровленні студентів та учнів [558].

О. Т. Кузнєцовою підтверджено ефективність методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання за динамікою сформованості мотиваційно-ціннісного, когнітивного та діяльнісного компонентів оздоровчої компетентності. Також розроблено навчальні посібники «Оздоровче тренування студентів» і «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів», «Комп'ютерна програма [Test-I] для тестування знань студентів спеціальних медичних груп і звільнених від практичних занять з фізичного виховання тощо [364]. Застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання вимагає розробки програм, які мають повністю відповідати нормативним вимогам, індивідуалізації та диференціації фізичного виховання [443].

Н. А. Кулик наголошує, що раціональне застосування аеробних фітнес-програм позитивно впливає на організм студентів і сприяє нормалізації функціонального стану, сну, обмінних процесів організму [372]. С. І. Шинкарьов, Г. В. Толчева вказують на пріоритетність серед студентів таких фітнес-програм, як аеробіка, стретчинг, каллонетика, шейпінг, фітбол-аеробіка, аквафітнес, пілатес [635]. Максимальне залучення студентів до фізкультурно-оздоровчих

занять, заснованих на популярних видах рухової активності з використанням різноманітних фітнес-програм, значно покращують емоційний фон, загальну працездатність студентів та ефективність освітнього процесу в цілому [18].

Т. М. Шутова, Т. Є. Сіміна, М. Ю. Точигін, О. Г. Буров акцентують увагу на застосуванні фітнес-технологій комплексної спрямованості [644]. О. М. Балгурін та І. О. Маріна відзначають, що фізичне виховання в сучасних умовах повинно бути орієнтоване на можливість вибору студентом виду фізичної активності [28]. К. А. Старостіна наголошує на застосуванні таких фітнес-технологій як бодипамп, бодикомбат, бодибаланс, майнд-енд-боді, стретч, пілатес, порт-де-бра, гоу-гоу, джукарі, скіпінг, босу, АВС-фітнес, кенгу-джампінг. Застосування сучасних фітнес- і велнес-програм забезпечує мотивацію до занять фізкультурно-оздоровчою та спортивною спрямованістю [575]. Впровадження фітнес-технологій сприяє оптимізації освітнього процесу, підвищенню рівня фізичної підготовленості, формуванню рухових й особистісних здібностей, що лежать в основі компетентності студентів і викладачів відповідно до освітньої та професійної діяльності [300]. Створення сучасних ефективних фітнес-технологій та раціональне їх застосування у системі безперервної фізкультурної освіти, зокрема на заняттях з фізичного виховання, для оздоровлення, розвитку та виховання студентів є першочерговими завданнями, які потребують подальшого вирішення [97].

Головними мотивами до занять фітнесом Є. П. Баліцька вважає підвищення рівня фізичної підготовленості, відчуття впевненості, розвиток спеціальних професійно-важливих фізичних якостей, які в майбутньому сприяють професійній діяльності студентів. Дослідження показали, що мотивація студентів до занять фітнесом є важливим чинником освітнього процесу з фізичного виховання [29]. В. В. Пономарьов, Т. В. Василістова, О. В. Лимаренко розробили варіативну частину програмно-методичного забезпечення фізичного виховання студенток на основі застосування сучасних комплексних оздоровчо-профілактичних фітнес-технологій. Результати проведеної дослідно-експериментальної роботи впродовж двох років показали покращання силових показників плечового поясу,

черевного пресу, швидкісно-силових показників ніг, швидкість рухів, загальної витривалості. У цілому фізична підготовленість студенток експериментальної групи після занять фітнесом покращилася на 14 % ( $p < 0,05$ ) [75].

Н. В. Южакова, О. П. Удалова зазначають, що завдяки аеробіці та фітнесу заняття з фізичного виховання будуть різноманітними й емоційно насиченими, що сприятиме гармонійному розвитку студентів. Основними чинниками, що стримують застосування фітнес-програм у ЗВО є відсутність семінарів і майстер-класів з обміну досвідом, недостатній рівень навчально-методичного забезпечення занять, відсутність науково обґрунтованої технології проектування комплексних фітнес-програм, низька якість матеріально-технічного забезпечення тощо [648]. Вивчення структури та змісту фітнес-програм у фізичному вихованні студентів показало, що великої популярності набули програми, які розроблені на основі різних видів єдиноборств, танцювальних стилів, застосування спеціального обладнання. У сучасних умовах розвитку фітнес-програм збільшується попит на висококваліфікованих фахівців, які володіють арсеналом організаційних й управлінських навичок проведення фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами [571].

Застосування в освітньому процесі з фізичного виховання розроблених фітнес-програм різного рівня складності та різної спрямованості з використанням інформаційних технологій продемонструвало їх позитивний вплив на підвищення показників фізичної підготовленості студенток [110]. А. О. Скиба розглядає проблему зміцнення фізичного здоров'я студентів шляхом упровадження здоров'язбережувальних технологій на заняттях з фізичного виховання, формування ціннісних пріоритетів здорового способу життя, а саме фітнес-програм (аеробіки, степ-аеробіки), що є невід'ємними показниками успішності, зміцнення та збереження їх здоров'я [556]. Ж. Г. Анікієнко розроблено й обґрунтовано моделі процесу фізичної підготовки студентів в умовах академічних занять з фізичного виховання у ЗВО, виявлено вплив різних програм фітнесу на розвиток фізичних якостей, показники фізичного розвитку та функціонального стану систем організму студенток, що обумовлює доцільність їх

застосування в процесі самостійних та академічних занять з фізичного виховання [9].

А. О. Твеліною розроблено типологію сучасних систем фізкультурно-оздоровчих занять за ознакою їх націленості на підвищення рівня різних складових фізичної кондиції, а також розв'язання особистісно-значущих проблем студентів. Використання оздоровчого фітнесу значно підвищує ефективність освітнього процесу з фізичного виховання, сприяє підготовці та формуванню педагогічної майстерності студентів [582]. О. М. Школа, О. В. Фоменко обґрунтували ефективність використання занять фізичним вихованням на основі фітнес-аеробіки, пілатесу та шейпінгу. У підготовчу частину занять студенток були включені такі види аеробіки: танцювальна, або фітнес-аеробіка, пілатес, силова аеробіка або шейпінг. Виявлено позитивне ставлення студенток до фізичного виховання як навчальної дисципліни, так і частини загальної культури життя [641].

Дослідження Н. П. Мартинової показали, що аеробіка зі скакалкою (роуп-скіпінг) є високоінтенсивним видом циклічної діяльності. Під час занять розвивається витривалість, сила і гнучкість м'язів, покращується координація і спритність. Вправи та стрибки зі скакалкою розвивають відчуття простору, відчуття часу, яке регламентується музичним темпом, покращують стан серцево-судинної та дихальної систем студенток [414]. Оздоровча аеробіка може використовуватися як один із найбільш різнобічних й універсальних засобів фізичного виховання для оздоровлення студентів, що дозволяє підвищити якість навчання і удосконалити фізичний розвиток [629]. Застосування комплексного підходу до занять оздоровчою аеробікою суттєво покращує показники фізичної підготовленості студенток. Доведено ефективність запропонованого комплексного підходу до занять оздоровчою аеробікою за блоковим принципом фізичного виховання серед студенток [315]. Заняття в секції оздоровчої аеробіки протягом навчального року сприяють достовірному покращанню всіх показників рівня фізичної підготовленості студенток. Застосування аеробіки, як засобу покращання та збереження здоров'я, виконує здоров'язбережувальну роль



і формує позитивне ставлення до фізичного виховання студентів [183]. О. В. Трофімовою обґрунтовано методику вдосконалення фізичного виховання студенток на основі фітнес-аеробіки, що включає засоби розвитку спеціальних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей), методи їх застосування та форми організації навчально-виховної діяльності [592]. Виявлено позитивний вплив занять аеробікою на психофізіологічний стан студенток [500].

Комплексна програма застосування аеробіки у межах академічних занять сприяє покращанню рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності студенток. Програма передбачає поєднання різних за спрямованістю вправ одного комплексу, нормування навантаження за обсягом та інтенсивністю, варіанти побудови занять, застосування музичного супроводу [580]. Т. С. Лісіцька, Л. В. Сіднева наголошують, що заняття фітнес-аеробікою в процесі фізичного виховання студентів сприяють не тільки виховному, а й оздоровчому впливу [389]. Розроблена І. А. Цибою методика застосування засобів оздоровчої аеробіки у фізичному вихованні студентів з використанням сучасних інформаційних технологій суттєво покращує рівень фізичної підготовленості студентів [619].

Технологія застосування засобів оздоровчої направленості, що орієнтована на поетапне введення вправ аеробіки, кондиційної гімнастики, системи «Пілатес та Ізотон», сприяє розвитку інтересу до занять з фізичного виховання, покращує показники фізичного розвитку, рухової активності, емоційного стану студенток [567]. Система вправ *low* (аеробіка), яка включає не тільки танцювальні рухи, зміцнює м'язовий корсет, розвиває загальну витривалість. Програма *low* побудована так, щоб практично виключити ризик травмування, а також розвиток серцево-судинних захворювань. Вплив занять *low* на організм студентів можна розділити на аеробіку високої та низької інтенсивності з тренувальним та оздоровчим ефектом [467].

Т. В. Павленко розробила та впровадила в освітній процес з фізичного виховання диференційовану методику навчання фізичних вправ студенток

у процесі занять оздоровчою гімнастикою. Методику розроблено з урахуванням індивідуальних особливостей і фізичних можливостей студентів, із наданням характеристики тренувальних навантажень, визначенням методів і педагогічних умов їх проведення [468].

У процесі регулярних занять ритмічною гімнастикою підвищується рівень зацікавленості студентів до занять з фізичного виховання, покращується дисципліна, відвідуваність занять, з'являється впевненість у фізичних можливостях, спостерігаються вияви творчої активності, підвищується рівень фізичної працездатності. Раціональне використання цілеспрямованих фізичних вправ із музичним супроводом позитивно впливає на розумову працездатність, здоров'я і психофізичний стан дівчат, а також підвищує мотивацію та інтерес до занять з фізичного виховання [642].

Удосконалення методики використання сучасних оздоровчих технологій у процесі позааудиторних занять нетрадиційними видами гімнастики студенток із різним ступенем мотивації та рівнем фізичного розвитку розробила О. В. Фоменко. Вона визначила принципи тренування за допомогою оздоровчих технологій на основі нетрадиційних видів гімнастики, поступовість зміни навантаження, індивідуальний підхід до кожної студентки тощо [609]. Н. В. Гамалій розкрила один із підходів до розробки цільової програми тренування з велоаеробіки для жінок 20–35 років, спрямованої на корекцію маси тіла, а також підвищення рівня розвитку фізичних якостей. Програма тренування на велотренажері включала три періоди: підготовчий, основний і підтримуючий. Інтенсивність навантаження підбиралась індивідуально, тривалість періодів залежала від темпів розвитку відповідних навичок – уміння працювати на велотренажері не менше 30–40 хв [95].

Особливістю методики інтервального тренування під час занять з фізичного виховання студентів зі зміною фізичної працездатності є урахування вихідного рівня фізичної працездатності. Ефективність інтервального тренінгу дозволила об'єктивно визначити приріст фізичної працездатності без зміни антропометричних показників [471]. К. В. Попова обґрунтувала організацію

і зміст занять степ-аеробікою зі студентками різного рівня фізичної підготовленості, маси, зросту та типу статури в системі неспеціальної фізкультурної освіти. Під впливом занять виявлені достовірні позитивні зміни фізичної працездатності, коефіцієнта координації руху, гнучкості, силової витривалості м'язів ніг, черевного пресу, спини, плечового поясу тощо. Використання занять степ-аеробікою підвищує інтерес студенток до регулярних занять з фізичного виховання [497]. Використання під час тренінгу спеціального обладнання позитивно впливає на динаміку показників фізичної підготовленості та фізичного стану [46]. Фітбол-аеробіка є також одним з ефективних засобів підвищення зацікавленості студентів до відвідування обов'язкових занять з фізичного виховання, досягнення гармонійного фізичного та психоемоційного стану, покращання здоров'я. Отримані результати тестування засвідчують покращання рівня основних фізичних якостей студенток I–II курсів [332].

Каллонетика є новим, найбільш ефективним і доступним видом рухової активності, що дозволяє студентам підтримувати фізичні кондиції, частково покривати негативні наслідки гіподинамії, сприяє збереженню та зміцненню здоров'я. Програмно-методичний комплекс «Калланетика», розроблений на основі психолого-педагогічних передумов формування мотивації до занять з фізичного виховання, розрахований на 72 год, містить теоретичний, практичний і контрольний розділи, завдання для самостійної роботи та рекомендації з харчування [335]. С. Ю. Герасименко також науково обґрунтувала методику використання її у фізичному вихованні студентів, необхідність застосування каллонетики на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти [99]. Заняття силової спрямованості із застосуванням засобів атлетичної гімнастики науковці розглядають як один із шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості юнаків 17–18 років. Ефективність впливу занять силової спрямованості засобами атлетичної гімнастики виявила достовірний приріст результатів у стрибку у довжину з місця, згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи, динамометрії [637].

У свою чергу низкою авторів проаналізовано застосування шейпінгу як інноваційної системи для зміни ставлення студентів до занять з фізичного виховання, розглянуто переваги шейпінг-системи та визначено її головний принцип – диференційований підхід до кожного студента. Аналізуючи шейпінг-систему, вчений дійшов висновку, що вона допомагає заохочувати студентів до фізичного розвитку й удосконалення. Регулярні тренування дозволяють правильно розподіляти завдання, своєчасно виправляти помилки й аналізувати ефективність впливу [441; 557].

Ж. Л. Козіна, С. С. Єрмаков, Т. А. Базилюк, Е. В. Волошина розробили й експериментально обґрунтували методику аквафітнесу ігрового спрямування із застосуванням технічних пристроїв у фізичному вихованні студенток. Науковцями було розроблено технічний пристрій для гри «Баскетбол на воді». Баскетбол на воді сприяє розвитку фізичних якостей, розвиває психофізіологічні можливості та когнітивні здібності студентів. У результаті застосування аквафітнесу ігрової спрямованості протягом п'яти місяців у дівчат експериментальної групи спостерігалася оптимізація функціонального стану, що полягала в достовірному збільшенні ЖЄЛ, діастолічного АТ, збільшення екскурсії грудної клітки, індексу Пирогової, індексу Гарвардського степ-тесту [330]. Н. М. Зінченко обґрунтувала позитивний ефект використання засобів аквафітнесу для покращання фізичного стану студенток у порівнянні зі звичайним варіантом аеробіки та довела, що застосування аквафітнесу у фізичному вихованні студентів є доцільним і найбільш привабливим [298]. Дослідженнями В. В. Головкиної, С. В. Сальникової також доведено, що заняття плаванням із елементами аква-фітнесу в факультативній групі вірогідно покращують показники розвитку фізичних якостей [107]. Цілий ряд оздоровчо-тренувальних програм і засобів аквааеробіки розроблено різними авторами, зокрема Н. В. Петренко [475], М. В. Гаврилик [93], І. П. Масляк і Н. В. Криворучко [418], Г. Ф. Жован [279] вивчали вплив вправ із черлідінгу, І. Ю. Соверда [568] – йоги, А. Романчук, О. Сушко [531], Г. В. Толчева [591] – хатха-йоги тощо.

Комплексну методику оздоровлення із застосуванням гімнастики хатха-йоги в поєднанні з традиційними засобами фізичного виховання у ЗВО (плаванням) розробили О. Л. Постол, Є. В. Липський, В. С. Бабіна. Вона сприяє зниженню рівня захворюваності, підвищенню імунітету організму, зменшенню кількості пропусків занять з фізичного виховання з неповажних причин [498]. І. А. Усатовою, С. В. Цаподой розглянуто питання використання сучасних фітнес-технологій і раціонального поєднання нових підходів до педагогічного процесу та нових здоров'яформуючих систем під час організації й проведення занять з фізичного виховання. Наведені найбільш ефективні засоби оздоровлення, корекції фігури, нормалізації діяльності всіх функцій і систем організму зі студентами, що мають порушення у стані здоров'я [595]. С. І. Присяжнюком розроблено комплексну методику з використання компонентів здоров'язбережувальних технологій оздоровчого освітнього процесу з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи з урахуванням інтересів, потреб, рівня їх фізичної підготовленості та збалансованого співвідношення обсягів фізичного навантаження відповідно до статевих і вікових показників організму, яка сприяє формуванню міцного фундаменту фізичної та розумової працездатності для довгострокової й активної життєдіяльності студентів і подальшого фізичного самовдосконалення [503].

Найкращі показники досягаються проведенням занять з оптимальним фізичним навантаженням, оскільки мінімальні фізичні навантаження неефективні, заняття з їх застосуванням нецікаві, натомість максимальні фізичні навантаження недопустимі через обмежені фізичні можливості студентів. Під час побудови занять зі студентами спеціальної медичної групи необхідно використовувати засоби фізичної культури та спорту з елементами оздоровчо-профілактичного спрямування: спеціальні комплекси гімнастичних і дихальних вправ, профільовані види спорту, загартовуючі та відновлювальні засоби фізичної культури з урахуванням не тільки діагнозу, хронічного захворювання, але й супутніх захворювань у студентів [627]. Г. Г. Цибіз, І. П. Кухта, Н. І. Черниш [620], М. М. Пивнева та О. Г. Румба [478] розкрили вплив

різнобічних, індивідуалізованих й оригінальних фізичних навантажень на рівень функціонального, фізичного розвитку та стану здоров'я студентів, які належать до спеціальної медичної групи. В. Іваночко, І. Грибовською, Ф. Музикою, І. Лапичак досліджено особливості організації та методики проведення занять з фізичного виховання зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я, засобами сучасних оздоровчих технологій. З'ясовано, що заняття з фізичного виховання не є пріоритетними серед студентів. Потрібно вдосконалювати освітній процес з фізичного виховання та здійснювати пошук нових форм проведення занять, зацікавлювати студентів до рухової активності [309, 310]. Дослідження М. М. Гасимової дозволили з'ясувати, що завдяки комплексному використанню гімнастичних систем, шейпінгу, гідроаеробіки, стретчингу та фітнесу забезпечується покращання показників фізичного стану здоров'я, сформованості позитивної мотивації до занять з фізичного виховання та навчальної успішності студентів спеціальних медичних груп [98].

Сучасні фітнес-технології мають широкий арсенал засобів і позитивно впливають на організм студентів через фізичні вправи, покращують психоемоційний стан завдяки музичному супроводу. Найбільш доцільними з них вважаються заняття різними видами аеробіки, пілатесом, фітнес-йоогою та дихальними вправами за методикою Стрельникової та Гріг Чайлдєрс [38]. Структуру та зміст фізичної підготовки студентів на основі фітнесу розроблено Ю. В. Подоруєвим, Р. Р. Пихаєвим, Р. І. Заппаровим, які розкрили компоненти фізичної підготовки, змодельували мезоцикл підготовки (втягувальний, підготовчий, розвиваючий, максимальний) із фітнесу, який засновано на сполученні послідовної системи організації фізичного навантаження. Науковці застосували діагностичний комплекс функціональної діагностики «Esteck System Complex»: біоімпедансометрія, цифровий аналіз пульсової хвилі, цифровий аналіз варіабельності серцевого ритму, що дозволило визначити вихідні показники функціонального та фізичного стану студентів основної та спеціальної медичної групи з огляду на гендерні особливості [494]. А. М. Холоповою, А. В. Холоповою здійснено аналіз ефективності використання фітнесу як засобу фізичного

виховання для розвитку рухових здібностей студентів спеціальної медичної групи, з урахуванням якого здійснювалася корекція освітнього процесу з фізичного виховання [615]. Т. В. Шепеленко, А. М. Буц, Л. С. Луценко довели, що заняття аеробікою сприяють розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату студентів спеціальної медичної групи [634].

О. А. Колос наголошує на популярності та доступні заняття такими видами фітнесу, як оздоровчо-розвиваюча, гігієнічна, коригуюча, атлетична, силова аеробіка, слайд-аеробіка, бокс-аеробіка, степ-аеробіка, стретчинг, каллонетика, йога, танцювальна аеробіка, спортивний фітнес, кросфіт, табата, спортивна аеробіка. Принциповими відмінностями корегувальних комплексів є врахування особливостей гоніометрії тіла, топографії сили м'язових груп, силової витривалості м'язів спини та живота, силової витривалості м'язів верхніх кінцівок, гнучкості хребетного стовпа, рухливості тазостегнових суглобів та еластичності підколінних сухожилів [337]. І. В. Писанець, Т. М. Жосан стверджують, що заняття аеробікою позитивно впливають на соматичний стан здоров'я студентів, сприяють удосконаленню фізичних якостей, корекції фігури, постави, підвищують емоційний стан. Єдність музики й рухів є складовою частиною занять аеробікою, що привертає своєю емоційністю і можливістю вдосконалити фізичний стан студентів [482]. Н. О. Беликова акцентує увагу на оздоровленні студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм. Автор зауважує, що вагомою перешкодою оздоровленню студентів спеціальних медичних груп є лікарська «заборона», тобто звільнення від занять з фізичного виховання або часткове виключення певних рухів із рухового режиму. Найбільшим оздоровчим ефектом характеризуються фізичні навантаження аеробного характеру. Вони сприяють комплексному розвитку всіх фізичних якостей, підвищенню рівня фізичної підготовленості та функціональної тренуваності, що обумовлює загальне зміцнення здоров'я студентів [43].

Методику вивчення окремих елементів оздоровчої аеробіки під музичний супровід для студентів спеціальної медичної групи розроблено О. В. Булейченко,

М. В. Євтушок [70]. Л. В Коник, М. В. Ісаєвою, В. Б. Спужак досліджено використання ритмічної гімнастики й оздоровчої аеробіки на заняттях з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти. В процесі занять студенти вивчали елементи таких танців, як па-де-грас, блюз, ча-ча-ча, джаз, самба, рок-н-рол, а також народних українських, російських, грецьких танців. Із метою підвищення інтенсивності фізичного навантаження на всі функціональні системи організму студентів автори впроваджували на заняттях елементи ритмічної гімнастики та різні види аеробіки, що користувалися великою популярністю серед студентів. Використання елементів аеробіки в освітньому процесі з фізичного виховання сприяло зменшенню захворювань, збільшенню ефективності роботи серцево-судинної, дихальної та м'язової систем, зниженню високого рівня кров'яного тиску, допомагало долати наслідки психічних стресів і депресій. Поряд із цим спостерігалось підвищення інтересу майбутніх педагогів до занять з фізичного виховання [340].

Методика комплексного використання хореографічних і гімнастичних вправ на факультативних заняттях з фізичного виховання студентів, яка містить завдання для корекції порушень постави, зміцнення м'язово-зв'язкового апарату тощо, призвела до покращання показників фізичних якостей студентів експериментальних груп. Ефективність розробленої методики виразилася статистично достовірним ( $p < 0,001$ ) збільшенням середніх показників рухливості, силової витривалості. Хореографічні вправи в поєднанні з гімнастичними є ефективним засобом фізичної підготовки студентів, які не мають спортивної кваліфікації, а також кваліфікованих спортсменів [301].

Л. І. Юмашевою досліджено зміст занять з фізичного виховання, який включає використання танцювальної аеробіки, спеціально розроблених вправ цільової коригувальної спрямованості круговим методом тренування, спільної діяльності викладача та студентів, що забезпечує їхню активну участь у формуванні фізичного здоров'я. Це сприяло як підвищенню рівня функціонального стану та фізичної підготовленості у дівчат, так і корекції функціональних порушень постави [649]. І. В. Кривенцова, С. В. Ільницький для



профілактики порушень хребта у студенток рекомендують використовувати: дихальні вправи, вправи на розслаблення скелетних м'язів, вправи ізотонічного характеру, вправи на розтягування хребта, фізичні вправи у воді, базову (класичну) аеробіку, степ-аеробіку, слайд-аеробіку, танцювальну аеробіку (фанк-аеробіка (funk-aerobic), сіті-джем (city-jam), хіп-хоп (hip-hop), латин-аеробіку (latin-aerobic), афроаеробіку (afro-aerobic), кардіофанк (cardie-funk), самба-аеробіку (samba-aerobic), аквааеробіку у водному середовищі, памп-аеробіку, спортивну аеробіку, прикладну (допоміжну) аеробіку, оздоровчу аеробіку та фітбол-аеробіку [352].

Комплексна програма корекції порушень постави студенток із використанням фітболів і вправ зі східної гімнастики тайцзицюань, запропонована Д. В. Ерденко, передбачала три періоди: адаптаційно-корегувальний, тренувально-корегувальний і стабілізаційно-продовжуючий. Дослідження виявили, що східна гімнастика тайцзицюань сприяє зміцненню м'язів нижніх кінцівок і зменшенню функціональної асиметрії м'язів, стабілізуючих положення тазу, завдяки чому зменшуються відхилення хребта [646]. Зокрема, О. А. Мартинюк запропонувала науково обґрунтовану програму корекції порушень просторової організації тіла студенток у процесі фізичного виховання, що складається з трьох етапів – вступного, корегувального, підтримувального та восьми комплексів фізичних вправ. Зміст корегувальної програми складають: вправи, що сприяють корекції асиметрії верхніх кінцівок, кутів лопаток, відновленню, формуванню та закріпленню навичок правильної постави; вправи силової спрямованості, що сприяють зміцненню й відновленню топографії сили м'язів фізіологічних вигинів хребта, які беруть участь у формуванні та підтриманні ортоградної пози, кісткової системи, сполучної тканини зв'язок, сухожиль; вправи, що спрямовані на розвиток гнучкості, сприяють покращанню стану м'язової, сполучної та кісткової тканини; вправи аеробної спрямованості, що сприяють підвищенню та підтриманню рівня функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. Складовими частинами розробленої програми є моніторинг і самоконтроль, які дають змогу

спостерігати, вимірювати й оцінювати просторову організацію тіла студенток у процесі фізичного виховання [415].

Технологію профілактики порушень біогеометричного профілю постави студентів у процесі фізичного виховання обґрунтовано та розроблено М. В. Дудком. Відмітними характеристиками запропонованої науковцем технології є диференційований та індивідуальний підхід до кожного студента, що передбачає ранню діагностику порушень постави у фронтальній і сагітальній площинах. Технологія профілактики складається з трьох періодів (підготовчого, основного, підтримувального) та включає десять моделей занять і дванадцять комплексів фізичних вправ, застосування яких передбачає формування правильної просторової організації тіла студентів [182].

Запропонований О. Е. Коломійцевою, В. О. Жуком програмно-методичний комплекс «Каллонетика» включає цільовий, функціональний і результативний блоки. Цільовий блок складався з цілей і завдань, реалізованих під час формування мотивації до занять каллонетикою. Функціональний блок включав навчальний, пізнавальний, аксеологічний і мотиваційний компоненти. Результативний блок сприяв отриманню даних усіх перерахованих блоків, і на основі їх аналізу зроблено висновок про ефективність розробленого та впровадженого в практику фізичного виховання студенток [336].

Заняття з аквааеробіки студентів спеціальної медичної групи є результативними та дозволяють говорити про ефективність використаної педагогічної технології. Використання занять з аквааеробіки сприяло зростанню показників експериментальної групи, покращанню результатів гарвардського степ-тесту, підніманню тулуба у сід, нахилу тулуба вперед із положення сидячи [182]. Заняття за системою пілатесу використовують для відновлювальної терапії після травм, покращують контроль над тілом, перетворюючи його в єдине гармонійне ціле. Вправи з пілатесу дозволяють удосконалити та доповнити традиційні програми з фізичного виховання зі студентами основної та спеціальної медичної групи. Застосування пілатесу в освітньому процесі з фізичного

виховання сприяє успішному розв'язанню проблеми покращання показників стану здоров'я та розвитку фізичних можливостей організму студентів [411].

Теоретичний аналіз наукових даних щодо застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти свідчить про те, що великий масив наукових знань не об'єднаний у цілісну педагогічну систему, в якій органічно взаємопов'язані вікові, анатомічні, фізіологічні та психолого-педагогічні особливості організму, комплектування навчальних груп відбувається відповідно до стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентів. Проведений ретроспективний аналіз свідчить про те, що підґрунтям для вдосконалення освітнього процесу з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти є фундаментальні праці науковців, присвячені фітнес-технологіям і сучасним тенденціям розвитку фітнес-індустрії в Україні та за кордоном.

### **Висновки до першого розділу**

1. Культурно-історична ретроспектива становлення та розвитку фітнес-технологій в Україні та за кордоном, представлена у хронологічному контексті, виокремлює три періоди розвитку історичної наукової думки в даному напрямі дослідження. Перший період – зародження початкових елементів рухів і виникнення гімнастичних програм. Зосереджено увагу на тому, що зміст і форми зародження початкових елементів рухів і виникнення гімнастичних програм обумовлювалися географічними умовами, особливостями економічного, культурного розвитку, традиціями та побутом. Другий період – формування гімнастичних систем (німецька, шведська, французька, снарядна гімнастика Шпісса, дихальна гімнастика Мюллера, атлетична Сандова, сокільська та ритмічна гімнастика тощо), які стають важливим засобом фізичного виховання різних груп населення. Третій період – удосконалення існуючих гімнастичних систем і виникнення фітнес-технологій, що стало результатом систематизації наукових знань, їхнього розповсюдження та прикладного застосуванням у теорії

та методиці фізичного виховання (зміна структури та спрямованості занять, використання різних засобів і методів для їх проведення). Зосереджено увагу на тому, що цей період сучасної історії можна вважати початком відліку та новим часом розвитку фітнес-індустрії в Україні.

2. Теоретико-науковий аналіз базових понять, які використовуються в дослідженні проблеми застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти обумовили потребу в уточненні сутності окремих із них, а саме: «фітнес» – це напрям масової, спортивної й оздоровчої фізичної культури, що має на меті покращання загального стану організму, його тренуваність і здатність протидіяти негативним чинникам зовнішнього середовища шляхом виконання простих і комплексних вправ, сприяє корекції маси та форми тіла, дозволяє закріплювати отримані результати; «оздоровчий фітнес» – це ступінь збалансованості фізичного, психічного та соціального станів, що мають у своєму розпорядженні необхідні резерви для забезпечення поточної життєдіяльності організму без надмірного фізичного та психічного напруження в гармонії з навколишнім середовищем; «фітнес-технологія» – це раціональний спосіб цілеспрямованої взаємодії учасників педагогічного процесу, в основу якого покладено види рухової діяльності, що передбачають отримання максимально можливого оздоровчого ефекту, реалізацію потреби у здоров'ї та дбайливому ставленні до нього через свідоме регулювання фізичної активності; «фітнес-програма» – це форма рухової активності, організована в межах групових або індивідуальних занять, спрямована на зниження розвитку захворювань, досягнення та підтримання оптимального рівня фізичного стану; «застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів» – це сукупність методик навчання різним видам рухової активності та їх поєднанням, які спрямовані на зміцнення здоров'я, забезпечення високого рівня фізичної підготовленості та працездатності учасників педагогічного процесу.

3. Узагальнення різних наукових поглядів і визнаних у сучасній науці класифікацій фітнес-програм дає можливість стверджувати, що застосування

фітнес-програм в освітньому процесі з фізичного виховання студентів дозволить значно покращити його ефективність за рахунок чіткого диференціювання навантажень, великого вибору засобів і методів проведення занять. Це надасть можливість викладачам фізичного виховання оптимізувати фізичний стан студентів, використовувати розглянуті фітнес-програми з оздоровчою метою.

4. Фітнес-технології є складним і міждисциплінарним поняттям, що обумовлює різноманітність напрямів його дослідження. Аналіз літературних джерел показав, що науковцями вивчалися різні аспекти означеної проблеми дослідження: застосування фітнес-технологій у закладах вищої освіти, використання інноваційних засобів і форм організації занять, формування рекреаційної культури студентів, підготовки та підвищення кваліфікації фахівців із фізичної рекреації та фітнесу, здійснення контролю фізичної підготовленості, фізичного здоров'я студентів тощо. Науковці розглядають розглядають фітнес-технології як важливий чинник особистісного розвитку, оздоровлення студентської молоді шляхом раціонального використання рухової активності у поєднанні з іншими оздоровчими факторами. Провідна роль фітнес-технологій полягає у вирішенні оздоровчих, рекреаційних, лікувальних, профілактичних, відновлювальних і тренувальних завдань.

Аналіз наукових праць дозволив виявити суперечності між зростаючими вимогами суспільства до фізичного самовдосконалення студентів і сучасним рівнем застосування фітнес-технологій у закладах вищої освіти. Нерозв'язаною залишається проблема застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти через відсутність науково обґрунтованої методичної системи застосування фітнес-технологій, нових методичних підходів організації освітнього процесу з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти та міждисциплінарної взаємодії освітнього процесу з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.

Основні положення першого розділу відображені у таких публікаціях автора: [195; 200; 202; 211; 213; 214; 216; 217; 218; 222; 224; 250; 258; 263; 264; 273; 640; 695].

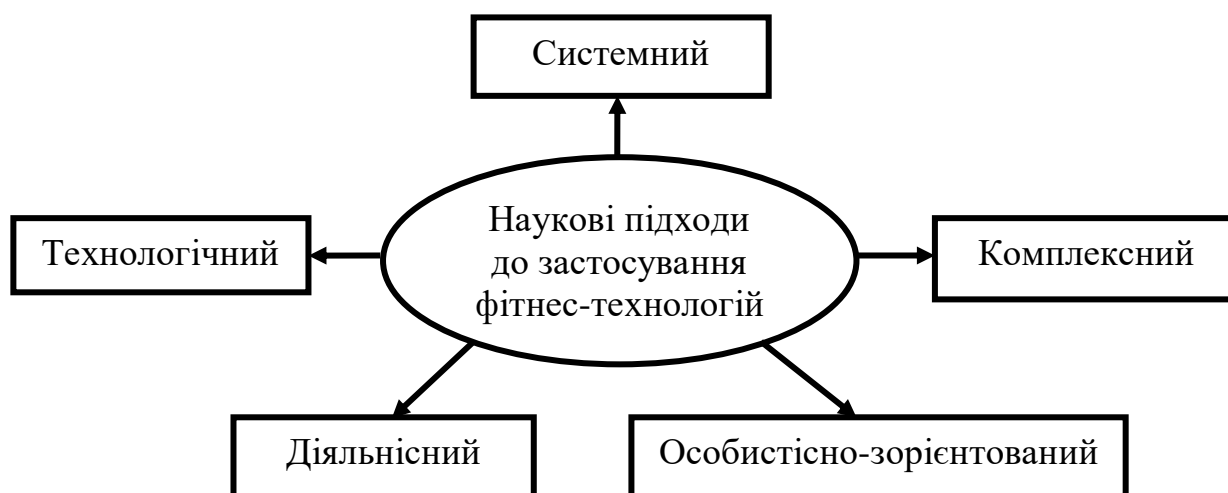
## РОЗДІЛ 2

### ДИДАКТИЧНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

#### **2.1. Сучасні наукові підходи до застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів**

Розв'язання проблеми застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів вимагає від викладачів кафедр фізичного виховання нових підходів і нестандартних рішень щодо підвищення ефективності освітнього процесу з фізичного виховання, який безпосередньо залежить від їх науково-філософських, суспільно-політичних, предметних і спеціально-функціональних знань, умінь та навичок, готовності до саморозвитку та самовдосконалення. Зазначене викликає необхідність у постійному оновленні наукових підходів до застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання, пошуку оптимальних засобів досягнення мети освітнього процесу з фізичного виховання, що забезпечує гармонійний, неперервний і професійний розвиток студентів, формування здорового способу життя. Застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів має здійснюватися на засадах сучасної методології, що дозволяє здійснити системний аналіз освітнього процесу з фізичного виховання, умов і чинників, які впливають на його ефективність.

Методична система застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів ґрунтується на системному, комплексному, діяльнісному, особистісно-зорієнтованому та технологічному науковому підході. Під час розроблення нової методичної системи застосування фітнес-технологій постає необхідність чіткого визначення місця кожного наукового підходу в контексті загальної структури освітнього процесу з фізичного виховання. При цьому необхідно з'ясувати, на формування яких підсистем вони впливатимуть і як взаємодіятимуть з іншими компонентами освітнього процесу (рис. 2.1).



*Рис. 2.1. Сучасні наукові підходи до застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів*

Застосування фітнес-технологій передбачає усвідомлення методичної системи як певної педагогічної системи зі сукупністю взаємообумовлених підсистем, які об'єднані єдиною метою функціонування, що дозволяє розкрити закономірні зв'язки між окремими її компонентами. При цьому основною категорією системного підходу є поняття «система», яке визначається як ціле, що складається з частин та елементів, що перебувають у співвідношеннях і зв'язках один з одним й утворюють єдність певної структури. У цьому визначенні виділяється одна найбільш суттєва складова – цілісність системи, тобто єдність будь-яких об'єктів [147]. Поняття «система» широко застосовується в галузі педагогіки, психології, теорії та методики фізичного виховання, оскільки кожний об'єкт можна назвати системою. Сутність поняття «система» відбиває сукупність загальних (формальних) і конкретних (змістових) визначень.

Поняття «система» розглядається: як «сукупність визначених елементів, між якими існує закономірний зв'язок чи взаємодія. Системою є окремі предмети або явища реальної дійсності, мислення і пізнання, які складаються з реально виділених частин, об'єднаних у єдине ціле» [607, с. 626] або «система як безліч елементів, що знаходяться у відносинах і зв'язках один з одним, які утворюють певну цілісність, єдність» [56, с. 463]; як «план, порядок розташування частин

цілого, визначене улаштування, хід чого-небудь у послідовному, докладному порядку» [162, с. 188]; як «порядок, зумовлений правильним, планомірним розташуванням і взаємним зв'язком частин чого-небудь, продуманий план, прийнятий порядок» [77, с. 1126]; як «певний порядок у розташуванні та зв'язку частин чого-небудь, у діях; щось ціле, що являє собою єдність частин, які закономірно розташовані та знаходяться у взаємному зв'язку» [460, с. 661]; як «сукупність елементів або частин, складовими якої є людина-оператор, машина або комп'ютер, організованих із метою виконання певної трудової діяльності та середовище, в якому ця діяльність відбувається» [518, с. 322]; як «цілісність взаємопов'язаних елементів із міцними і впорядкованими внутрішніми зв'язками. Розрізняють природні і штучні, відкриті та закриті системи» [573, с. 329]; як «полісистемне утворення (цілісність), що складається з багатьох взаємодіючих і взаємодоповнюючих частин» [190, с. 649].

На думку П. К. Анохіна, «системою можна назвати тільки такий комплекс вибірково залучених компонентів, у яких взаємодія та взаємовідносини набувають характеру взаємодії компонентів на отримання сфокусованого корисного результату, який є невід'ємним і вирішальним компонентом такої системи, інструментом, який створює впорядковану взаємодію між всіма її компонентами» [11, с. 72]. Т. А. Ільїна зауважує, що «система – це виокремлена на підставі певних ознак упорядкована безліч взаємопов'язаних елементів, об'єднаних загальною метою функціонування та єдності управління, що виступає у взаємодії із середовищем як цілісне явище» [306]. О. Т. Кузнецова розглядає систему як «сукупність елементів певного роду, що взаємопов'язані та взаємодіють між собою, утворюючи цілісність; кожен елемент системи може виконувати своє функціональне призначення, якщо буде взаємодіяти з іншими її елементами; спосіб їх зв'язку називається структурою» [364, с. 306]. За даними Г. П. Грибана, система є «впорядкованою сукупністю ознак (елементів), зв'язаних між собою, які створюють деяку цілісність» [147, с. 51]. Як стверджує Б. Куял, «система – це доцільна сукупність елементів і відношень між ними та їх властивостями» [677, с. 18]. В. П. Безпалько під педагогічною системою розглядає



упорядковану сукупність засобів і методів реалізації алгоритмів управління педагогічним процесом [39]. Н. В. Кузьміна педагогічну систему визначає як «численність взаємопов'язаних структурних і функціональних компонентів, що підпорядковуються цілям виховання, навчання, освіти підростаючого покоління і дорослих людей» [368, с. 45].

Представлені дослідження науковців об'єднує поняття «система» як упорядкована сукупність взаємопов'язаних компонентів, які мають загальну мету функціонування. До основних ознак системи належать наявність найпростіших одиниць, тобто елементів, які її складають; наявність підсистем, тобто результатів взаємодії елементів системи; наявність компонентів, тобто результатів взаємодії підсистем, які можна розглядати у відносній ізольованості; наявність внутрішньої структури між цими компонентами, а також їхніми підсистемами; наявність певного рівня цілісності; наявність у структурі системоутворюючих зв'язків, які об'єднують компоненти та підсистеми як частини в єдину систему; зв'язок із іншими системами зовнішнього середовища. Найважливішими складовими системи є розчленованість і цілісність. Сукупність якісно визначених елементів становить зміст системи, сукупність закономірних зв'язків між елементами – внутрішню форму або її структуру [607].

Системний підхід розглядається як напрям у спеціальній методології науки, завданням якого є розробка методів дослідження й конструювання складних за організацією об'єктів як систем. Системний підхід у педагогіці спрямований на розкриття цілісності педагогічних об'єктів, виявлення в них різноманітних типів зв'язків і зведення їх у єдину теоретичну картину [108, с. 305]. За системного підходу в освітньому процесі з фізичного виховання можливо розглянути варіативний компонент навчальних занять з фізичного виховання – педагогічну систему з усіма її компонентами.

Педагогічні системи є відкритими, динамічними та функціонують в умовах постійного змінювання різних зовнішніх чинників, зміни внутрішніх станів систем. У будь-якій педагогічній системі освітній процес здійснюється в умовах постійних змін цілей і змісту навчання залежно від соціокультурних умов,

розвитку громадянського суспільства й освітньої політики держави, постійного поновлення наукової інформації, на підставі якої формується зміст освіти, вдосконалюються форми та методи навчання, постійно поновлюється контингент тих, кого навчають, і тих, хто навчає [652].

Педагогічний процес у фізичному вихованні спрямований на зміну у потрібному напрямі фізичних можливостей людини, використання біологічного явища вправління як конкретної, морфологічної, функціональної та психологічної адаптації людини до виду та характеру фізичної або розумової діяльності. Педагогічна система при цьому розглядається як система фізичних вправ, методів їх застосування, форм занять, тобто педагогічний процес [358, с. 43]. Г. П. Грибан відзначає, що у цілісному педагогічному процесі можна виділити освітній процес, а у фізичному вихованні ще й оздоровчий і тренувальний, які можуть перебігати як в урочний, так і позаурочний час [147]. Такі ознаки педагогічної системи вказують на те, що вона складається з цілого ряду елементів, що мають певну межу поділу в рамках даної системи. Тому поняття «педагогічна система» в освітньому процесі з фізичного виховання необхідно розглядати як комплекс діалектично взаємопов'язаних компонентів, що створюють найбільш сприятливі умови для розв'язання освітніх, виховних, оздоровчих і спортивних завдань студентів.

За концепцією Б. Ф. Ломова, «системний підхід є методологічним знаряддям вивчення інтеграції, точніше інтегрованих об'єктів та інтегрованих залежностей і взаємодій» [393, с. 75]. Закономірності системного підходу: цілісність як сумативність за умови повного виконання вимог взаємозумовленості властивостей та елементів; сумісність і скоординованість вимог; стабільність, довірливість і непорушність зворотного зв'язку; адаптивність доцільних перетворень, корекції блоків системи під час зміни зовнішніх і внутрішніх умов; самонавчання, самовдосконалення, стратегічно виражений рух системи до найбільш оптимального ціннісно-доцільного варіанта її побудови; динамічність та усталеність [393].

За системного підходу методична система застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання полягає у виокремленні її складових частин: цілісності, складності й організованості. Цілісність дозволяє розглядати освітній процес з фізичного виховання у єдності всіх компонентів (мета, зміст, методика, освітнє середовище, викладач, суб'єкти підготовки) і взаємозв'язків. Складність передбачає ієрархічну побудову освітнього процесу з фізичного виховання та розподіл його на окремі частини, що перебувають у єдності. Взаємозалежність елементів утворює цілісну систему, результатом функціонування якої є інноваційна спрямованість освітнього процесу з фізичного виховання. Організованість полягає у структурній впорядкованості освітнього процесу. Характеризуючи взаємозв'язки, взаємовідносини та взаємодію основних складових педагогічної системи, зауважимо, що вони взаємопов'язані між собою, зміни в одному компоненті приводять до змін в інших і всій системі в цілому.

Підкреслюючи важливість зв'язків за системним підходом, специфіка системи не вичерпується особливостями складових її елементів, а вивчається насамперед за характером зв'язків і співвідношень між окремими елементами. Елементами системи є такі типи зв'язків: зв'язки взаємодії; генетичні зв'язки, коли один об'єкт виступає як основа для появи іншого; зв'язки перетворення, тобто перехід об'єкта (компонента) з одного стану в інший; структурні зв'язки; зв'язки функціональні, що забезпечують життєдіяльність об'єкта; зв'язки розвитку, що забезпечують якісну зміну станів об'єкта; зв'язки управління, які виступають різновидом функціональних зв'язків або зв'язків розвитку [50].

Основними системоутворюючими зв'язками, які забезпечують функціонування методичної системи застосування фітнес-технологій, є причинно-наслідкові й ієрархічні зв'язки, тобто зв'язки взаємодії, породження, перетворення, управління та розвитку. Управління можна розглядати як свідомий і цілеспрямований вплив на систему або окремі компоненти з метою забезпечення ефективних умов її функціонування та досягнення поставлених цілей. Умовою реалізації системного підходу в освітньому процесі з фізичного виховання є методологія системного аналізу, яка передбачає цілеспрямоване формування

єдності методичної системи з педагогічними умовами, змістом і формами управління освітнім процесом з фізичного виховання, що сприяє перебудові його змістового наповнення. За системного підходу освітній процес з фізичного виховання можна досліджувати з огляду на організацію, планування, коректування, динамічність, гнучкість й оперативність забезпечення всіх можливих ланок його функціонування.

Методична система застосування фітнес-технологій є складною динамічною педагогічною системою, містить сукупність взаємопов'язаних частин, складається з підсистем та елементів, які є необхідними для досягнення цілей освітнього процесу з фізичного виховання. Створення нової методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів вимагає використання в системі фізичного виховання закладів вищої педагогічної освіти системного підходу як методологічного напрямку, який має на меті дослідження освітнього процесу з фізичного виховання як педагогічної системи в теоретичному та практичному аспектах. Реалізацію системного підходу вбачаємо у застосуванні системи фітнес-технологій, які є необхідними для здійснення цілеспрямованого педагогічного впливу на освітній процес з фізичного виховання студентів.

За комплексного підходу до застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів передбачається усвідомлення методичної системи застосування фітнес-технологій як комплексної системи з одночасним розкриттям її структурних і функціональних компонентів. Комплексний підхід надає змогу розглядати методичну систему застосування фітнес-технологій із позицій об'єднання підсистем, яка ґрунтується на об'єктивних концепціях дослідження законів і закономірностей освітнього процесу з фізичного виховання, вивченні взаємозв'язку мети, змісту, методів, форм і засобів навчання. Методична система застосування фітнес-технологій є відкритою, тобто такою, що підлягає впливу зовнішнього середовища. Зрозуміти природу, сутність, функції методичної системи неможливо без урахування особливостей освітнього середовища, в якому вона існує і функціонує.

Однією з педагогічних умов реалізації методичної системи застосування фітнес-технологій є спрямованість на створення здоров'язбережувального освітнього середовища, яке впливає на педагогічну систему, спонукаючи її до постійних змін. Досягнення оздоровчих цілей і завдань є неможливим в межах традиційного освітнього процесу з фізичного виховання, який передбачає розподіл освітнього та виховного процесів, організацію освітнього процесу за часовими відрізками й орієнтацію на самостійну роботу, при цьому не враховуючи відповідність поставленої мети віковим та індивідуальним особливостям студентів; зміст, кількість і якість навчального матеріалу, спосіб, структуру, доступність його викладання; загальні здібності, фізичні можливості та рівень загальної фізичної підготовки студентів [147].

Методичну систему застосування фітнес-технологій можна розглядати як композицію взаємозалежних і взаємообумовлених елементів, що сприяють цілісності її структури за умови зовнішніх і внутрішніх змін. Комплексний підхід забезпечує: комплексне дослідження існуючого стану системи фізичного виховання у порівнянні з сучасними технологічними процесами; виявлення комплексу об'єктивних закономірностей, чинників і тенденцій розвитку системи фізичного виховання у закладах вищої освіти; дослідження освітнього процесу з фізичного виховання та розроблення сучасного програмно-методичного забезпечення тощо.

Реалізація комплексного підходу в освітньому процесі з фізичного виховання відбувається на засадах інтенсифікації, що сприятиме підвищенню цілеспрямованості та мотивації студентів до самоосвіти, саморозвитку, оволодіння знаннями, вміннями та навичками з фітнес-технологій у майбутній життєдіяльності. Нова методична система розглядає питання комплексного підходу до застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання, розроблення методів, форм і засобів навчання, особливостей викладання фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів, а також заміни часткової, зокрема фрагментарної складової освітнього процесу з фізичного виховання. Комплексність розглядається як ключова умова застосування

фітнес-технологій, що забезпечує системність і варіативність освітнього процесу з фізичного виховання та керування фізкультурно-оздоровчою діяльністю студентів.

За діяльнісного підходу до застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів передбачається визначення мети фізичного виховання, залучення студентів до освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності, організація контролю й оцінювання освітнього процесу з фізичного виховання.

Поняття «діяльність» розглядається: як «спосіб буття людини у світі, здатність її вносити зміни в дійсність» [108, с. 98]; як «суттєва визначеність способу буття людини в світі, здатність її вносити в дійсність зміни, опосередковані ідеальним» [607, с. 146]; як «специфічна людська форма активного ставлення до навколишнього світу, зміст якої складає його доцільна зміна та перетворення» [55, с. 528]; як «активність суб'єкта, спрямована на взаємодію з навколишнім середовищем із метою задоволення власних потреб» [518, с. 107]; як «форма активності людини, що виявляється у цілеспрямованій зміні та перетворенні світу і людської свідомості» [573, с. 109]. Тому вихідним положенням теорії діяльності є уявлення про активність особистості як соціальну систему, системоутворюючим елементом якої є людина, процес активної, свідомо регульованої взаємодії з навколишнім середовищем. Система, пов'язана з розвитком особистості, виявляє себе й удосконалюється в діяльності, головними ознаками якої є цілеспрямованість, перетворювальний характер, структурність, а також суспільна природа, плановість і тривалість [297].

Оскільки основою, засобом і вирішальною умовою розвитку особистості є діяльність, то виникає необхідність реалізації діяльнісного підходу в освітньому процесі з фізичного виховання, який розглядає формування особистості студента шляхом організації й управління його освітньою та фізкультурно-оздоровчою діяльністю. За О. М. Леонтьєвим, діяльність як система має дві групи основних елементів, взаємопов'язаних між собою: організаційну (суб'єкт, процес, предмет, умови, продукт діяльності) та соціально-психологічну (мета, мотив, спосіб,

результат). Спочатку діяльність детермінується предметом, надалі вона опосередковується і регулюється його образом як своїм суб'єктивним продуктом. У структурі діяльності виділяються потреби, мотиви, мета, умови та результат дії [387].

Діяльнісний підхід в освітньому процесі з фізичного виховання дозволив організувати підготовку студентів до освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності як процес навчання, спрямований на формування системи дій за допомогою новітніх фітнес-технологій, які включають потреби, мотиви, мету, навчальні дії, умови досягнення мети, результат і відображають предмети, явища та процеси. За діяльнісного підходу зміст навчання студентів становить система педагогічних дій, яка забезпечує освоєння методичної системи застосування фітнес-технологій. Проектування методичної системи застосування фітнес-технологій необхідно починати з аналізу освітньої діяльності, за результатами якої буде визначений обсяг практичних знань, умінь і навичок. Діяльність є кінцевим результатом формування умінь і навичок в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. Реалізація діяльнісного підходу сприятиме залученню студентів до навчальних занять з фізичного виховання, реалізації потреби в щоденній руховій активності, здоровому способі життя та отриманні задоволення від занять фітнес-технологіями.

За особистісно-зорієнтованого підходу до застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів розглядається суб'єкт-суб'єктна взаємодія викладача та студента, що забезпечує трансформацію об'єктивності змісту підготовки студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності та дотримання здорового способу життя. При цьому важливою складовою освітнього процесу є особистісно-орієнтоване виховання – новий тип виховання, сутність якого полягає в подоланні суперечності між «вихованням для всіх» і «вихованням для кожного» на основі повороту до особистості, її індивідуальної свідомості, життєвого досвіду, індивідуального творчого потенціалу [190]. Поняття «особистість» можна розглянути через призму філософського, педагогічного, психологічного та соціологічного сприйняття.

Досліджуючи поняття «особистість» через педагогічне вчення, можна відзначити, що у педагогічній науці особистість – це конкретна, цілісна людська індивідуальність у єдності її природних і соціальних якостей [108, с. 243]. Поняття «особистість» у психологічному аспекті – це системна, соціальна якість, якої набуває індивід у предметній діяльності та спілкуванні, що характеризує рівень і якість вияву в нього суспільних відносин [518, с. 236]. Соціологічна наука трактує поняття «особистість» як конкретне втілення сутності людини, цілісне відображення і реалізація в ній комплексу соціально значущих ознак і якостей. Невід’ємними рисами особистості є самосвідомість, ціннісні орієнтації, соціальні відносини, відповідальність за свої вчинки, певна автономність відносно суспільства тощо [573, с. 265].

Мета особистісно-орієнтованого навчання полягає в створенні сприятливих умов (змісту, методів, середовища) для індивідуальної самореалізації студентів, особистісно-ціннісному ставленні до фізичного виховання та спорту, розвитку загальнокультурної та валеологічної освіченості, формуванні стійкого інтересу до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, прагненні до фізичного самовдосконалення. Особистісно-зорієнтований підхід в освітньому процесі з фізичного виховання передбачає гнучкість у визначенні цілей освітнього процесу з фізичного виховання, враховує особистісні й індивідуальні особливості, інтереси та фізичні можливості студентів, створює передумови для подальшої фізкультурно-оздоровчої діяльності та передбачає можливість перегляду освітнього процесу з фізичного виховання з позиції гармонійності та доцільності.

Виходячи з мети та завдань особистісно-орієнтованого навчання, заняття з фізичного виховання повинні забезпечувати освітню, виховну та розвиваючу функції. Освітня функція передбачає засвоєння наукових знань, формування спеціальних умінь і навичок. Реалізація цієї функції полягає у повноті, систематичності, міцності, усвідомленості та дієвості знань. Виховна функція в освітньому процесі впливає із самого змісту, методів навчання та реалізується завдяки організації навчальних занять, взаємодії викладача зі студентами, сприяє формуванню системи ідеалів, моральних поглядів, переконань, світогляду,



способів поведінки та діяльності в суспільстві. На зміст і якість навчальних занять суттєво впливають індивідуальні особливості, рівень фізичної підготовленості студентів, знання, вміння, навички, форми організації освітнього процесу, досвід здійснення основних видів освітньої діяльності й особистісні якості викладача. Розвиваючий характер освітнього процесу передбачає орієнтацію на цілісний розвиток особистості студента.

Реалізація особистісно-зорієнтованого підходу в освітньому процесі з фізичного виховання неможлива без застосування загальнодидактичних принципів навчання, орієнтації змісту та структури освітнього процесу з фізичного виховання, створення сприятливих умов для збереження, зміцнення та відновлення здоров'я студентів шляхом саморегуляції, самостимуляції та реалізації життєвої потреби в фізичному самовдосконаленні. Першочерговим завданням є розвиток особистості студента, готовність орієнтуватися в постійно змінюваних умовах освітнього середовища та адаптуватися до нових освітніх реалій.

За технологічного підходу до застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів передбачається впровадження в систему фізичного виховання новітніх фітнес-технологій фізкультурно-оздоровчого та рекреаційного спрямування. Сучасна система фізичного виховання не розв'язує проблеми фізичного вдосконалення студентів і потребує модернізації, корекції, формування валеологічного світогляду, почуття обов'язку та відповідальності за власне здоров'я, дотримання основ здорового способу життя, що сприяє оздоровленню організму, розкриттю резервних можливостей і є необхідною умовою загальної культури особистості. Необхідність реалізації технологічного підходу в освітньому процесі з фізичного виховання обумовлена тими змінами, які мають місце в системі фізичного виховання та пов'язані з упровадженням сучасних технологій навчання, що передбачають вибір компонентів змісту освіти, проєктування цілей і визначення відповідних методів, форм і засобів проведення занять.

Реалізація технологічного підходу до застосування фітнес-технологій вимагає розкриття поняття технологія навчання – використання комплексу сучасних технічних засобів навчання в освіті [190, с. 906]. Технологія навчання в загальному розумінні – це системний метод створення, застосування й визначення всього процесу навчання і засвоєння знань, з урахуванням технічних і людських ресурсів та їх взаємодії, який ставить своїм завданням оптимізацію освіти [108, с. 331].

Методична система застосування фітнес-технологій повинна ґрунтуватися на: визначенні чіткої системи цілей, конструюванні та проєктуванні освітнього процесу з фізичного виховання; реалізації запланованих завдань, контролю, оцінюванні й аналізі результатів освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності; повторному відтворенні методичної системи без змін або з коригуванням. Реалізація технологічного підходу полягає у розробці новітніх фітнес-технологій з урахуванням сучасних вимог і готовності студентів до здоров'язбережувальної освітньої діяльності. Фітнес-технології повинні враховувати об'єктивні дидактичні закономірності освітнього процесу та забезпечувати відповідність результату діяльності попередньо поставленим цілям. Внесення змін до варіативної частини навчальної програми з фізичного виховання полягає у спрямованості навчальних занять на фізичне вдосконалення студентів, розвиток креативності та творчої індивідуальності й оволодіння сучасними тенденціями розвитку фітнес-індустрії.

Для розробки методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів необхідно враховувати сучасні наукові підходи, які взаємно доповнюють один одного та дозволяють розглянути освітній процес з фізичного виховання як цілісну педагогічну систему. Застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів необхідно здійснювати з урахуванням способів, механізмів, формування всіх складових педагогічної системи на основі системного, комплексного, діяльнісного, особистісно-зорієнтованого та технологічного наукових підходів. Комплексне впровадження зазначених підходів стимулюватиме зацікавленість

студентів навчальними заняттями з фізичного виховання, що значно підвищить ефективність освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти.

## **2.2. Програмно-нормативне забезпечення системи фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти**

Реформування вищої освіти в Україні передбачає її переорієнтацію, гуманізацію та демократизацію, спрямовану на створення сучасної валеологічної системи збереження та зміцнення здоров'я студентів. У Національній доктрині розвитку освіти зазначається, що пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Це здійснюється шляхом розвитку валеологічної освіти, повноцінного медичного обслуговування, оптимізації режиму освітнього процесу, створення екологічно сприятливого життєвого простору [513].

У зв'язку з цим виникає потреба в оновленні змісту, організаційних форм і методів навчання на основі сучасних інноваційних технологій, розроблення нового програмно-нормативного забезпечення системи фізичного виховання. Про актуальність цього свідчить низка державних законодавчих документів і нормативно-правових актів, які підтверджують важливість створення нової системи фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти. Одним з основних завдань політики України є реалізація державної діяльності в галузі фізичної культури та спорту, визначеної в Конституції України, яка закріплює стратегію розбудови нових державно-суспільних відносин, спрямованих на всебічний розвиток, права та свободи людини, забезпечуючи відповідні умови щодо їх здійснення [342].

Важливою складовою нормативно-правової основи державної освітньої політики є правові акти, видані Верховною Радою України, Президентом України, Кабінетом Міністрів України, рішення та накази МОН України, інших органів центральної виконавчої влади, яким підпорядковані заклади вищої освіти.

Ці базові нормативно-правові ідеї відображено в Законах України «Про вищу освіту» (2014) [287], «Про освіту» (2017) [288], «Про фізичну культуру і спорт» (2017) [289], «Національній доктрині розвитку освіти» (2002) [513], «Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року» (2013) [594], «Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016) [514], «Концепції загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки» (2011) [527], «Концепції Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір 2012–2020 рр.» (2011) [526], Державній цільовій соціальній програмі «Молодь України» на 2016–2020 роки (2016) [510], Державній цільовій соціальній програмі розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року (2017) [511]. Перелічені державні законодавчі документи та нормативно-правові акти включають у себе науково обґрунтовані мету, завдання, засоби фізичного виховання, норми, вимоги та компетентності, які повинні опанувати викладачі та студенти у процесі освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Закон України «Про освіту» є базовим нормативним документом чинного законодавства, спрямованим на регулювання правовідносин у сфері освіти, що закріплює правові, організаційні, фінансові й інші засади функціонування національної системи освіти [288]. Необхідність належного спеціального правового регулювання суспільних відносин у сфері фізичної культури і спорту закріплено у Законі України «Про фізичну культуру і спорт», який визначає загальноправові, соціальні, економічні й організаційні основи розвитку фізичної культури і спорту в Україні, участь державних органів, посадових осіб, а також підприємств, установ, організацій, незалежно від форм власності, у зміцненні здоров'я громадян, досягненні засобами фізичної культури і спорту високого рівня працездатності та довголіття [289].

Головними критеріями ефективності фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти є знання і дотримання основ здорового способу життя, організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової

діяльності й уміння застосовувати їх на практиці, знання основ методики оздоровлення і фізичного вдосконалення, традиційні та нетрадиційні засоби, методики фізичної культури, знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці, знання основ фізичного виховання різних верств населення, сформовані навички до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах, систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю, виконання відомчих нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості та поінформованість про головні цінності фізичної культури і спорту.

З метою реалізації завдань інтеграції ЗВО у європейський освітній простір було прийнято ряд нормативно-правових актів у галузі освіти, фізичної культури та спорту, які мали позитивні та негативні тенденції. Метою державної політики щодо розвитку освіти є створення умов для розвитку особистості і творчої самореалізації кожного громадянина України, виховання покоління людей, здатних ефективно працювати і навчатися протягом життя, оберігати й примножувати цінності національної культури та громадянського суспільства, розвивати і зміцнювати суверенну, незалежну, демократичну, соціальну та правову державу як невід'ємну складову європейської та світової спільноти. У Національній доктрині розвитку освіти наголошується на необхідності спрямування матеріальних, фінансових, кадрових і наукових ресурсів суспільства та держави на забезпечення якості освіти, яка визначається на основі державних стандартів освіти й оцінки громадськістю освітніх послуг [513].

Ураховуючи надзвичайну важливість цього документа й об'єктивність наведених у ньому даних про сучасний стан розвитку фізичної культури і спорту в Україні стратегічної важливості набуває створення умов, які б надавали можливість студентам брати участь у цілеспрямованій руховій активності, яка забезпечує оздоровчий ефект, а також дозволяє сформувати звичку до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Національна система фізичного виховання у закладах вищої освіти потребує корекції шляхом: удосконалення програмно-нормативного забезпечення урочних форм фізичного

виховання; широкої пропаганди та використання в освітньому процесі традицій національної культури – рухливих ігор, народних танців, українських видів єдиноборств тощо; зміни критеріїв оцінювання з фізичного виховання – підхід від оцінювання за рівнем фізичної підготовленості, надання переваги фіксуванню особистого прогресу відповідних показників, усебічному стимулюванню набуття спеціальних знань і рухових здібностей для самостійних занять спортом, підтримці постійної зацікавленості в них, формуванню глибокого розуміння суті фізичного виховання, спорту для всіх і спорту вищих досягнень; зміцнення матеріально-технічної бази (спортивні зали, басейни, площинні споруди) та забезпечення потрібним спортивним інвентарем та обладнанням; підготовки й випуску підручників із фізичного виховання, практичних рекомендацій щодо самостійних занять фізичними вправами; переорієнтації роботи викладачів фізичного виховання на організацію різноманітних фізкультурно-спортивних заходів у режимі дня; розгортання та активізації роботи спортивних клубів як структурних підрозділів або громадських організацій, що мають стати первинною ланкою спортивного руху в навчально-виховній сфері.

Основні шляхи реалізації концептуальних ідей і поглядів розвитку освіти, визначених Національною доктриною розвитку освіти, конкретизовано у Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року від 25 червня 2013 р. № 344/213, яка визначає мету, стратегічні напрями й основні завдання, на виконання яких має бути спрямована реалізація державної політики у сфері освіти. Розроблення Національної стратегії зумовлено необхідністю кардинальних змін, спрямованих на підвищення якості і конкурентоспроможності освіти в нових економічних і соціокультурних умовах, прискорення інтеграції України у міжнародний освітній простір.

Основними завданнями Національної стратегії у вищій освіті є:

– приведення мережі закладів вищої освіти та системи управління вищою освітою у відповідність до потреб розвитку національної економіки та запитів ринку праці;

- створення дослідницьких університетів, розширення автономії закладів вищої освіти;

- перегляд та затвердження нового переліку професій педагогічних і науково-педагогічних працівників;

- розроблення стандартів вищої освіти, зорієнтованих на компетентнісний підхід, узгоджених із новою структурою освітньо-кваліфікаційних (освітньо-наукового) рівнів вищої освіти та з Національною рамкою кваліфікацій;

- розширення взаємодії закладів вищої освіти з установами Національної академії наук України та Національної академії педагогічних наук України щодо розвитку наукових досліджень у сфері вищої освіти;

- залучення роботодавців до співпраці із закладами вищої освіти, зокрема до участі у розробленні стандартів вищої освіти, організації проходження практики студентами, вирішенні питань надання першого робочого місця випускникам;

- подальше вдосконалення процедур і технологій зовнішнього незалежного оцінювання навчальних досягнень випускників закладів освіти системи загальної середньої освіти, які виявили бажання вступити до закладів вищої освіти, як передумови забезпечення рівного доступу до здобуття вищої освіти;

- переоснащення навчальної, науково-методичної та матеріально-технічної бази закладів вищої освіти [594].

З метою виконання розпорядження Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2011 р. № 828-р було схвалено Концепцію Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 рр., у якій зазначено, що спосіб життя населення України та стан сфери фізичної культури і спорту створюють загрозу та є суттєвим викликом для української держави на сучасному етапі її розвитку, що характеризується певними чинниками, основними серед яких є:

- демографічна криза, яка зумовлюється зменшенням кількості населення України з 52,2 мільйона у 1992 році до 45,8 мільйона у 2010 році;

– не сформовано сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання і масового спорту як важливого чинника фізичного та соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я, ведення здорового способу життя і подовження його тривалості;

– погіршення стану здоров'я населення з різко прогресуючими хронічними хворобами серця, гіпертонією, неврозом, артритом, ожирінням тощо, що призводить до зменшення кількості осіб, які можуть бути залучені до спорту вищих досягнень, зокрема спроможних тренуватися, витримуючи значні фізичні навантаження, та досягати високих спортивних результатів;

– порівняно з 2007 роком кількість осіб, що належать за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, збільшилася на 40 %, що спричинило зменшення кількості залучених дітей і молоді до занять у дитячо-юнацьких спортивних школах на 110 тис. осіб;

– неналагодженість скоординованої роботи між суб'єктами фізичної культури і спорту на етапах спортивного вдосконалення спортсменів;

– посилення впливу на спортивні результати інноваційних технологій;

– невідповідність вимогам сучасності та значне відставання від світових стандартів ресурсного забезпечення сфери фізичної культури і спорту, а саме організаційного, кадрового, науково-методичного, медико-біологічного, фінансового, матеріально-технічного, інформаційного;

– порівняно з 2007 роком зменшилася кількість інструкторів-методистів із фізичної культури на 45 %, особливо за місцем роботи громадян та в сільській місцевості, зменшилася кількість стадіонів із трибунами на 1500 місць;

– загострення проблем, пов'язаних із застосуванням спортсменами заборонених допінгових препаратів під час спортивних заходів, та відповідно посилення впливу Всесвітньої антидопінгової агенції [527]. Наразі ці проблеми в Україні ще більше загострюються в галузі фізичної культури і спорту, а особливо у ЗВО України, де кінцева мета, роль і місце фізичного виховання ще не знайшли свого остаточного вирішення.



Наступним кроком стало схвалення Кабінетом Міністрів України «Концепції Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір 2012–2020 рр.» (2011) від 31 жовтня 2011 р. № 1164-р, метою якої є збереження та зміцнення здоров'я, профілактика та зниження показників захворюваності, інвалідності та смертності населення, підвищення якості та ефективності надання медико-санітарної допомоги, забезпечення соціальної справедливості і захисту прав громадян на охорону здоров'я [526].

Із прийняттям нової редакції Закону України «Про вищу освіту» від 1 липня 2014 р. постало питання автономії закладів вищої освіти, визначення переліку обов'язкових дисциплін, право студентів на вибір університету, програми в ньому та певних дисциплін. У цьому законі серед завдань закладу вищої освіти є формування особистості шляхом патріотичного, правового, екологічного виховання, утвердження в учасників освітнього процесу моральних цінностей, соціальної активності, громадянської позиції та відповідальності, здорового способу життя, вміння вільно мислити та самоорганізовуватися в сучасних умовах. Визначено, що керівник закладу вищої освіти в межах наданих йому повноважень сприяє формуванню здорового способу життя у здобувачів вищої освіти, зміцненню спортивно-оздоровчої бази закладу вищої освіти, створює належні умови для занять масовим спортом [287].

Управління освітнім процесом з фізичного виховання перемістилося до університетів, відповідно до автономної їх організації у кожному закладі вищої освіти. Відсутність нормативної бази призвела до того, що керівники різних рівнів освіти стали по-різному визначати мету, завдання й доцільність фізичного виховання у закладах вищої освіти, що призвело до подальшого занепаду дисципліни «Фізичне виховання» та зниження рівня здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді.

На виконання Закону України «Про вищу освіту» [287], наказу Міністерства освіти і науки України від 26 січня 2015 року № 47 «Про особливості формування навчальних планів на 2015/2016 навчальний рік» [516], а також зважаючи на численні звернення представників закладів вищої освіти, громадських організацій

та спортивної громадськості щодо стану викладання фізичного виховання, за результатами роботи міжвідомчої робочої групи були надані відповідні рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах (лист МОН № 1/9-454 від 25.09.2015 р.), які передбачають секційну, професійно орієнтовану, традиційну й індивідуальну базові моделі викладання фізичного виховання у ЗВО [643]. Із прийняттям даних законопроектів поширилися негативні тенденції щодо вилучення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» з навчальних планів, проведення навчальних занять з фізичного виховання в обсязі чотирьох годин на тиждень як позакредитної дисципліни, вилучення фізичного виховання із переліку обов'язкових і віднесення до позакредитних дисциплін. Національна система фізичного виховання передбачала розроблення якісних нормативів оцінювання фізичної підготовленості, що дало б можливість спрямовувати діяльність закладів вищої освіти на забезпечення належної фізичної підготовленості студентської молоді.

Наступним кроком реформування системи фізичного виховання була прийнята Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року, № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України», метою якої стало визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості населення України, створення належних умов для фізичного розвитку різних груп населення, покращання його здоров'я, забезпечення здатності до високопродуктивної праці, захисту суверенітету і територіальної цілісності України, а також сприяння у вихованні патріотизму та громадянської позиції. У Постанові зазначено, що протягом 2016 року необхідно розробити тести й нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, а починаючи з 2017 року проводити щорічно. Одним із завдань повинно бути спрямування діяльності навчальних закладів на фізичний розвиток учнівської та студентської молоді для забезпечення належного рівня фізичної підготовленості населення України [512].

Отже, починає відновлюватися робота, яка була втрачена після скасування відповідних тестів і нормативів у 2008 році. Тестові випробування і відповідні

нормативи мають вагомe значення для оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів. Окрім виконання функції власне оцінювання, вони відіграють роль стимулювальних чинників й орієнтирів, заохочуючи до систематичних занять руховою активністю. У процесі тривалої практичної діяльності державна система тестів і нормативів оцінювання фізичної підготовленості населення викликала чимало нарікань із боку широкого кола науковців, викладачів кафедр фізичного виховання, які наголошували на їх удосконаленні. За даними Г. П. Грибана, державні тести і нормативи оцінювання фізичної підготовленості, з одного боку, стали одним з ефективних засобів підвищення якості освітнього процесу у закладах вищої освіти, встановлювали чітку систему оцінювання студентів, визначали критерії отримання заліку з фізичного виховання, а з іншого, система оцінювання не була гуманною, допускалася дискримінація особистості, обмеження її гідності у зв'язку з різним рівнем фізичних можливостей та авторитарними вимогами деяких викладачів [147, с. 17].

Наступним кроком Указом Президента України від 9 лютого 2016 р. було схвалено Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», яка визначила мету та основні завдання, спрямовані на створення належних умов для залучення населення до оздоровчої рухової активності, що сприятиме розв'язанню гуманітарних і соціально-економічних проблем для людини, суспільства та держави [514]. Національна стратегія покликана встановити пріоритетні напрямки здійснення державної політики в сфері фізичного оздоровлення нації та забезпечити координацію діяльності всіх учасників, зокрема у ЗВО для досягнення максимального оздоровчого ефекту студентської молоді. Визначені в ній завдання можна розділити на групи: нормативні (прийняття і вдосконалення нормативно-правових актів, які забезпечать законодавчу підтримку реалізації стратегії), управлінські (побудова і реконструкція інфраструктурних об'єктів, що забезпечують можливість громадянам здійснювати необхідну фізичну активність), суспільні (організація і проведення заходів, спрямованих на популяризацію рухової активності та

залучення до участі в них максимальної кількості людей), наукові (розробка нових і перевірка й удосконалення вже існуючих методичних засобів щодо здійснення оцінки фізичного стану громадян і визначення напрямків рухової діяльності для покращання стану здоров'я) [514]. Поставлені завдання щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні повною мірою не реалізовані через наявність об'єктивних перешкод і стримуючих чинників. Для забезпечення максимально ефективного використання ресурсів необхідно визначити та прийняти методологію вимірювання і нормативні показники рухової активності населення України та способи їх покращання, а вже потім розробляти систему організаційних заходів та інфраструктурного забезпечення галузі.

Для подальшого виконання запланованих заходів Кабінетом Міністрів України від 18 лютого 2016 р. було схвалено Постанову «Про затвердження Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2016–2020 роки». Метою Програми стало створення сприятливих умов для розвитку і самореалізації української молоді, формування її громадянської позиції та національно-патріотичної свідомості. Програма передбачала виконання найбільш пріоритетних завдань: формування громадянської позиції і національно-патріотичне виховання; популяризація та утвердження здорового і безпечного способу життя та культури здоров'я серед молоді; набуття молодими людьми знань, навичок та інших компетенцій поза системою освіти (розвиток неформальної освіти); створення умов та здійснення заходів, спрямованих на працевлаштування молоді (забезпечення первинної і вторинної зайнятості та самозайнятості молоді); створення умов для забезпечення молоді житлом; забезпечення партнерської підтримки молоді, що проживає на тимчасово окупованій території України, та внутрішньо переміщених осіб; надання фінансової підтримки молодіжним і дитячим громадським організаціям; забезпечення міжнародного молодіжного співробітництва [510]. Реалізація цих завдань у практичному вимірі стала занадто обтяжливою для нашої країни, що супроводжувалося постійним нестабільним

економічним розвитком і невизначеністю майбутніх шляхів реформування галузі в умовах економічної та політичної кризи.

З метою удосконалення основних напрямків розвитку фізичної культури і спорту Постановою Кабінету Міністрів України від 1 березня 2017 р. було прийнято Державну цільову соціальну програму розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. Головною метою Програми стало визначення провідної ролі фізичної культури і спорту як важливого фактора здорового способу життя, профілактики захворювань, формування гуманістичних цінностей, створення умов для всебічного гармонійного розвитку, сприяння досягненню фізичної та духовної досконалості людини, виявлення резервних можливостей організму, формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного іміджу держави у світовому співтоваристві [511].

У Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року визначено, що на сучасному етапі розвитку України для впровадження європейських стандартів життя необхідне подолання таких проблем, як:

- складне соціально-економічне становище українського суспільства;
- демографічна криза, що зумовлена зменшенням кількості населення України з 51,4 мільйона у 1994 році до 42,9 мільйона у 2014 році;
- знецінення моральних і патріотичних переконань громадян України у зв'язку з пропагандою жорстокості, насильства, зокрема через засоби масової інформації й соціальні мережі;
- погіршення стану здоров'я населення у зв'язку з прогресуючими хронічними хворобами серця, гіпертонією, неврозом, артритом, ожирінням тощо, що призвело до збільшення на 40 % порівняно з 2007 роком кількості осіб, які належать за станом здоров'я до спеціальної медичної групи;
- невідповідність вимогам сучасності та світовим стандартам ресурсного забезпечення сфери фізичної культури і спорту, зокрема організаційного, кадрового, науково-методичного, медико-біологічного, фінансового, матеріально-технічного, інформаційного;

– відсутність сталих традицій і мотивації щодо фізичного виховання і масового спорту як важливого чинника фізичного та соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я, ведення здорового способу життя і збільшення його тривалості [511].

Зазначені проблеми стали наслідком: знецінення традиційних моральних цінностей у зв'язку з пропагандою жорстокості, насильства, зокрема через засоби масової інформації, що негативно впливає на патріотичні переконання громадян України; обмеженої рухової активності, нераціонального та незбалансованого харчування, асоціальної поведінки у суспільстві; невідповідності матеріально-технічної бази для забезпечення фізкультурно-оздоровчої діяльності потребам населення за місцем проживання, роботи та в місцях масового відпочинку, зокрема в сільській місцевості, осіб з обмеженими фізичними можливостями; низького рівня ресурсного забезпечення дитячо-юнацького та резервного спорту; відсутності спортивної інфраструктури, спроможної задовольнити потреби населення у щоденній руховій активності відповідно до фізіологічних потреб, зокрема осіб із обмеженими фізичними можливостями; невідповідністю більшості баз олімпійської, паролімпійської та дефлімпійської підготовки європейським і світовим стандартам; недостатнього рівня забезпечення спортивним інвентарем та обладнанням навчальних закладів; нездатності вітчизняних виробників задовольнити попит населення у спортивному обладнанні й інвентарі та конкурувати з іноземними виробниками; низького рівня проведення засобами масової інформації інформаційно-роз'яснювальної роботи серед населення щодо усвідомлення цінності здоров'я, відповідального ставлення батьків до виховання своїх дітей і відсутності ефективною системи стимулювання населення до збереження здоров'я; низького рівня престижності професій у сфері фізичної культури і спорту, матеріального заохочення працівників цієї сфери; низького рівня медичного та медико-біологічного забезпечення осіб, які займаються фізичною культурою і спортом, та медико-біологічного забезпечення підготовки спортсменів вищої категорії; недостатнього обсягу бюджетного фінансування та неефективності залучення позабюджетних коштів; відсутності механізму

інвестування у розвиток і популяризацію масового спорту; регуляторних функцій з боку держави, що суперечить законодавчій базі та практиці діяльності європейських спортивних організацій [511].

В останні роки вжито заходів, спрямованих на реформування галузі, розвиток фізичної культури та спорту, вдосконалення існуючої системи підготовки молоді, розвиток рухової активності різних категорій і верств населення тощо. Попри це рівень розвитку фізичного виховання та спорту не задовольняє суспільство за багатьма показниками. Нагальним залишається питання забезпечення оптимальної рухової активності в структурі життєдіяльності та дозвілля студентської молоді. За даними М. В. Дутчака, ефективна система фізичного виховання повинна відповідати таким вимогам: а) забезпечувати цілеспрямовану рухову активність усіх верств населення і на цій основі сприяти зростанню фізичної підготовленості, зміцненню здоров'я та профілактиці захворювань; б) гарантувати доступність і якість рухових оздоровчих послуг; в) здійснювати формування необхідних кадрових, фінансових і матеріально-технічних ресурсів, їх раціональне використання [185].

На думку Г. П. Грибана, для того, щоб покращити систему фізичного виховання, необхідно на державному рівні вжити ряд організаційних заходів: 1) розробити сучасні навчальні програми з фізичного виховання для студентів ЗВО, які обов'язково повинні мати оздоровчу спрямованість, враховувати інтереси й уподобання студентів, відповідати матеріальним, кліматичним, природним і регіональним традиціям, враховувати особливості майбутньої професійної діяльності; 2) узгодити державні програми з навчальними планами й інструктивними листами міністерств і відомств; 3) добитися виконання державних програм з фізичного виховання; 4) залучити науковців до розробки нових методичних систем фізичного виховання у різних галузевих ЗВО, які були б адекватними до сучасних тенденцій суспільного розвитку, спрямовані на реалізацію активних форм взаємодії суб'єктів навчально-виховного й оздоровчого процесу [147, с. 28].

Комплексне вивчення сучасного стану розвитку програмно-нормативного забезпечення системи фізичного виховання дає змогу виявити низку актуальних проблем, які насамперед зумовлені:

- недосконалістю законодавчої та нормативно-правової бази розвитку фізичного виховання у закладах вищої освіти;
- невідповідністю навчальних програм кафедр фізичного виховання закладів вищої освіти сучасним вимогам;
- відсутністю науково обґрунтованих положень наступності й інтеграції фітнес-технологій у систему фізичного виховання;
- невизначеністю шляхів удосконалення освітнього процесу з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти;
- недостатністю бюджетного фінансування, що не дає змоги забезпечити належний технічний стан приміщень і матеріально-технічної бази кафедр фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Теоретичний аналіз програмно-нормативного забезпечення системи фізичного виховання засвідчує, що за роки незалежності України сформовано основне законодавче підґрунтя становлення та розвитку національної системи фізичного виховання, закладено основи нового законодавства щодо розвитку системи вищої освіти з урахуванням світових тенденцій. Однак сучасна система фізичного виховання потребує реформування, модернізації, що сприятиме вирішенню нагальних питань організації та проведення навчальних занять з фізичного виховання, підвищення мотиваційної зацікавленості студентів до навчальних занять з фізичного виховання, надання студентам свободи вибору видів рухової діяльності, здійснення індивідуалізації та диференціації освітнього процесу, застосування новітніх методів, форм, засобів навчання та оздоровчого тренування, здійснення контролю за станом здоров'я та рівнем фізичної підготовленості.



### **2.3. Урахування психолого-педагогічних і вікових особливостей студентів під час застосування фітнес-технологій**

Студентство – це група людей молодого віку, об'єднаних виконанням найбільш потенційно значущих для суспільства спеціальних навчальних і соціально-підготовчих функцій, які тимчасово не беруть участі в продуктивній праці та характеризуються спільністю побуту, психології, системи цінностей і соціальних ролей у суспільстві. Воно відповідає всім ознакам соціальної групи: виконання покладених на нього функцій, об'єктивність існування; однозначна детермінованість соціального поведіння, цілісність і самостійність стосовно інших соціальних груп; специфіка соціально-психологічних рис і системи цінностей. Унаслідок полісоціального комплектування та соціальної «незавершеності» студентство виступає як динамічна група, яка віднесена до соціального стану інтелігенції [600].

Б. Г. Ананьєв виділяє два періоди студентського віку: стандартний (17–22 роки) та нестандартний (від 23 р. і далі). Автор визначає період студентства як «час для виховання спеціаліста, суспільного діяча і громадянина. Опанування та консолідація багатьох соціальних функцій, формування професійної майстерності – все це становить особливий і найважливіший для суспільного розвитку та становлення особистості період життя» [8].

Студентське співтовариство у закладах вищої освіти – це досить значний віковий діапазон від 17 до 25 років. Уважаємо обґрунтованим виділення трьох умовних підгруп у студентській спільноті: 1) 15–18 років – абітурієнти для здобуття початкового рівня (короткий цикл) вищої освіти (молодший бакалавр, коледж); 2) 17–22 років – для здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти та вступники для здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти; 3) від 23 років і вище (друга вища та післядипломна освіта). Студентська спільнота за своїм складом неоднорідна, тому під час оволодіння фітнес-технологіями маємо орієнтуватися на другу категорію студентів, оскільки саме вона становить абсолютну більшість.

За статевими, соціальними, віковими показниками студентство є найбільш мобільною групою, склад якої кожні п'ять років змінюється; студентство – це відносно автономна соціальна група з підвищеною адаптивністю до різноманітних соціально-економічних і політичних змін у суспільстві, інституціональних і ціннісно-нормативних актів; зі студентством у суспільстві традиційно пов'язують конкретні напрями та темпи соціальних змін, у яких воно бере найактивнішу участь; студентство має значний інтелектуальний потенціал і відрізняється почуттям соціального альтруїзму; у суспільстві студентство відіграє суперечливу роль, оскільки, з одного боку, виступає суб'єктом нової соціальної діяльності, з другого є чинником суспільної стабільності, маючи своєрідний привілей на майбутнє [188].

Вік, у якому перебувають студенти, характеризується психологічними (характер, темперамент, воля, здібності) та біологічними (фізичні дані, тип вищої нервової діяльності, безумовні рефлекси, інстинкти) вимірами. Ці чинники детерміновані спадковістю і вродженими задатками, соціальним середовищем (місце в соціумі, національність) [186].

Студента як людину й особистість, що перебуває на другому періоді юності, можна розглядати у трьох аспектах: соціальному, який відображає суспільні відносини, зумовлені належністю до певної соціальної групи, та виявляється через виконання студентом функцій майбутнього фахівця; психологічному, що репрезентує єдність психічних процесів, станів і таких властивостей особистості, як характер, темперамент, спрямованість, здібності, від яких і залежать психічні процеси, психічні стани та психічні утворення; біологічному, що включає тип нервової діяльності, безумовні рефлекси, соматичний тип, психомоторику, статуру, фізичний стан. Це означає, що дослідження якостей і можливостей студентів, їх вікових і особистісних особливостей слід проводити в усіх зазначених напрямках [82, с. 65].

Вивчення психолого-педагогічних особливостей студентів під час оволодіння фітнес-технологіями визначається мотивами вступу до закладу вищої освіти, станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості, характером

фізкультурно-оздоровчої діяльності, ступенем сформованості спеціальних умінь і навичок. Період, на який припадає студентський вік, характеризується специфічними закономірностями та являє собою важливий етап у розвитку особистості, впродовж якого відбувається становлення фахівця, формування його світогляду, ідеалів і переконань [493].

Сукупність означених процесів, за допомогою яких студенти опановують спеціальні знання, вміння і навички, норми та цінності поведінки визначаються як пристосування до нових соціально-психологічних умов навчання у закладі вищої освіти. Це складний і нелінійний процес, на який впливають різноманітні чинники зовнішнього та внутрішнього походження. За даними Т. Ю. Круцевич, формування знань, умінь і навичок відбувається в процесі взаємодії з іншими суб'єктами освітньої діяльності [357]. Виходячи з цього, в першу чергу окреслимо коло психолого-педагогічних особливостей студентів у закладах вищої освіти України, що так чи інакше можуть впливати на оволодіння фітнес-технологіями в площині педагогічної науки. Студентство є особливим етапом вікового розвитку, який характеризується своєрідними умовами життя, побуту, праці, навчання, спілкування, особливою суспільною поведінкою і психологією. Пристосування студентів до нових життєвих умов виникають через невідповідність їх суб'єктивних очікувань реальній дійсності. Виникає суперечність між особистісним, інтелектуальним, творчим потенціалом студентів і можливостями їх реалізації, які надає заклад вищої освіти. Ці можливості завжди обмежені, а інколи навіть пов'язані з суттєвими ускладненнями організаційного, фінансового чи психологічного порядку. Попри те суперечності виникають і через незвичні особливості освітнього процесу, нового колективу, умов життєдіяльності. Слід зауважити, що пристосування до нових умов навчання у закладі вищої освіти проходять усі студенти, однак часові межі та складність перебігу цього процесу є неоднаковими [519].

Навчання студентів різних курсів має свої особливості. На першому курсі вирішуються завдання залучення студента до колективного життя. Поведінка супроводжується високим ступенем конформізму, відсутністю

диференційованого підходу до своїх ролей. Відбувається зміна старого звичного стереотипу та формування нового, перебудова старих і вироблення нових звичок, цим обумовлено низьку успішність, труднощі у комунікації, зниження рівня навчальної мотивації. Характерним для студентів першого курсу є суперечність між обсягом, новизною, складністю навчального матеріалу, відсутністю спеціальних умінь і навичок оволодіння фітнес-технологіями в умовах закладу. Серед головних труднощів у першокурсників є негативні переживання, обумовлені виходом із шкільного колективу, невизначена мотивація освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності, недостатня психологічна готовність, невміння здійснювати психологічну саморегуляцію на заняттях з фізичного виховання, неадаптованість до навчання, режиму праці, відпочинку тощо. Зазначені труднощі неоднакові за своїм походженням. Деякі з них мають об'єктивний характер, а інші обумовлені недоліками шкільної підготовки, виховання у школі та сім'ї.

Ю. О. Бохонкова справедливо вважає, що студентів закладу вищої освіти доводиться проходити декілька важливих етапів адаптації:

а) дидактичну адаптацію – пристосування до характеру, змісту, структури й умов організації освітнього процесу з фізичного виховання, розвиток спеціальних умінь і навичок самостійної освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності;

б) соціально-психологічну (суспільну) адаптацію – пристосування до нового освітнього середовища, навчального колективу, його звичаїв, традицій, умов побуту, нових форм студентської культури, використання вільного часу, особливостей самостійного життя;

в) професійну (формальну) адаптацію – вироблення нового ставлення до професії, засвоєння навчальних форм, оцінок, способів і прийомів самостійної роботи, формування нових видів освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності [64; 549].

Успішна адаптація студентів до освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності й оволодіння фітнес-технологіями є складовою гармонійного розвитку

кожного студента як особистості майбутнього фахівця. Адаптаційний період, який починається з перших днів навчання, є дуже важливим етапом, оскільки у цей час відбувається «активне, творче пристосування студентів до умов вищої школи, в процесі якого формуються оптимальні взаємини, покликання до обраної професії, раціональний колективний режим праці та побуту» [489]. Соціально-психологічна адаптація студентів-першокурсників є одним із найскладніших соціально-психологічних феноменів. Вона визначає характер, мотивацію і спрямованість освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів на старших курсах і після закінчення закладу вищої освіти.

Другий курс характеризується періодом найбільш напруженої освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності, оскільки саме у цей час залучені всі форми навчання. Процес адаптації до освітнього середовища в цілому завершений. Студенти отримують загальну фізичну підготовку, формуються спеціальні вміння і навички. У них спостерігаються яскраво виражені інтереси, схильності, прагнення до освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності, обов'язок соціального служіння, соціальний престиж навчальних занять, авторитет закладу вищої освіти, набуття спеціальних знань для розв'язання особистих проблем. О. Г. Сайкіна вважає, що нераціональність вибору фітнес-програм гальмує оволодіння фітнес-технологіями й адаптацію студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Розмитість уявлень про перспективи життєвого шляху, несформованість цінностей здорового способу життя може бути причиною розгубленості, напруженості, емоційної нестабільності студентів, що потребує психологічної саморегуляції [545].

Третій курс – початок спеціалізації, зміцнення мотивації освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності як віддзеркалення подальшого фізичного розвитку та поглиблення інтересів студентів. Необхідність спеціалізації найчастіше призводить до звуження їх різнобічних інтересів. Форми становлення студентів у закладі вищої освіти значною мірою визначаються чинником успішності фізичного розвитку. На четвертому курсі, після оволодіння фітнес-технологіями, студенти майже повністю ознайомлені зі специфікою

фізкультурно-оздоровчої діяльності, розуміють переваги та недоліки фітнес-програм, виконують їх відповідно до своїх мотиваційних прагнень і фізичних здібностей. Для освітньої діяльності характерним є посилений пошук доцільних шляхів і форм спеціальної підготовки, відбувається переоцінка цінностей життя. Формування особистості здійснюється за умови благополуччя, особистісного комфорту, ціннісного ставлення до навчання і позитивного емоційного стану.

П'ятий курс (або магістратура) – перспектива закінчення закладу вищої освіти, формування практичних настанов на самостійну освітню та фізкультурно-оздоровчу діяльність. Студенти вже здобули практичний досвід освітньої діяльності, отримали певні можливості швидкого кар'єрного зростання з усталеними світоглядними поглядами та переконаннями, рисами характеру та поступово відходять від колективних форм навчання. Період навчання у закладі вищої освіти створює умови для найбільш інтенсивного розвитку фізичних здібностей і можливостей студентів, однак ступінь фізичної суспільності та психічної зрілості різний. Без фізичної підготовленості неможливий саморозвиток і професійне становлення у майбутньому, одним із складових якого є високий рівень фізичної підготовки та працездатності.

Водночас потребують вивчення психолого-педагогічні та вікові особливості студентів під час оволодіння фітнес-технологіями. Провідними науковцями (Г. С. Абрамова [2], Б. Г. Ананьєв [8], М. І. Дьяченко [186], І. О. Зимня [295], Е. Ф. Зеєр [292], Л. О. Кандибович [186], І. С. Кон [339], С. Д. Максименко [403], В. С. Мухіна [440], Л. Г. Подоляк [493], О. М. Разумникова [521], А. О. Реан [525], В. А. Роменець [325], С. Д. Смірнов [565], К. І. Степанова [576], Л. Д. Столяренко [578], Н. В. Чепелева [622]) сформовані загальні положення щодо найважливіших психолого-педагогічних новоутворень, що виникають під час навчання студентів у закладі вищої освіти. Згідно з теоретичними уявленнями перерахованих учених, в житті кожної людини є періоди, пов'язані з внутрішньою перебудовою.

Студентський вік збігається із періодом юнацького віку, коли здійснюється переосмислення свого життя, студенти набувають таких рис поведінки, як самостійність, рішучість, цілеспрямованість, наполегливість, відбувається пошук власного шляху в житті, місця в суспільстві. На думку вчених [8; 295; 339; 378; 525; 565 та ін.], період ранньої дорослості є найпродуктивнішим, найрезультативнішим і найбільш творчим періодом життя студентів, коли розкриваються потенційні можливості, завершується загальний соматичний розвиток органів і систем організму, статеве дозрівання, фізичний розвиток характеризується досягненням найвищих, «пікових» результатів, що базуються на всіх попередніх процесах біологічного, психологічного та соціального розвитку. Особливо актуальними для цього вікового періоду є прояв високих наукових, спортивних і професійних досягнень як складових оволодіння фітнес-технологіями.

Встановлено, що студентський вік – сенситивний період для розвитку основних соціогенних потенцій людини як особистості: 1) формування професійних, світоглядних і громадянських якостей майбутнього фахівця; 2) розвиток професійних здібностей і сходження до вершин творчості як передумова подальшої самостійної професійної діяльності; 3) центральний період становлення інтелекту та стабілізації рис характеру; 4) стабілізація мотивації та всієї системи ціннісних орієнтацій; 5) формування соціальних цінностей у зв'язку з професіоналізацією [493]. К. Д. Ушинський уважав період життя людини від 16 до 22–23 років найбільш вирішальним: «Тут саме завершується період утворення окремих низок (плетениць) уявлень, і якщо не всі вони, то значна частина їх групуються в одну мережу, досить широку, щоб надати вирішальну перевагу тому чи іншому уявленню у напрямку думок людини та її характеру» [598, с. 67–69]. Студентський вік необхідно розглядати не тільки як підготовку до майбутньої освітньої діяльності, але й як першу сходинку до зрілості.

У період навчання відбувається планування подальшого життєвого шляху, студенти визначають стратегію соціалізації дорослого життя. Специфіка освітньої

та фізкультурно-оздоровчої діяльності сприяє формуванню життєвої позиції, яка здійснюється під час завершення фізичного розвитку. На цьому етапі домінантним є становлення характеру й інтелекту, найбільша пластичність кори головного мозку, висока гнучкість в утворенні складних психомоторних навичок і рухів, найбільший обсяг запам'ятовування зорової і слухової модальності, високі показники уваги, найвища швидкість розв'язання поставлених тренувальних завдань, комплексний характер мисленнєвих операцій, висока емоційна чутливість до тренувальних ситуацій [357]. У студентів відбувається активне формування власних пізнавальних інтересів і поглядів під час оволодіння фітнес-технологіями, бажання займатися спортом, здатність досягати життєвих планів, бути активними та самостійними. Підвищений рівень самосвідомості студентів визначає збільшення рівня вимог до освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Помітним у контексті оволодіння фітнес-технологіями є те, що освітній процес у закладах вищої освіти передбачає включення студентів до системи суспільних відносин, відбувається перегляд й опанування соціальних цінностей суспільства, групи, колективу, норм поведінки. Водночас студентство є складовою частиною молоді, що характеризується особливими умовами життя, побуту та праці, суспільною поведінкою і психологією, системою ціннісних орієнтацій. Через це його потрібно розглядати як соціальну групу, яка має свою мету, специфічні особливості та готується до виконання соціальних функцій у суспільстві [188; 493; 600].

На процес оволодіння фітнес-технологіями студентів позитивно впливають характерні для цього віку особистісні мотиви, анатомо-фізіологічні особливості організму, мотиваційна та ціннісно-сміслова сфера, внутрішні протиріччя, особливості «Я-концепції» [339; 348; 523; 630]. Психолого-педагогічним та віковим особливостям студентів під час оволодіння фітнес-технологіями властиве прагнення до самовизначення і самовдосконалення: орієнтування у різновидах фітнес-технологій і фізкультурно-оздоровчій діяльності, вибір креативних фітнес-програм, закріплення набутих рухових умінь і навичок; оволодіння



сучасними фітнес-технологіями; цілеспрямована фізкультурно-оздоровча діяльність; прагнення розширити набуті вміння і навички; формування спеціальних знань; установка на досягнення високого рівня застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання; готовність до оволодіння фітнес-технологіями; адаптація до освітніх умов і фітнес-середовища.

У студентському віці настає соціальна зрілість, яка передбачає здатність студентів оволодіти необхідною сукупністю соціальних ролей у суспільстві, пізнавальними мотивами, інтересами до процесу застосування фітнес-технологій. На заняттях з фізичного виховання студенти вдосконалюють складнокоординовані рухи, здійснюють теоретичне узагальнення, аналіз і синтез фізкультурно-оздоровчої діяльності. Ця здатність відображає встановлення причинно-наслідкових зв'язків, систематичності, критичності, вимогливості та прагнення до здійснення самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Для юнацького віку характерний швидкий розвиток фізичних якостей, що пов'язаний із видом навчальних занять і фітнес-програм. Стрижневим явищем у цей віковий період є невмотивований ризик, невміння передбачити наслідки своїх дій [42].

На психолого-педагогічних особливостях студентів позначається процес завершення зростання, що призводить до нових можливостей, ролей, амбіцій, змінюються риси внутрішнього світу, самосвідомості, еволюціонують і перебудовуються психічні процеси, змінюється емоційно-вольовий стан. У цей час створюється підґрунтя для становлення і стабілізації характеру, що вкрай важливо для освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності й опанування нових соціальних ролей дорослої людини. Із цим періодом пов'язаний початок «економічної активності», під якою розуміємо включення студентів у самостійну освітню, фізкультурно-оздоровчу та професійну діяльність, створення сім'ї. У цей віковий період відбувається становлення характеру й інтелекту студентів, формування мотивації, системи ціннісних орієнтацій і сталих фізичних якостей, розвиток інтелектуальної та фізичної снаги [42].

Необхідними умовами успішної освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів є засвоєння нових соціально-психологічних особливостей

освітнього процесу, опанування нових видів фітнес-програм і фітнес-технологій. Це означає, що засвоєння нових методів і засобів освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності зменшує відчуття внутрішнього дискомфорту, блокує можливість конфлікту із суспільним середовищем, оточенням.

Серед окремих рис морально-психологічного образу студентів у процесі оволодіння фітнес-технологіями є розвиток індивідуального стилю освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності, сукупність індивідуальних варіацій вибору фітнес-програм, цілеспрямоване запам'ятовування і відтворення засвоєних рухів, стан здоров'я, фізична підготовленість, підвищення самоконтролю і саморегуляції, суперечність між почуттям особистої індивідуальності й особистісною невизначеністю.

Ще одна група психолого-педагогічних і вікових особливостей студентів, яка з одного боку, перешкоджає оволодінню фітнес-технологіями, а з другого – свідчить про нагальну необхідність їх застосування. Вона виявляється у пріоритетності освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності; у спеціалізації навчальних занять з фізичного виховання, пов'язаній з мотивами й інтересами, освітньою та фізкультурно-оздоровчою діяльністю; у необхідності застосування спеціальних методів і засобів (поетапний розподіл фітнес-програм, встановлення смислових опорних пунктів, складання плану проведення навчальних занять, раціональне повторення, чергування з відтворенням). Можна стверджувати, що розглянуті психолого-педагогічні особливості дозволяють покращити освітній процес з фізичного виховання. Натомість існує недостатність опанування потрібних здоров'язбережувальних компетентностей, необхідних для здійснення успішної освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності під час оволодіння фітнес-технологіями та несформованість мотиваційної складової в освітньому процесі з фізичного виховання більшості студентів.

Враховуючи специфічні особливості оволодіння фітнес-технологіями, психолого-педагогічні та вікові особливості студентів, можна сформулювати такі положення:

– студентів закладу вищої освіти належить головна роль у процесі освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності;

– освітня та фізкультурно-оздоровча діяльність для студентів – це не лише передача спеціальних знань, а відбір, синтез, комбінування фітнес-програм і розвиток фітнес-технологій;

– студенти здійснюють освітню та фізкультурно-оздоровчу діяльність для розв’язання значущих проблем і досягнення конкретної мети, розраховують на невідкладне застосування отриманих під час навчання знань, умінь і навичок в освітньому процесі з фізичного виховання;

– освітня та фізкультурно-оздоровча діяльність студентів значною мірою обумовлена часовими, просторовими, побутовими, професійними та соціальними чинниками, які обмежують або сприяють оволодінню фітнес-технологіями;

– під час опанування фітнес-технологій студенти прагнуть до самореалізації, самостійності, самоствердження і такими себе усвідомлюють;

– потенційні можливості для ефективного оволодіння фітнес-технологіями у студентів виявляються в якісних змінах анатомо-фізіологічних особливостей організму, фізичного розвитку, впливу психологічних і соціальних чинників;

– освітній процес з фізичного виховання студентів потрібно організовувати як спільну рівноправну діяльність викладача фізичного виховання і студентів на всіх етапах освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності (планування, підготовка, реалізація, оцінювання та навіть корекція).

Спираючись на положення щодо психолого-педагогічних і вікових особливостей студентів, під час оволодіння фітнес-технологіями, можна дійти висновку про те, що застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання повинно відповідати певним вимогам:

– розуміння викладачами фізичного виховання психолого-педагогічних і вікових особливостей студентів, тобто організація освітнього процесу з урахуванням закономірностей вікового розвитку освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності, соціальних умов їхнього життя;

– озброєність викладачів фізичного виховання методичною системою вивчення й управління освітнім процесом із застосуванням фітнес-технологій;

– уміння діагностувати та прогнозувати освітню та фізкультурно-оздоровчу діяльність студентів, впливати на неї з метою оптимізації освітнього процесу з фізичного виховання;

– чітко регламентований відбір абітурієнтів і формування навчальних груп за інтересами, станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності;

– цілеспрямована організація спортивно-масової, виховної роботи зі студентами щодо постійного розширення і поглиблення їхніх уявлень про інноваційні методи, форми і засоби освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності, зокрема фітнес-технології;

– розвиток у студентів спеціальних знань, умінь і навичок та мотиваційної складової на всіх етапах освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності;

– формування у студентів установки на самовиховання, самоосвіту, саморегуляцію до здоров'я та здорового способу життя, психологічної готовності до освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності;

– поступовість, послідовність і диференційованість у збільшенні фізичних навантажень, формування навчальних і фізкультурно-оздоровчих вимог до студентів.

Урахування окреслених у цьому підрозділі психолого-педагогічних і вікових особливостей студентів під час оволодіння фітнес-технологіями дозволяє визначити напрями застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання на основі особистісно-зорієнтованого підходу до кожного студента з дотриманням принципів диференціації та індивідуалізації педагогічного супроводу зазначеного процесу, а також визначити необхідний зміст і методичну систему цього супроводу, специфіку надання студентам допомоги та підтримки.

## **2.4. Психолого-педагогічні аспекти діяльності викладача фізичного виховання під час опанування фітнес-технологій**

Глобальні соціально-економічні перетворення, інтенсивний розвиток фітнес-індустрії в Україні зумовили необхідність вирішення значної кількості принципово нових завдань, які потребують нових підходів до управління освітнім процесом з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Виникла нагальна потреба у підготовці кадрів нового покоління, професіоналів-викладачів третього тисячоліття, які досконало володітимуть сучасними методами навчання та будуть справжніми архітекторами інноваційних фітнес-процесів. Важливим завданням вищої педагогічної освіти є підготовка та перепідготовка науково-педагогічних працівників з фізичного виховання, які опанують сучасні фітнес-технології, поєднуючи систему традиційного навчання з інноваційною.

Застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання дає можливість наочного викладення навчального матеріалу студентам, за особистісно-зорієнтованим підходом, враховуючи зв'язок між окремими дисциплінами й освітніми галузями. При цьому важливим залишається належне тематичне наповнення навчального матеріалу, його спрямованість і призначення. Управління освітнім процесом з фізичного виховання здійснює викладач, який визначає мету та завдання цього процесу, здійснює гармонійний розвиток студентів, використовує систему навчальних методів, форм і засобів проведення занять. Для досягнення мети та вирішення завдань, а також опанування фітнес-технологій викладач фізичного виховання повинен володіти професійною компетентністю та відповідати цілому переліку професійно-кваліфікаційних вимог.

Викладач закладу вищої освіти – це особистість, яка виконує різноманітні завдання відповідно до своїх посадових обов'язків, здійснює високорозвинену та багатоаспектну підготовку студентів, основними функціями якої є виробництво, передача та поширення знань. Викладач фізичного виховання має враховувати такі складові: 1) освітнє середовище, яке має бути здоровим, безпечним

і забезпеченим ресурсами та сприятливими умовами; 2) зміст освіти, який відображено у навчальних планах і програмах, щодо вироблення у студентів спеціальних знань, рухових умінь і навичок; 3) освітній процес з фізичного виховання, спрямований на гармонійний розвиток і формування особистості студента; 4) результати освітньої діяльності, які стосуються спеціальних знань, рухових умінь і навичок та пов'язані з поставленими завданнями освітнього процесу [288].

Проблема зростання професійно-кваліфікаційних вимог до викладача фізичного виховання під час опанування фітнес-технологій є досить актуальною [1; 47; 53; 488 та ін.]. Особливого значення набуває професійне становлення викладача фізичного виховання під час опанування фітнес-технологій, оскільки за наявного стану розвитку фітнес-індустрії в Україні на нього повністю спрямовується основне навантаження, пошук і розробка нових програмних засобів навчання та їх застосування на заняттях з фізичного виховання, створення сприятливих умов для фізичного самовдосконалення студентів.

Професійне становлення – це безперервний процес розвитку особистості фахівця, який починається з моменту вибору, прийняття майбутньої професії та закінчується з припиненням активної трудової діяльності [292]. Існує й інша думка, що професійне становлення – це процес поетапного розвитку та реалізації суб'єкта професійного шляху, що здійснюється на основі цілеспрямованої активності особистості, комплексного врахування зовнішніх, внутрішніх, соціальних та індивідуальних факторів професіоналізації [490; 623]. У межах зазначеної проблеми професійне становлення викладача фізичного виховання розглядається як процес самореалізації, становлення суб'єктності, що дозволяє йому самостійно та цілеспрямовано розвивати й удосконалювати освітню та фізкультурно-оздоровчу діяльність студентів. Професійне самовизначення розглядається як складне динамічне утворення, показниками якого є задоволеність обраним фахом, привабливість професійного майбутнього, мотиви

освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності, фахова цілеспрямованість, самооцінка професійних якостей і професійних здібностей [320].

В. М. Платонов визначив сім етапів професійного становлення тренера-викладача фізичного виховання: допрофесійний розвиток (зародження цікавості до майбутньої професійної діяльності), оптація (вибір професії), професійна підготовка, професійна адаптація (виконання професійних обов'язків), первинна та вторинна професіоналізація, етап майстерності та наставництва (універсалізм, широка орієнтація у професійній галузі). Парадигмою професійного становлення викладача фізичного виховання у закладі вищої освіти є попередній досвід багаторічної фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності [486]. Процес професійного становлення викладача фізичного виховання із застосуванням фітнес-технологій має бути орієнтований на озброєння студентів спеціальними знаннями, визначення ефективних шляхів досягнення результату в умовах інноваційного розвитку. Першим етапом є адаптація до нових умов фізкультурно-оздоровчої діяльності; другим – оволодіння професійним досвідом; третій етап викладача фізичного виховання є завершальним, у ньому відмічено перехід до усвідомленої педагогічної творчості [100, с. 115]. При цьому формуються і проявляються не тільки знання, вміння, навички, але й такі змістовні характеристики, як педагогічна позиція, професійна спрямованість, стиль освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності, професійна ідентичність.

Професійне становлення викладача відбувається в ході подолання труднощів та протиріч, які обумовлені застосуванням фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання. Серед них зовнішні обмеження (деструктивне оточення та його негативний тиск, відсутність необхідних соціальних умов, авторитарний соціальний контекст, необхідність реалізації соціальних і професійних ролей, які не відповідають індивідуальним особливостям і професійним можливостям); внутрішні обмеження (неусвідомлені комплекси неповноцінності, невротичні утворення, психологічні захисні механізми, негативний вплив минулого досвіду), професійна невідповідність викладачів, незадовільний стан здоров'я, несприятливі кліматичні умови, конфліктні

відносини в колективі, труднощі економічного характеру, соціальна нестабільність і відсутність технологій досягнення результату тощо [74; 184; 430; 586].

У діяльності деяких викладачів простежується невміння аналізувати компоненти власної освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності, недостатнє розуміння індивідуальних особливостей студентів, низький науковий рівень кваліфікації, низька ефективність педагогічних засобів, власних педагогічних рішень і прогнозування результатів педагогічної взаємодії, труднощі в адаптації до психолого-педагогічних і вікових особливостей студентів, в удосконаленні засобів і методів впливу на студентів, необхідність долати професійні кризи, протистояти емоційному вигоранню, недостатній рівень професійної дієздатності, недоліки в організації освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності, педагогічне навантаження, нерациональний розподіл часу [1; 74; 369].

Проблеми, що виникають під час освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності, не завжди пов'язані з професійними знаннями. Вони можуть перебувати в сфері особистісних утворень: емоційні стани, відсутність вольової регуляції, вікові кризи, відсутність чіткої життєвої перспективи, незадовільний стан здоров'я, низький рівень соціально-психологічної компетентності, неадекватна самооцінка, невміння керувати психічними станами та долати психологічні бар'єри. Ускладнення на кожному з етапів професійного становлення викладача можуть бути викликані специфікою його професійної діяльності та низьким рівнем сформованості професійних якостей, які не дозволяють конструктивно розв'язувати означені проблеми [33; 48; 355].

Особистість викладача є головним системоутворювальним чинником формування професійної компетентності. У Законі України «Про освіту» компетентність розглядається як динамічна комбінація знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистісних якостей, що визначає здатність особи успішно соціалізуватися, провадити професійну та/або подальшу професійну діяльність [288]. У державному стандарті професійної освіти зазначено, що поняття «компетентність» охоплює задані навички (вимога



виконувати індивідуальні завдання); використання знань і вмінь на робочому місці на рівні встановлених вимог до даної роботи; здатність відповідально виконувати обов'язки та досягати очікуваних результатів; здатність знаходити рішення у нестандартних ситуаціях; здатність застосовувати знання і вміння у нових умовах виробничої діяльності [449].

Поняття «професійна компетентність» визначається рівнем власне професійної освіти, досвідом та індивідуальними здібностями людини, її мотивованим прагненням до безперервної самоосвіти та самовдосконалення, творчим і відповідальним ставленням до справи [101, с. 3]. В. О. Адольф визначає професійну компетентність як складне утворення, що вміщує комплекс знань, умінь, властивостей і якостей особистості, що забезпечують варіативність, оптимальність та ефективність побудови навчально-виховного процесу [4, с. 118]. І. А. Зязюн включає до змісту професійної компетентності знання предмета, методики його викладання, педагогіки й психології та рівень розвитку професійної самосвідомості, індивідуально-типові особливості та професійно-значущі якості [302, с. 34].

Професійна компетентність викладача має у різних авторів дещо відмітні трактування, а саме: як сукупність знань, умінь і навичок, що визначають готовність до педагогічної діяльності, педагогічного спілкування та професійно-особистісні якості викладача як носія певних цінностей, ідеалів і педагогічної свідомості; сукупність його досвіду, вмінь гнучкого володіння педагогічними технологіями, знаходження оптимальних засобів впливу на студента з урахуванням його потреб та інтересів, прав і вільного вибору способів діяльності й поведінки [165, с. 62]; як готовність до розв'язання освітньо-наукових завдань із наявністю ґрунтовних фахових і психолого-педагогічних знань, умінь, досвід, культура педагогічного спілкування, етика педагогічної діяльності [85]; як інтегральна характеристика ділових і особистісних якостей спеціаліста, яка відображає не тільки рівень знань, умінь, досвіду, достатніх для досягнення цілей професійної діяльності, а й соціально-моральну позицію особистості [620]; як сукупність умінь педагога особливим чином структурувати

наукові й практичні знання з метою покращення вирішення педагогічних завдань [369, с. 90]; як високий рівень науково-педагогічної та психологічної підготовки, загальна ерудиція, професіоналізм, організація та самостійне впровадження в практику сучасних освітніх технологій, здатність вибирати з числа наявних або створювати нові ефективні способи та методи розв'язання навчально-виховних та управлінських завдань, самостійне оволодіння новими знаннями, неперервне підвищення кваліфікації педагога [501, с. 50]; як професіоналізм діяльності викладача та способи його досягнення виявляються «найвищими цінностями для педагога» [179, с. 146]; як сукупність професійних та особистісних якостей фахівця, що уможлиблює ефективно досягти якісних результатів у процесі педагогічної діяльності [347]; як цілісне, інтегративне, багаторівневе, особистісне новоутворення, що є результатом професійної підготовки особи у закладі вищої освіти та в процесі неперервної педагогічної освіти, успішність якої зумовлена сукупністю сформованих у фахівця компетенцій, які сприяють соціалізації особистості, формуванню у неї світоглядних і науково-професійних поглядів, педагогічної творчості та майстерності, визначають успішність діяльності, здатність до самореалізації, саморозвитку та самовдосконалення впродовж життя [554, с. 186].

Л. О. Карпова акцентує увагу на тому, що професійна компетентність викладача не має вузькопрофесійних меж, оскільки від нього вимагається постійне осмислення розмаїття соціальних, психологічних, педагогічних та інших проблем, які пов'язані з освітою. Під професійною компетентністю науковець розглядає складне індивідуально-психологічне утворення на засадах теоретичних знань, практичних умінь, значущих особистісних якостей і досвіду, що зумовлюють готовність викладача до виконання педагогічної діяльності та забезпечують високий рівень її самоорганізації [318, с. 14].

Професійна компетентність викладача фізичного виховання – це інтегрована професійна характеристика викладача, рівень оволодіння системою професійно важливих науково-теоретичних знань, практичних умінь і спеціальних навичок здійснення освітньої діяльності в поєднанні

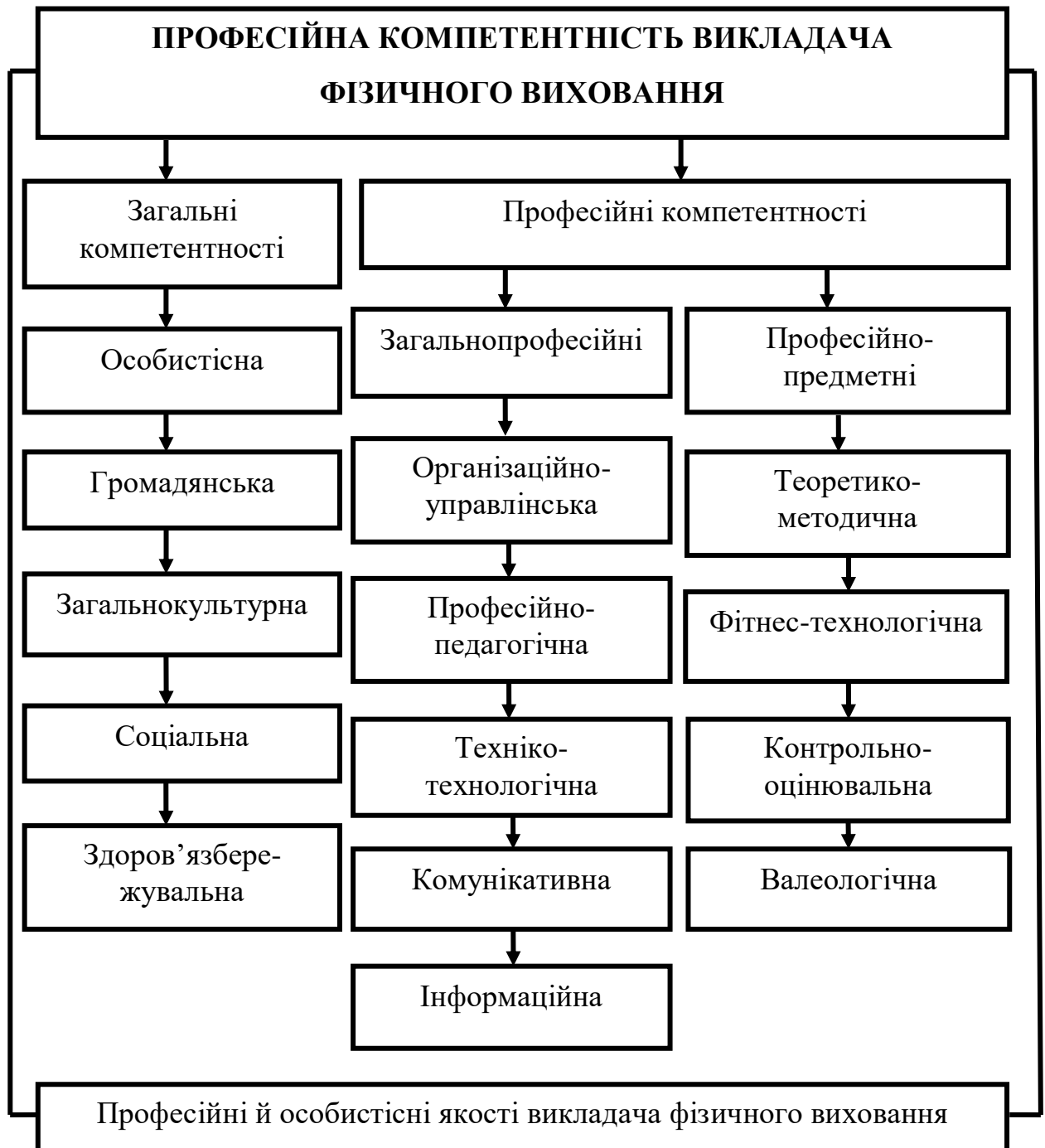
з особистісними якостями на основі застосування сучасних методик і технологій навчання. Головний показник професійної компетентності викладача фізичного виховання є готовність до професійної діяльності. Формування професійної компетентності викладача передбачає набуття компетентностей у галузі педагогіки, психології, теорії та методики фізичного виховання, фітнес-технологій, методики навчання та дидактики, педагогічних і психологічних основ здійснення освітнього процесу з фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої діяльності [20; 74; 147; 343; 581; 626].

Експериментальні дослідження дозволили розглядати професійну компетентність викладача фізичного виховання через поєднання загальних (ключових) і професійних компетентностей (загальнопрофесійних, професійно-предметних компетентностей), які забезпечують успішне виконання професійної діяльності та розв'язання педагогічних завдань в умовах варіативності освітнього процесу з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти (рис. 2.2).

*Загальні, або ключові, компетентності* викладача фізичного виховання визначають успішність професійної діяльності, надають можливість ефективно діяти в різних сферах суспільного життя, детермінують набуття нового соціального досвіду, навичок практичної діяльності, забезпечують здатність до самовизначення у полікультурному середовищі щодо здійснення складних поліфункціональних, поліпредметних і культуродоцільних видів цієї діяльності й узгоджуватися не тільки з етнічними та культурними цінностями суспільства, а й відповідати пріоритетам і цілям освітнього процесу з фізичного виховання та мати особистісно-орієнтований характер.

*Особистісна компетентність* викладача фізичного виховання полягає у задоволеності професійною діяльністю, наявності позитивної Я-концепції, мотивації до праці, розумінні власного покликання, творчому підході до освітнього процесу з фізичного виховання, наявності позитивного емоційного настрою, розвитку педагогічної майстерності, володінні прийомами особистісного та професійного саморозвитку, особливостями самоуправління психічними й емоційними станами, попередженні професійних криз, здатності протидіяти

професійній деформації, готовності критично оцінювати позитивні та негативні результати власної професійної діяльності, нести відповідальність і робити відповідні висновки.



*Рис. 2.2. Професійні компетентності викладача фізичного виховання під час опанування фітнес-технологій*

*Громадянська компетентність* викладача фізичного виховання полягає у здатності регулювати суспільно-політичні процеси, які відбуваються в державі, застосовувати нормативно-правові та законодавчі акти в особистому житті та професійній діяльності, розуміти й аналізувати світоглядні, соціально-значущі процеси, виявляти патріотизм і громадянську відповідальність, брати участь у функціонуванні демократичних інститутів, прагнути до самовдосконалення та саморозвитку, постійно підвищувати професійну кваліфікацію та педагогічну майстерність.

*Загальнокультурна компетентність* викладача фізичного виховання передбачає здійснення цілеспрямованого впливу на студентів із метою: створення оптимальних умов для гармонійного розвитку, формування наукового світогляду, моралі, ідеалів, поглядів і переконань, способів поведінки та діяльності; вироблення потреби до самостійних занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю; досягнення високого рівня фізичного розвитку, освіченості викладача, стійкої системи цінностей; виховання моральних поглядів і переконань, уміння передбачати наслідки освітнього процесу з фізичного виховання студентів тощо. Його професійна діяльність є необхідною умовою формування особистості студента.

*Соціальна компетентність* викладача фізичного виховання передбачає: формування активної життєвої позиції, готовність до неперервної професійної освіти; адаптацію до постійно змінюваних умов праці, конкурентоспроможність; можливість швидкого включення у фізкультурно-оздоровчу діяльність; розвиток професійних якостей, відповідальне ставлення до професійної діяльності; оволодіння соціальним досвідом; взаємодію з різними соціальними групами людей; формування громадянської зрілості та соціальної дієздатності; вміння встановлювати доброзичливі міжособистісні відносини, передбачати поведінку та наслідки своїх дій, дотримуватися спільності особистих і професійних поглядів.

*Здоров'язбережувальна компетентність* викладача фізичного виховання включає систему валеологічних знань, рухових умінь і навичок та передбачає здатність організувати й регулювати здоров'язбережувальну освітню діяльність,

спрямовану на організацію здорового способу життя, збереження, зміцнення та відновлення фізичного, психічного, соціального здоров'я студентів, підвищення опірності організму до несприятливих чинників навколишнього середовища за рахунок раціонально організованої рухової активності, розробку та застосування сучасних здоров'язбережувальних технологій на заняттях з фізичного виховання, забезпечення належних умов для нормальної життєдіяльності студентів, володіти основами законодавства про фізичну культуру і спорт, методами та засобами фізичного виховання для оптимізації освітнього процесу з фізичного виховання студентів.

**Професійні компетентності** викладача фізичного виховання співвідносяться з його професійно-кваліфікаційними вимогами та визначають здатність до самостійного розв'язання поставлених завдань й оцінювання результатів професійної діяльності. Професійні компетентності викладача фізичного виховання поділяються на загальнопрофесійні та професійно-предметні [20; 94; 357].

**Загальнопрофесійні компетентності** викладача фізичного виховання є інваріантними до освітнього процесу, передбачають опанування алгоритмів професійної діяльності й оволодіння методами наукового дослідження та розуміння концепції застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів.

**Організаційно-управлінська компетентність** викладача фізичного виховання полягає у здатності цілеспрямовано організовувати, контролювати та регулювати освітній процес з фізичного виховання, використовувати сучасні наукові принципи та методи навчання, отримувати нові дані в контексті досягнення цілей фізкультурно-оздоровчої діяльності, здійснювати коригувальний вплив на способи фізкультурно-оздоровчої діяльності, управляти процесом засвоєння студентами спеціальних знань, рухових умінь і навичок, готовність викладача до застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання.

*Професійно-педагогічна компетентність* викладача фізичного виховання передбачає здатність розв'язувати професійно-педагогічні проблеми та типові професійні завдання, які виникають у професійній діяльності, оволодіння сучасними педагогічними технологіями, що зумовлюється високим рівнем професійної підготовленості та професійної самосвідомості викладача, вміння створювати сприятливі взаємини зі студентами, вміння розвивати в них зацікавленість обраною спеціальністю та навчальною дисципліною.

*Техніко-технологічна компетентність* викладача фізичного виховання передбачає засвоєння наукових знань теоретичного та технологічного характеру, загальних підходів, принципів, закономірностей навчання та виховання студентів, які складають основу педагогічної діяльності, кваліфікацію і досвід практичної діяльності у галузі теорії та методики фізичного виховання, знання способів розв'язання педагогічних завдань, гармонізацію науково-предметних, методологічних, дидактичних і психологічних знань, оволодіння сучасними фітнес-технологіями, методами, прийомами та формами організації занять з фізичного виховання, вміння організовувати суб'єкт-суб'єктний освітній процес формування спеціальних знань, рухових умінь і навичок із застосуванням фітнес-технологій.

*Комунікативна компетентність* викладача фізичного виховання передбачає здійснення фасилітативної взаємодії між учасниками освітнього процесу з фізичного виховання, вміння викладача продуктивно організовувати навчальну взаємодію у напрямку досягнення поставленої мети, володіння педагогічною майстерністю, технікою педагогічного мовлення, педагогічним тактом і культурою педагогічного спілкування, командним голосом під час виконання стройових вправ, здатність до випереджального прогнозування оптимальних внутрішньокolleктивних контактів між студентами.

*Інформаційна компетентність* викладача фізичного виховання передбачає формування у студентів спеціальних знань, розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості, отримання інформації про різні аспекти здоров'язбереження, вивчення й усвідомлення потреби застосовувати набуті

знання у власній життєдіяльності, позитивне мотиваційно-ціннісне ставлення до занять з фізичного виховання, підготовка до майбутньої професійної діяльності та життєдіяльності.

**Професійно-предметні компетентності** викладача фізичного виховання являють собою набутий професійний досвід, що формується на основі сукупності спеціальних знань, рухових умінь і навичок застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання і спрямований на перспективне, поточне й оперативне планування освітньої діяльності.

**Теоретико-методична компетентність** викладача фізичного виховання включає сукупність спеціальних педагогічних, психологічних і науково-методичних знань щодо проведення навчальних занять з фізичного виховання, які формуються у процесі професійної підготовки та полягають у можливості проєктувати, адаптувати, організовувати, досліджувати та контролювати освітній, пізнавальний, виховний і розвиваючий аспекти фізичного розвитку студентів.

**Фітнес-технологічна компетентність** викладача передбачає формування умінь і навичок роботи у фітнес-індустрії, використання термінології, сучасного інвентарю та обладнання, раціональних засобів пошуку, аналізу, відбору, систематизації та застосування фітнес-програм на заняттях з фізичного виховання.

**Контрольно-оцінювальна компетентність** викладача спрямована на забезпечення цілісності освітнього процесу з фізичного виховання, відповідності змісту, форм, методів завданням навчання шляхом застосування різних форм контролю й оцінювання студентів під час освітнього процесу.

**Валеологічна компетентність** викладача фізичного виховання включає всі засоби, що спрямовані на збереження фізичного, психічного та соціального здоров'я студентів, розуміння необхідності дотримання правил техніки безпеки під час проведення навчальних і позанавчальних занять, проведення інструктажів, володіння навичками страхування та їх застосування на заняттях з фізичного виховання, надання першої медичної допомоги в разі отримання студентами травм, збереження загальнолюдських цінностей тощо.



Усі компетентності викладача фізичного виховання тісно взаємопов'язані, взаємообумовлені та є складовою методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. Залежно від їх співвідношення, а також ступеня конкретного їх поєднання в освітньому процесі формується індивідуальний стиль професійної діяльності викладача. З цією метою під час дослідно-експериментальної роботи було розроблено анкету, яка передбачала визначення у викладачів кафедр фізичного виховання загальних і професійних компетентностей (додаток А).

На основі результатів дослідно-експериментальної роботи було з'ясовано, що незважаючи на різнорівневу розвиненість у викладачів кафедр фізичного виховання загальних і професійних компетентностей, виявлено потребу в удосконаленні теоретико-методичної, здоров'язбережувальної, техніко-технологічної, фітнес-технологічної та громадянської компетентностей (рис. 2.3).

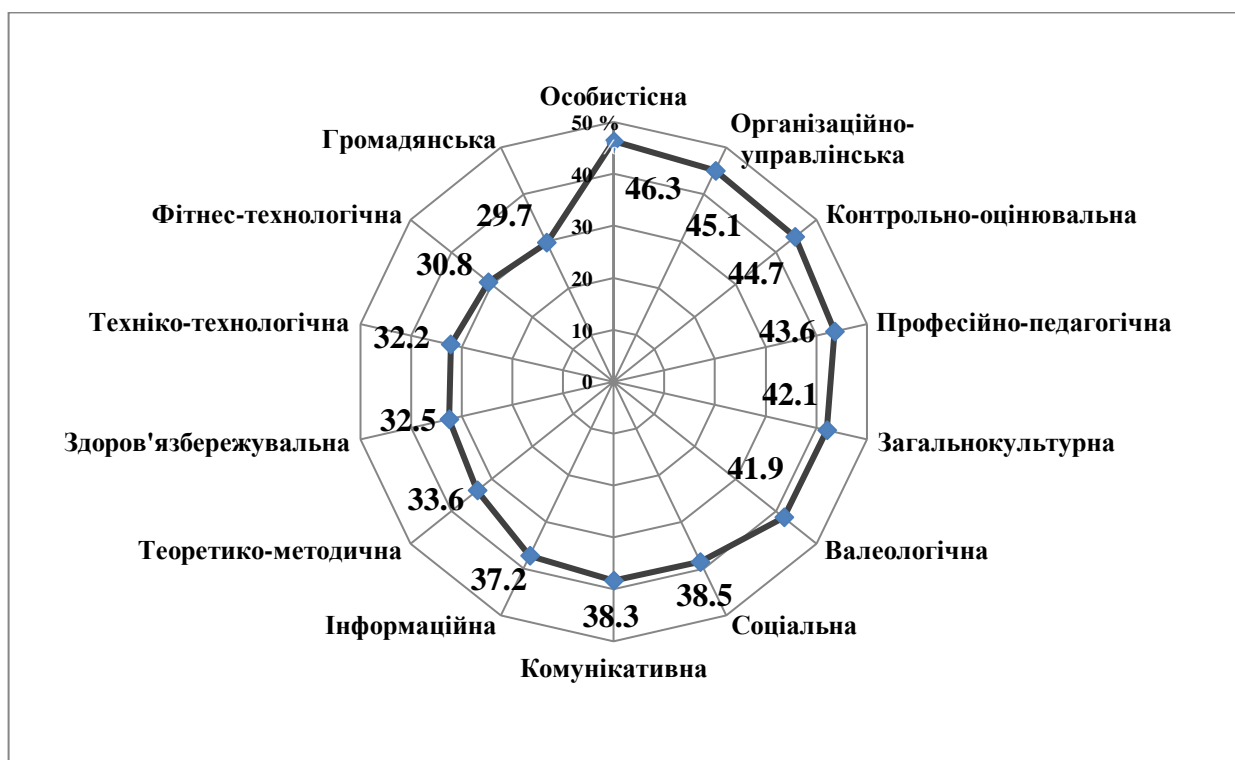
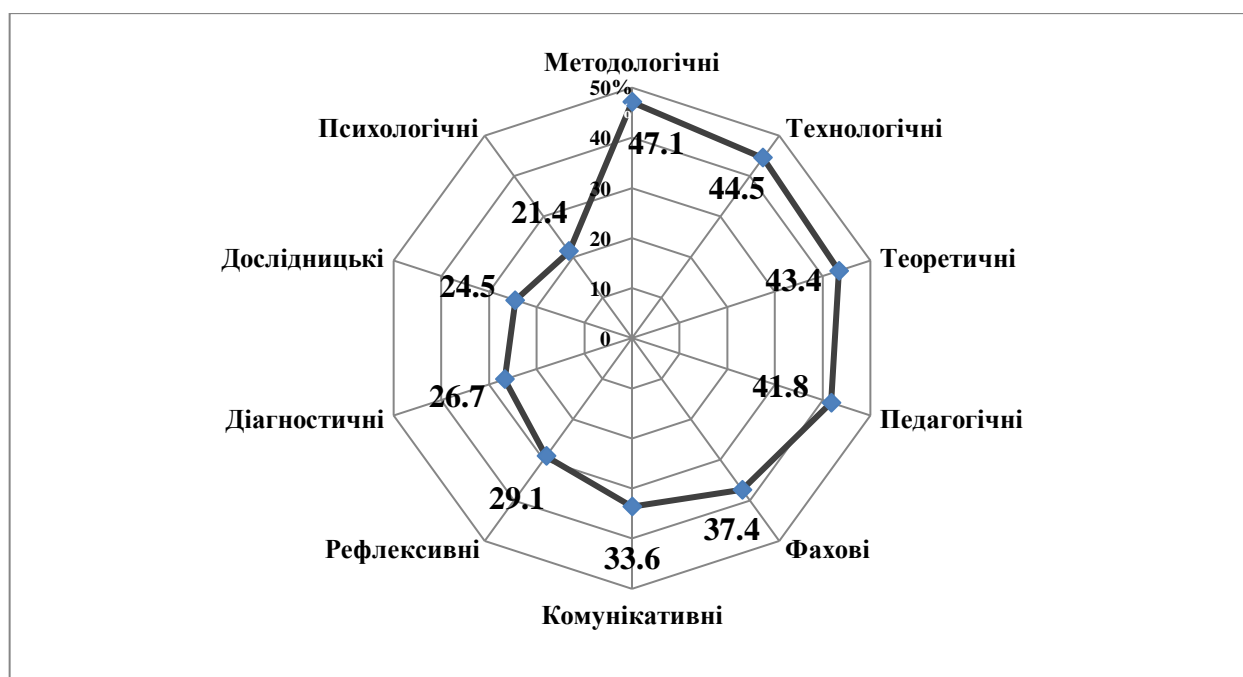


Рис. 2.3. Розвиток загальних і професійних компетентностей у викладачів кафедр фізичного виховання

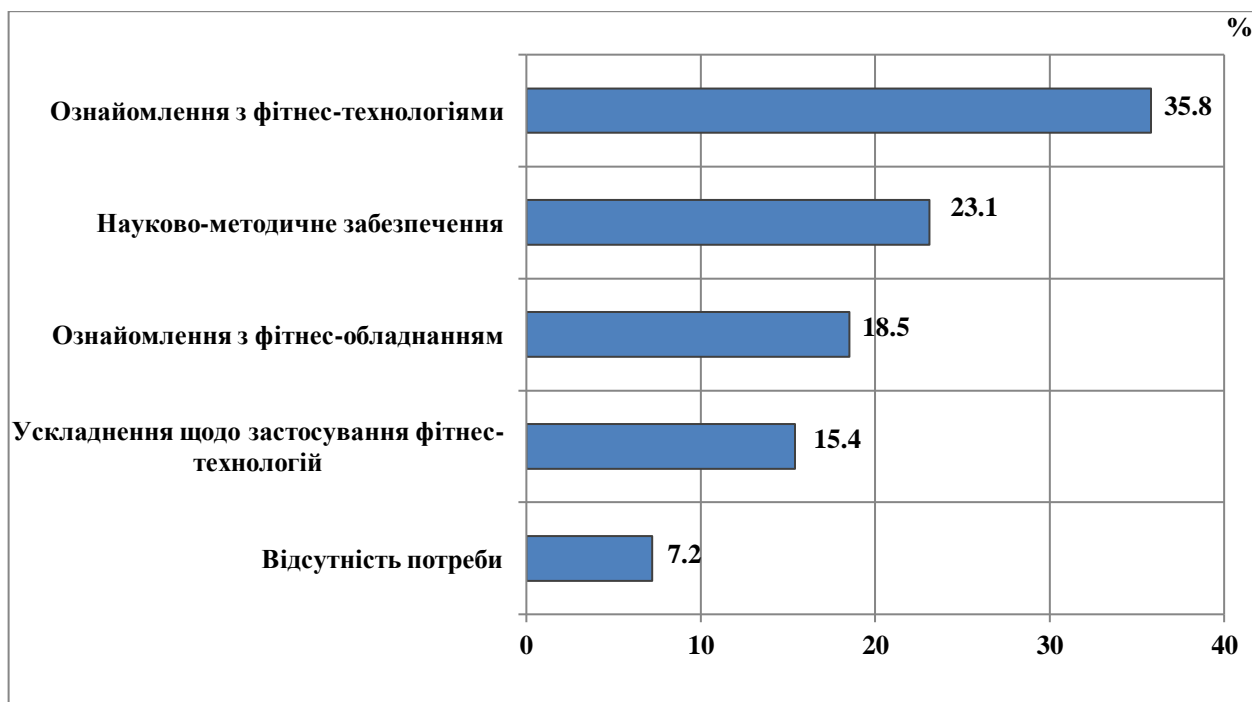
Під час проведення дослідно-експериментальної роботи визначався рівень сформованості професійно-педагогічних знань, умінь і навичок у викладачів кафедр фізичного виховання (додаток Б). Було з'ясовано, що 81 % викладачів потребували вдосконалення професійно-педагогічних знань, умінь і навичок, зокрема: 47,1 % мали потребу у вдосконаленні методологічних знань; 44,5 % – рівня сформованості технологічних знань; 43,4 % – потребували теоретичних знань; 41,8 % – педагогічних знань; 37,4 % – рівня сформованості фахових знань; 33,6 % – комунікативних знань; 29,1 % – рефлексивних знань; 26,7 % – вдосконалення рівня сформованості діагностичних знань; 24,5 % – дослідницьких знань; 21,4 % – мали потребу психологічних знань (рис. 2.4).



*Рис. 2.4. Рівень сформованості професійно-педагогічних знань, умінь і навичок у викладачів кафедр фізичного виховання*

Однією з важливих причин, що сприяє зменшенню ефективності професійної діяльності викладача фізичного виховання, є відсутність спеціальних знань, умінь і навичок застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання (додаток В). У процесі дослідно-експериментальної роботи було з'ясовано, що 35,8 % викладачів кафедр фізичного виховання не ознайомлені

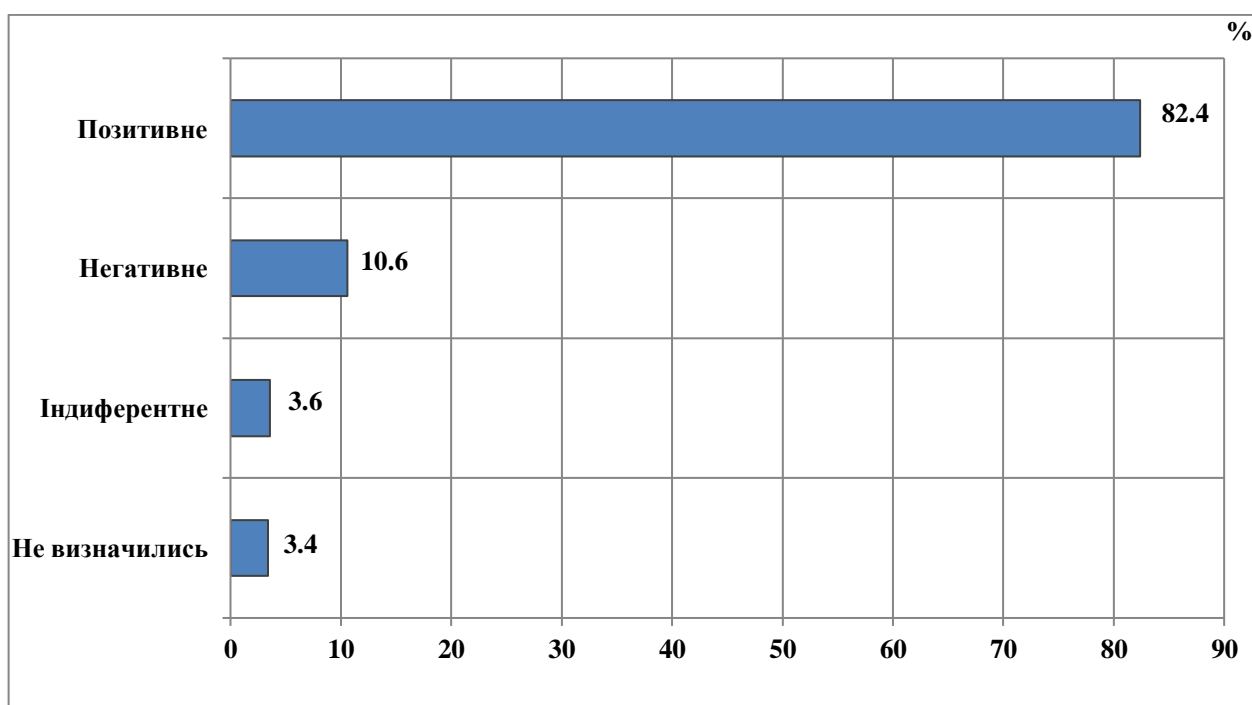
з сучасними напрямками та видами фітнес-технологій; 23,1 % викладачів кафедр фізичного виховання мають потребу в науково-методичному забезпеченні застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання; 18,5 % викладачів кафедр фізичного виховання мають потребу в ознайомленні з сучасним інвентарем та обладнанням; 15,4 % викладачів кафедр фізичного виховання відчувають труднощі із застосуванням фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання; 7,2 % викладачів кафедр фізичного виховання не мають потреби в ознайомленні з сучасними напрямками та видами фітнес-технологій, науково-методичним забезпеченням, сучасним інвентарем та обладнанням і не мають проблем щодо застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання (рис. 2.5).



*Рис. 2.5. Рівень сформованості спеціальних знань, умінь і навичок застосування фітнес-технологій у викладачів кафедр фізичного виховання*

На основі проведеної дослідно-експериментальної роботи з'ясовано, що нагальною потребою викладачів кафедр фізичного виховання є вдосконалення рівня сформованості спеціальних знань, умінь і навичок, пов'язаних із застосуванням фітнес-технологій. У процесі дослідно-експериментальної

роботи вивчалось ставлення викладачів кафедр фізичного виховання до фітнес-технологій та їх застосування в освітньому процесі з фізичного виховання (додаток Д). Так, 82,4 % викладачів кафедр фізичного виховання позитивно ставляться до фітнес-технологій і наголошують на необхідності їх застосування в освітньому процесі з фізичного виховання студентів, що сприятиме формуванню теоретичних знань, підвищенню мотивації до занять з фізичного виховання, покращанню стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості. Лише 10,6 % опитаних негативно сприймають фітнес-технології, мотивуючи це відсутністю у закладах вищої освіти сучасної матеріально-технічної бази, спеціального інвентарю та обладнання для проведення навчальних занять, а також кваліфікованих фахівців. Індиферентне ставлення до фітнес-технологій прослідковується у 3,6 % викладачів, а 3,4 % викладачів кафедр фізичного виховання взагалі не визначилися із методами, формами та засобами фітнес-технологій (рис. 2.6).



*Рис. 2.6. Ставлення викладачів кафедр фізичного виховання до фітнес-технологій*

Важливу роль у процесі фізичного виховання відіграють професійні й особистісні якості викладача фізичного виховання, що набувають особливої актуальності в сучасних соціально-економічних умовах інтеграції до європейських стандартів освіти:

1) *загальногромадянські якості* викладача фізичного виховання (громадянська активність, національна самосвідомість, патріотизм і толерантність, гуманізм і соціальний оптимізм, цілеспрямованість, відповідальність і працелюбність);

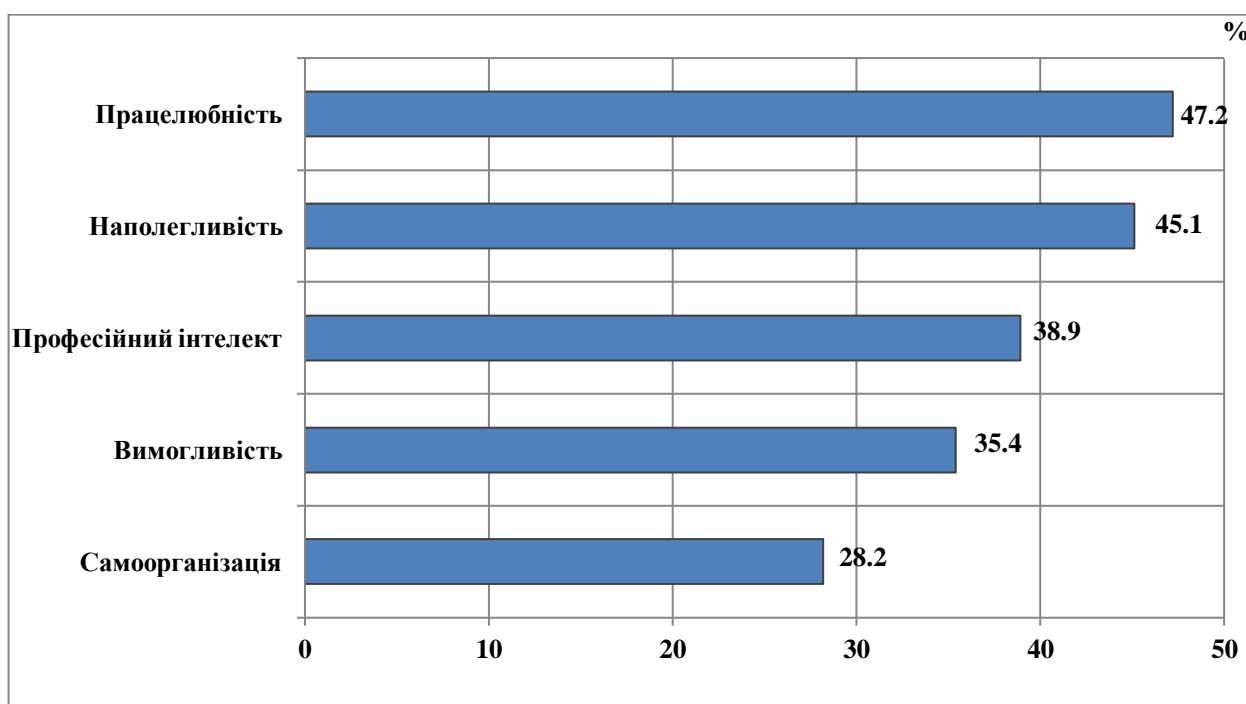
2) *морально-психологічні якості* викладача фізичного виховання (високі життєві ідеали, чесність і правдивість, справедливість й об'єктивність, воля і мужність, дисциплінованість і вимогливість, доброзичливість, тактовність у взаємовідносинах, емоційна стриманість, ввічливість і коректність, відкритість до спілкування, інтелігентність і толерантність, витримка, принциповість і стійкість переконань, ділова й особиста репутація);

3) *педагогічні якості* викладача фізичного виховання (педагогічна творчість і спостережливість, володіння педагогічною технікою, гнучкість і швидкість мислення у педагогічних ситуаціях, висока культура мови та мовлення, володіння мімікою, інтонацією, поставою, рухами та жестами, вміння здійснювати освітній процес з фізичного виховання, розвивати навички, організовувати загальнокультурне й естетичне фізичне виховання студентів, аргументувати свої погляди та формулювати висновки);

4) *професійні якості* викладача фізичного виховання (комплексний системний підхід до освітнього процесу з фізичного виховання, здатність генерувати ідеї, трансформувати їх у практичні дії, оперативно приймати та реалізовувати нестандартні рішення, мотивувати студентів займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю, раціонально організовувати освітній процес, забезпечувати високу навчальну дисципліну та самоорганізацію студентів, створювати сприятливий психологічний мікроклімат, розуміти характери, здібності й уподобання студентів тощо);

5) *аспекти теоретичної підготовки* викладача фізичного виховання (навчально-педагогічна, громадсько-педагогічна, наукова, методична й аналітико-оцінна діяльність, організаційна та виховна робота, академічна мобільність, стажування, професійне самовдосконалення). Викладач фізичного виховання має постійно вдосконалювати свою професійну майстерність, періодично проходити стажування на профільних кафедрах і курсах підвищення кваліфікації, брати участь у засіданнях методичних об'єднань, щорічних педагогічних читаннях, проводити навчальні заняття з фізичного виховання на високому професійному рівні.

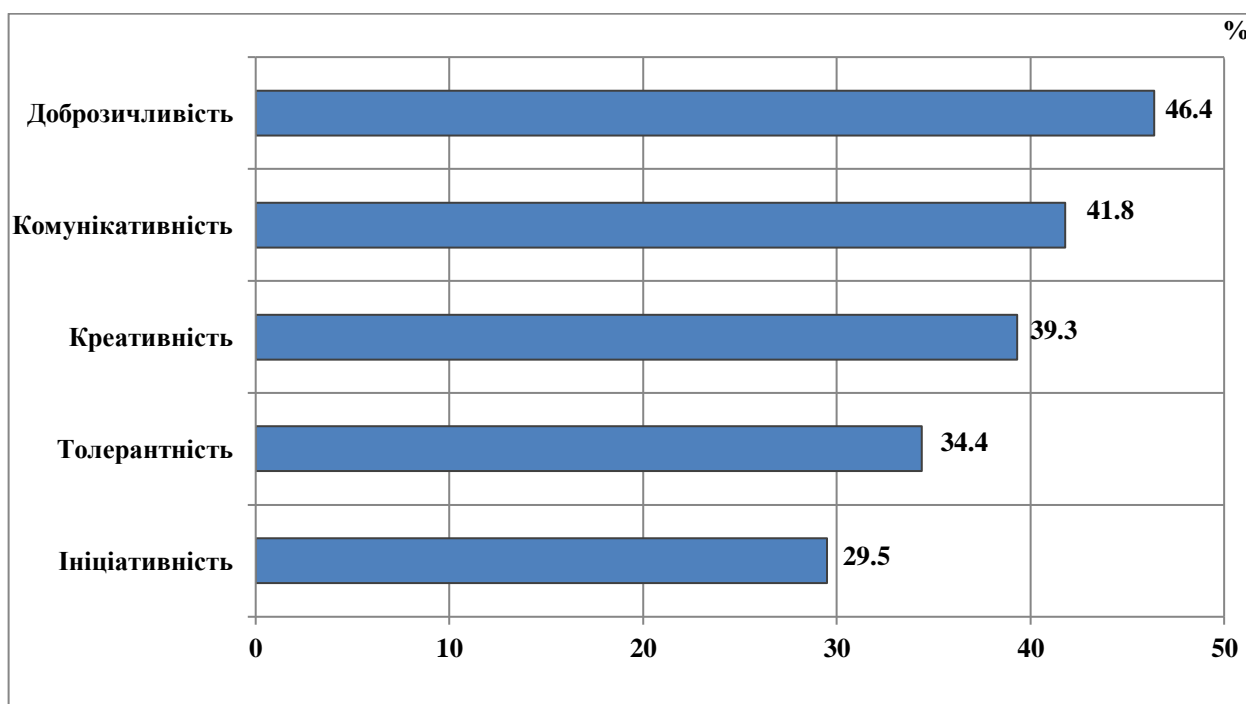
Під час дослідно-експериментальної роботи було проведено анкетування студентів із метою визначення найбільш значущих професійних та особистісних якостей викладачів кафедр фізичного виховання (додатки Е, Ж).



*Рис. 2.7. Найбільш значущі професійні якості викладачів кафедр фізичного виховання*

Серед найбільш значущих професійних якостей викладачів кафедр фізичного виховання студенти визначили такі: 47,2 % – працелюбність, 45,1 % – наполегливість, 38,9 % – професійний інтелект, 35,4 % – вимогливість, 28,2 % –

самоорганізація (рис. 2.7). Серед найбільш значущих особистісних якостей викладачів кафедр фізичного виховання студенти визначили такі: 46,4 % – доброзичливість, 41,8 % – комунікативність, 39,3 % – креативність, 34,4 % – толерантність, 29,5 % – ініціативність (рис. 2.8).



*Рис. 2.8. Найбільш значущі особистісні якості викладачів кафедр фізичного виховання*

Професійну діяльність викладача фізичного виховання у закладі вищої освіти можна розглядати як здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності в трьох напрямках: 1) управління освітнім процесом з фізичного виховання; 2) управління студентами; 3) управління собою. Основою професійної діяльності викладача є стиль управління, який визначає навчальну взаємодію зі студентами, якість прийняття та реалізації поставлених цілей, тобто стиль управління визначає якість фізкультурно-оздоровчої діяльності. Натомість зовнішній прояв стилю управління викладача відбувається через здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності в освітньому процесі з фізичного виховання студентів і має свої стилі управління.

*Авторитарний стиль управління* характеризується повною централізацією влади викладача, який одноосібно приймає рішення, регламентує фізкультурно-оздоровчу діяльність студентів та обмежує їхню ініціативу. Авторитарний стиль управління також характеризується твердістю, у ньому домінує вимогливість до студентів. Для такого викладача характерний низький рівень прояву задоволеності власною професійною діяльністю, студенти на заняттях почуваються некомфортно, втрачають активність і самостійність. Він жорстко реагує на будь-який прояв ініціативи з боку студентів, сприймаючи її як неприйнятне самоуправство, визначає загальні цілі та завдання фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів і наголошує на способах її виконання. Авторитарний стиль управління з погляду гуманізації та демократизації європейської освіти вважається абсолютно неприйнятним і порушує права особистості студента [42; 343; 458; 581].

*Демократичний стиль управління* характеризується орієнтуванням викладача фізичного виховання на навчальну групу та бажанням стимулювати студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Викладач залучає студентів до прийняття рішень, заохочує самостійність, схвалює успішність та особистісні якості студентів. Під час прийняття рішень враховуються пропозиції студентів, обговорюються шляхи розв'язання проблем і реалізації відповідних рішень. В оцінюванні студентів прослідковується об'єктивність, а у спілкуванні з іншими викладачами та студентами ініціативність. Задоволення від професійної діяльності, гнучкість, відкритість, природність у спілкуванні та доброзичливе ставлення викладача сприяють ефективності освітнього процесу, яка за демократичного стилю управління значно вища, ніж за авторитарного та ліберального [58; 147; 403].

*Ліберальний стиль управління* характеризується самоусуненням викладача від несення відповідальності за перебіг і результати навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів. Він повністю ухиляється від прийняття рішень, передаючи ініціативу студентам. Організацію та контроль за освітнім процесом з фізичного виховання здійснює безсистемно, виявляє нерішучість, залежить від



студентів. Викладач фізичного виховання із цим стилем управління характеризується низькою самооцінкою, відчуттям тривоги та невпевненості у собі, низьким життєвим тонусом і незадоволеністю своєю роботою [44; 96; 313; 626].

Кожен із визначених стилів управління має переваги та недоліки, але ефективність обраного стилю управління буде залежати від того, наскільки він прийнятний для викладача фізичного виховання, виходячи з його професійних та особистісних характеристик, а також від колективу студентів. Застосування стилів управління в освітньому процесі з фізичного виховання студентів має певні обмеження, які визначаються етичними, моральними та культурними цінностями. Стиль управління викладача має бути орієнтований на навчальний колектив і зовнішні чинники, які визначають якість його професійної діяльності.

Сучасний викладач фізичного виховання має володіти інноваційним потенціалом, що забезпечується:

- цілепокладанням і плануванням освітнього процесу за спрямованістю на фізкультурно-оздоровчу діяльність;
- розумінням необхідності застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів;
- моделюванням інноваційного фітнес-середовища у закладах вищої освіти з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості й індивідуальних особливостей студентів;
- урахуванням інноваційного потенціалу закладів вищої освіти, наявності матеріальної та навчально-методичної бази для проведення навчально-виховних занять із застосуванням фітнес-технологій;
- науковим обґрунтуванням методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів із навчальними програмними і практичними завданнями із фітнес-технологій, засобами, методами, прийомами і формами організації навчальних занять, вибором засобів, методів і форм контролю тощо.

Основне завдання викладача фізичного виховання полягає у формуванні в студентів свідомого ставлення до збереження та зміцнення власного здоров'я та дотримання засад здорового способу життя. Проведений теоретико-методологічний аналіз нормативних документів дає змогу внести доповнення до традиційної навчальної програми з фізичного виховання та науково обґрунтувати методичну систему застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. Методично правильно організовані навчальні заняття з фізичного виховання сприяють виробленню мотиваційної основи, покращують стан здоров'я, підвищують розумову та фізичну працездатність, сприяють швидшому засвоєнню навчального матеріалу й успішній інтеграції до майбутньої професійної діяльності.

### **Висновки до другого розділу**

1. Застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів реалізується у контексті міждисциплінарних досліджень, окреслення яких потребує визначення сучасних наукових підходів. Методична система застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів ґрунтується на системному, комплексному, діяльнісному, особистісно-зорієнтованому та технологічному науковому підході. Під час розроблення нової методичної системи застосування фітнес-технологій постає необхідність чіткого визначення місця кожного наукового підходу в контексті загальної структури освітнього процесу з фізичного виховання, з'ясування, на формування яких підсистем вони впливатимуть і як взаємодіятимуть з іншими компонентами освітнього процесу.

2. Розвиток програмно-нормативного забезпечення системи фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти дозволяє здійснювати освітній процес відповідно до чинних законодавчих і нормативно-правових актів, навчальних планів і програм. Але це не сприяє засвоєнню студентами навчального матеріалу, розширенню спеціальних знань, покращанню стану

здоров'я та рівня фізичної підготовленості, а також набуттю навичок, необхідних у майбутній професійній і фізкультурно-оздоровчій діяльності. Для цього на державному рівні необхідно вдосконалити законодавчу та нормативно-правову бази розвитку фізичного виховання у закладах вищої освіти, розробити сучасні науково обґрунтовані положення інтеграції фітнес-технологій у систему фізичного виховання, визначити подальші шляхи вдосконалення освітнього процесу з фізичного виховання, сприяти достатньому бюджетному фінансуванню галузі, що забезпечить належний технічний стан приміщень і матеріально-технічної бази кафедр фізичного виховання у закладах вищої освіти.

3. Навчання студентів у закладах вищої освіти суттєво залежить від психолого-педагогічних та вікових особливостей студентського віку, становлення гармонійної особистості студента й ефективного входження в соціальну систему суспільних взаємовідносин. Студентський період є визначальним у житті особистості, оскільки на цьому етапі життя вона зазнає якісно нових змін, відбувається становлення цілісної, здорової, свідомої людини, громадянина своєї держави. Студентський вік характеризується найбільш сприятливими умовами для біологічного, психічного та соціального розвитку. Вивчення студентського віку дає змогу розкрити якості та можливості студентів, дослідити вікові, статеві й індивідуальні особливості та врахувати їх під час розроблення методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання.

4. Сучасний стан розвитку вищої педагогічної освіти обумовлює необхідність докорінної підготовки викладачів кафедр фізичного виховання. Особливе занепокоєння викликає відсутність науково обґрунтованих засобів, методів і форм організації освітнього процесу з фізичного виховання, методична невідповідність і недостатня поінформованість викладачів кафедр фізичного виховання щодо застосування фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів. Особливу роль у цьому процесі відіграють психолого-педагогічні чинники та професійна компетентність викладачів кафедр фізичного виховання, які повинні створювати такі умови освітньої діяльності, де студенти

зможуть застосовувати набуті спеціальні знання щодо збереження, зміцнення та відновлення власного здоров'я й досягнення високого рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Основні положення другого розділу відображені у таких публікаціях автора: [209; 212; 229; 236; 238; 240; 242; 244; 245; 246; 251; 255; 257; 261; 638; 671].

### РОЗДІЛ 3

## РОЗРОБКА ТА ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

### 3.1. Методологія, методи та організація дослідження

Фізичне виховання тільки тоді може дати очікувані результати, коли воно проводиться за певною моделлю, з правильним вибором методів, засобів і форм організації навчального і позанавчального процесів, які точно відповідають меті і завданням суспільства в цій галузі. Дослідження цих складових вимагає розробки відповідної методології, яка дозволяє цілеспрямовано вирішувати поставлені завдання та отримувати достовірні результати.

#### 3.1.1. Методологія дослідження

Методологію розглядають як учення про науковий метод пізнання або як систему наукових принципів, на основі яких ґрунтується дослідження і здійснюється вибір сукупності його пізнавальних засобів, методів, прийомів; або ж як теорію методів дослідження, створення концепцій, систему знань про теорію науки або систему методів дослідження [425, с. 298].

Для розробки *методології* дослідження використані системні підходи суспільних наук, педагогіки, психології та теорії і методики фізичного виховання [50; 91; 133; 278; 367; 613; 647 та ін.], принципи системного підходу [88; 355; 579 та ін.] та функціональних систем [10; 541], теоретичні положення організації педагогічних досліджень вітчизняних і зарубіжних учених [24; 41; 133; 136 та ін.], що дозволяє розглядати модель методичної системи застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти як відкриту динамічну систему з різними взаємопов'язаними і взаємозалежними компонентами. Всі компоненти та зв'язки

методичної системи певною мірою залежать від чинників навколишнього середовища та якості життя студентів. Система навчання та виховання має враховувати статеві, вікові, морфофункціональні можливості студентів, їх інтереси та вподобання.

Проведена в останні роки Міністерством освіти і науки України реорганізація фізичного виховання у закладах вищої освіти призвела до різних обсягів навчального навантаження, зміни кадрового, методичного та матеріально-технічного забезпечення, застосування нових здоров'язбережувальних технологій тощо, що вимагає теоретико-методологічного обґрунтування застосування та використання комплексу методів, які контролюють та доповнюють один одного і відповідають методології дослідження [23; 329; 356 та ін.].

*Методологічною основою дисертаційного дослідження є:* теорія наукового пізнання, діалектичний принцип взаємозв'язку та взаємозумовленості закономірностей і явищ соціальної дійсності, концептуальні положення сучасних наукових підходів і методу аналогій до вивчення складних педагогічних об'єктів та процесів у фізичному вихованні. Це дало можливість обґрунтувати модель методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів.

Основу дослідження становлять концептуальні положення нормативних документів, зокрема Закон України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 № 1556-ІІ (зі змінами і доповненнями) [287]; «Стратегія реформування вищої освіти в Україні до 2020 року» (проект) [594]; Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [514]; Постанова Кабінету Міністрів «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року» [511]; Закон України «Про освіту» від 05.09.2017, № 2145-VIII [288]; Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (зі змінами) від 24.12.1993, № 3808-XII [289]; Державна програма «Здоров'я 2020: український вимір» на 2012–2020 роки (2011) [526] тощо.

Вивчення нормативних документів дало змогу підійти до модернізації освітнього процесу з фізичного виховання, переосмислити формування особистості, в новому аспекті розглянути її освітні, виховні, розвивальні та оздоровчі функції. У відповідних законодавчих актах не лише проголошується важливість таких ідей, а й містяться конкретні заходи їх реалізації. Положення про важливість залучення людини до фізичної культури відображені в Конституції України, де життя та здоров'я людини утверджуються як найвищі соціальні цінності, за забезпечення яких відповідальна держава.

Загальні правові, соціальні, економічні та організаційні засади фізичної культури визначені ст. 26 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (1993), а саме: фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров'я учнів та студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя [397].

Входження України до європейського освітнього простору передбачає реформування системи вищої освіти відповідно до вимог Болонської декларації, що загалом є прогресивним кроком наближення держави до європейської освіти. Саме тому шлях України до економічної, політичної та соціокультурної інтеграції у суспільному просторі Європи значною мірою визначається рівнем розвитку національної системи освіти, що є передумовою інтеграції у світовий освітній простір. Українське суспільство почало усвідомлювати принципово нову роль освіти як одного з найважливіших чинників сучасної геополітики, адже конкурентоспроможність країни значною мірою залежить від досягнень системи освіти й насамперед від якісного рівня функціонування вищої школи.

Пошук нових шляхів формування особистості в системі вищої освіти вимагає врахування всіх сучасних поглядів на систему гуманістичних, культурних, професійних та інших цінностей, які є результатом життєвого досвіду

розвитку людства, що передбачає новий тип взаємозв'язку освіти і суспільства в цілому. В основу методологічних принципів емпіричного дослідження методичної системи застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів ЗВО покладено принципи:

– *системності*, який дає змогу визначити стратегію наукового дослідження методичної системи у єдності з теорією та практикою фізичного виховання;

– *цілісності* дослідження функціонування методичної системи у поєднанні з метою всебічного її розгляду як цілого і як сукупності компонентів (блоків, елементів, підсистем, засобів, форм упровадження, системних відношень);

– *діяльнісного опосередкування*, який передбачає залучення особистості студента до різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, що вимагає розглядати формування і розвиток особистості, студентського колективу, міжособистісних відносин в аспекті детермінації застосування фітнес-технологій, що здійснюється в навколишньому середовищі;

– *ізоморфізму*, що враховує взаємодію освітнього середовища з особистістю студента як індивіда, його індивідуальністю, обумовлює існування співвідношення між тілесністю і зовнішністю, предметно-практичною і внутрішньою психічною діяльністю, яка дозволяє сприяти входженню студента в процес фізкультурно-оздоровчої діяльності, утворенню власного світу та цілісного життєвого простору, у якому кожна особистість одержує емоційне задоволення від занять фітнес-технологіями, спілкування, власних і колективних досягнень;

– *інваріативності* результатів експериментальних досліджень, що обумовлює зв'язок оперативного і поточного стану суб'єкта педагогічного впливу (студента), процес управління будується на основі інформації, яка задає принципову відтворюваність результатів дослідження;

– *валідності*, який виявляється в обґрунтованості ступеня співвіднесення експериментальних досліджень як із базовими теоретичними поняттями, предметом дослідження, так із експериментальними даними, отриманими іншими



дослідниками, що дає можливість уважати отримані результати і висновки достовірними.

Впроваджуючи методичну систему застосування фітнес-технологій, ми керувалися тим, що її компоненти складаються з критеріїв та показників, які мають бути об'єктивними, надійними і достовірними. Об'єктивність передбачає: 1) характеристику предмета, зміст знання чи спосіб існування (дійсності), що полягає у їх незалежності від людської свідомості (суб'єкта пізнання); 2) здатність розглянути питання, яке є предметом дискусії, відсторонено, незважаючи на особисті вподобання чи вигоду; 3) уявлення й думки, зміст яких відповідає об'єктам, відображуваним свідомістю, адекватний цим об'єктам і тому незалежний від людини. Під надійністю мається на увазі постійність, стабільність конкретної методики, яка відображує точність психологічного вимірювання і стійкість результатів. Валідність означає, що тест чи інша методика вимірює те, для визначення чого цю методику створено [171, с. 238–239]. Критерії визначають зміст і перебіг навчально-виховної та фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів та безпосередньо встановлюють результативність застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів. Вибір критеріїв підпорядкований вимогам, які ставляться як до студента, так і методичної системи: індивідуальність, систематичність, достатня кількість даних про оцінювання, спрямованість фітнес-технологій, об'єктивність, умотивованість оцінок, єдність вимог із боку тих, хто контролює, оптимальність, всебічність, дієвість та гуманність.

### **3.1.2. Методи дослідження**

Для одержання об'єктивних даних були використані такі методи дослідження: теоретичні, емпіричні, методи математичної статистики.

*Теоретичні методи:* 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, новаторського досвіду, а також узагальнення власного багаторічного викладацького досвіду; метод структурно-системного аналізу та моделювання дав змогу систематизувати та узагальнити інформацію про досліджувані об'єкт і предмет та створити модель методичної системи застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів і виявити закономірності й особливості її функціонування на основі кількісного та якісного аналізу результатів формувального педагогічного експерименту.

*Концептуально-порівняльний аналіз літературних джерел.* Розробка методичної системи застосування фітнес-технологій та її впровадження в освітній процес з фізичного виховання у закладах вищої освіти потребувала вивчення, інтерпретації, систематизації та узагальнення різних положень і фактів з основних понять фізичного виховання студентів відповідно до запропонованих нами інноваційних технологій. Вивчення літературних джерел здійснювалося в таких напрямках:

- аналіз державного управління системою фізичного виховання студентів закладів вищої освіти України;
- аналіз результатів досліджень рухової активності, фізичної підготовленості, фізичного розвитку, стану здоров'я та мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до інноваційних технологій фізичного виховання;
- досвід упровадження фітнес-технологій фізичного виховання студентів у зарубіжних країнах;
- особливості побудови освітнього процесу з фізичного виховання студентів у різних закладах вищої освіти;
- методологія і методи досліджень у галузі педагогіки та теорії і методики фізичного виховання;
- сучасні методи, принципи, зміст, форми та фітнес-технології фізичного виховання студентів у системі фізкультурно-оздоровчої освіти;
- методика залучення студентів до здорового способу життя та самостійних занять фізичними вправами;

– особливості та тенденції побудови методичних систем у фізичному вихованні студентів;

– оцінювання ефективності впливу засобів, форм, методів на особистість студента в процесі фізичного виховання.

Аналіз літературних джерел дозволив отримати великий обсяг інформації щодо наукових теоретико-методичних засад фізичного виховання студентів, стану розвитку методичного забезпечення освітнього процесу та виявити подальші шляхи створення методичної системи застосування фітнес-технологій у процесі навчання студентів.

Аналіз теоретичних положень теорії і методики фізичного виховання, педагогіки, психології та впровадження методу *концептуально-порівняльного аналізу* дозволив виділити ряд взаємопов'язаних принципів, що надало можливість сформулювати основу для розробки моделі методичної системи застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів. У процесі дослідження проведено системний аналіз із вивчення 364 вітчизняних і 238 іноземних літературних джерел, узагальнено наукові положення, розроблено методологію та визначено комплекс методів дослідження.

*Аналіз та узагальнення педагогічного досвіду і практики викладання фізичного виховання.* Аналіз успішності студентів з фізичного виховання дозволив обґрунтувати причини та наслідки академічної успішності студентів, їх ставлення до освітнього процесу з фізичного виховання. Глибоке вивчення закономірностей планування та організації освітнього процесу з фізичного виховання студентів дало можливість створити методичну систему застосування фітнес-технологій у процесі навчальних занять.

*Методи структурно-системного аналізу та моделювання.* Використання структурно-системного аналізу та методів моделювання дозволило розробити модель методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів, створити взаємопов'язані структурні зв'язки компонентів, які сприяють активізації навчального процесу з фізичного виховання, формують фізкультурно-оздоровчі компетентності, мотивацію, інтерес

та позитивне ставлення студентів до здорового способу життя і рухової активності.

До групи *емпіричних методів* увійшли: анкетування, педагогічні спостереження, бесіди, тестування, медико-біологічні методи; педагогічний експеримент. Емпіричні методи застосовувалися для оцінювання рівня фізичної і функціональної підготовленості, фізичного розвитку, здоров'я та фізичної працездатності. Експеримент проводився з метою визначення ефективності методичної системи застосування фітнес-технологій на формування знань, мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фітнес-технологій, рівень фізичної підготовленості, морфофункціонального розвитку і здоров'я.

*Анкетування* проводилося методом стандартизованого анкетного опитування, що дало змогу вивчити ставлення студентів до освітнього процесу з фізичного виховання, визначити чинники формування мотивів та фізкультурно-спортивних інтересів, зовнішніх і внутрішніх чинників, що впливають на активність студентів до занять фізичними вправами, зокрема, фітнес-технологіями. Нами використовувалося анкетування як метод педагогічного дослідження, який за допомогою розроблених анкет виявляє погляди і тенденції, які мають місце в групі респондентів. Анкета – впорядкований за змістом та формою набір завдань, підготовлених у вигляді опитувального аркуша [83]. Упровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітній процес з фізичного виховання потребує всестороннього вивчення як навчальної, так і позанавчальної діяльності, узагальнення практичного досвіду, виявлення рівня рухової активності студентів, ставлення до здорового способу життя, наявності інтересів, потреб і мотивів у студентів. Для вивчення вищеперерахованих завдань нами були розроблені анкети (додаток 3, анкета 3.1; 3.2; 3.3; 3.4; 3.5; 3.6) за методикою соціологічних опитувань [570]. Анкетування сприяло також одержанню додаткової інформації щодо аспектів досліджуваної проблеми, а також сприяло розробці та обґрунтуванню методичної системи застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів. Метод анкетування сприяє підвищенню

об'єктивності отриманої інформації про педагогічні факти, явища, процеси, їх типовість, оскільки передбачає отримання інформації від максимальної кількості опитаних студентів та викладачів [608].

*Метод педагогічних спостережень* дозволив здійснити оцінювання ефективності освітнього процесу з фізичного виховання і становив собою аналіз предмета дослідження без втручання в його функціонування [371]. Окрім того, педагогічне спостереження [355; 636] застосовувалося для отримання термінової інформації у навчальному процесі від студента до викладача-дослідника в разі використання нових засобів та педагогічних впливів. Об'єктом спостереження були студенти закладів вищої освіти, які займалися фітнес-технологіями. Педагогічне спостереження було спрямоване на оцінювання впливу фізичних навантажень, застосування фітнес-технологій та ставлення до них студентів, рівня їх фізичної підготовленості і самопочуття під час занять. Спостереження візуально дозволяло оцінити стан стомлюваності за показниками кольору обличчя, потовиділення, координації рухів, рухливості й активності студентів під час освітнього процесу та після нього. Крім того за допомогою спостереження визначалася ефективність засобів, форм і методів в організації і застосуванні фітнес-технологій. Якість проведення навчально-виховних занять оцінювалася за схемою, розробленою Г. П. Грибаном [125] (додаток К).

*Бесіда* – це організована, цілеспрямована розмова викладача зі студентами з певної теми, яка складається із запитань і відповідей [52, с. 168]. Бесіду починали з опису конкретних подій, пов'язаних із значенням рухової активності у житті людини, чинників здорового способу життя та інших питань, які цікавили студентів. Бесіди були побудовані так, щоб одразу оживити в пам'яті студентів цілісний образ виконуваного завдання, активізувати їх емоційну сферу і тим самим викликати в них бажання активно включатися у бесіду та надалі зацікавитися запропонованими фітнес-технологіями.

Емпіричні дослідження потребували відповідного осмислення наукової інформації, що дозволило в процесі експерименту повною мірою здійснити структурно-системний аналіз, розглянути об'єкт як цілісну структуру з багатьма

взаємопов'язаними елементами, а також допустити перехід об'єкта у новий, оптимальний стан, який власне і є кінцевою метою нашого дослідження.

*Педагогічне тестування* – це метод діагностики, який використовує стандартизовані запитання і завдання, що мають визначену шкалу значень [650]. Для оцінювання рівня розвитку фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти використовувалися тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості. Вони були спрямовані на оцінювання якості використовуваних засобів освітнього процесу з фізичного виховання на різних етапах дослідження, які безпосередньо впливають на фізичну підготовленість і здоров'я студентів. Тестом (від англ. *test* – проба, випробування) у спортивній практиці називається вимірювання або випробування, що здійснюється з метою визначення стану або здібностей людини. Процес випробувань називається тестуванням, а отримані вимірювання або випробування є результатом тестування [388; 566].

Тестування проводилося впродовж трьох днів у такому порядку: перший день – сила м'язів ніг (стрибок у довжину з місця), сила м'язів рук (згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, спритність (човниковий біг 4x9 м), швидкість (біг на 100 м); другий день – сила м'язів рук (підтягування на перекладині), сила м'язів тулуба (піднімання тулуба в сід за 1 хв); гнучкість (нахили тулуба вперед із положення сидячи), витривалість (біг на 3000 м); третій день – плавання. До виконання тестів і нормативів оцінювання фізичної підготовленості допускалися лише студенти, які пройшли медичне обстеження, чітко усвідомили мету своєї участі в ньому, ознайомлені з методикою, технікою і правилами безпеки під час їхнього виконання.

*Стрибок у довжину з місця* – це спроможність людини до розвитку максимальної потужності зусиль у найкоротший проміжок часу [154]. Студент ставав носками до лінії, робив змах руками назад, потім різко виносив їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибав якомога далі. Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій із двох спроб.

*Згинання і розгинання рук в упорі* – це здатність м'язів (сила) долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Студент приймає

положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою «Можна» студент починає ритмічно, з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Згинаючи руки, необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатись опори стегнами, змінювати пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками понад 3 с, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються. Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

*Човниковий біг 4x9 м.* Спритність – це здатність людини швидко опанувати нові рухи та перебудувати рухову діяльність відповідно до вимог середовища, що різко змінюється [546]. Тестування проводиться на рівній біговій доріжці завдовжки 9 м, обмеженій двома паралельними лініями, за кожною лінією 2 півкола радіусом 50 см із центром на лінії, дерев'яні кубики (5 x 5 см) знаходяться у колі. За командою «На старт» студент займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш» він пробігає 9 м до другої лінії, бере один із двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком, взявши його, повертається назад і кладе у стартове коло. Результат студента визначається за кращою із двох спроб. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Результатом тестування є час від старту до моменту, коли студент поклав другий кубик у стартове коло.

*Біг на 100 м* проводився з метою оцінювання рівня розвитку швидкісних якостей. Швидкість – це здатність максимально швидко чергувати скорочення м'язів і їх розслаблення [546]. Відповідно до умов тестування спринтерський біг починають із положення високого старту, що дає змогу кожному студентові зокрема тренуватись без додаткового інвентарю. За командою «На старт!» учасники тестування приймають положення високого старту на стартовій лінії і зберігають нерухомий стан. За командою «Руш!» студенти повинні якнайшвидше подолати дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем, без

спеціальних кидків чи стрибків на самому фініші. Лише на останньому кроці можна нахилити тулуб уперед, тим самим збільшити швидкість перетинання площини фінішу грудьми, але це має значення лише тоді, коли учасники мають рівні можливості і водночас набігають на фінішну стрічку. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частини секунди.

*Підтягування на перекладині.* Студент стає на лаву або стілець і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки прямі. За командою «Можна», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки у студента вистачить сил. Кожному студентові дозволяється лише один підхід до перекладини. Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити зайві рухи ногами для допомоги собі. Тестування припиняється, якщо студент робить зупинку на дві і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення понад 2 рази поспіль. Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушено жодної умови.

*Вис на перекладині на зігнутих руках.* Студентка стає на лаву або стілець і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину зігнутими руками так, щоб підборіддя знаходилося над перекладиною. Коли вона зайняла вихідне положення і готова виконувати тест, подається команда «Можна», за якою студентка припиняє спиратися ногами і повисає на зігнутих руках (підборіддя знаходиться над перекладиною). Студентка не повинна торкатися перекладини. У разі торкання перекладини підборіддям або опускання підборіддя нижче неї торкання до опори ногами тестування припиняється. Результатом тестування є час у секундах, протягом якого студентка зберігає положення вису на зігнутих руках.

*Піднімання тулуба в сід за 1 хв.* Студент лягає спиною на рівну поверхню (гімнастичний мат), ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 см, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'яти торкались опори. Після команди «Можна» студент переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається



у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мату, після чого знову повертається в положення сидячи. Протягом 1 хв він повторює вправу з максимальною частотою. Відштовхуватися від мату ліктями забороняється. Студент повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки тестування можна продовжувати. Результатом тестування є кількість підйомів із положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хв.

*Нахили тулуба вперед із положення сидячи* – оцінювання рівня розвитку гнучкості – визначається як здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок еластичності м'язів, сухожилів і зв'язок [429]. Під час тестування студент сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії. Відстань між п'ятами – 20–30 см. Ступні розташовані вертикально до підлоги, руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою «Можна» студент плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 с, фіксуючи пальці на розмітці. Вправа повинна виконуватися плавно. Якщо студент згинає ноги в колінах, спроба не зараховується. Тест повторюється двічі. Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої студент дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб.

*Біг на 2000 м (жінки), 3000 м (чоловіки)*. Дистанція бігу дорівнює: на 2000 м – 5 колам, а на 3000 м – 7,5 кола на стадіоні, одна спроба. Результат фіксується ручним секундоміром із точністю до 1 с. Виконання тесту з витривалості проводиться тільки після спеціальної розминки у спортивному одязі і взутті. За командою «На старт» студенти стають до стартової лінії в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою «Руш» (або за пострілом) починають біг, намагаючись якомога швидше закінчити дистанцію. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу. Результатом тестування є час подолання дистанції.

*Плавання* проводилося в басейні університету. Для чоловіків і жінок умови тестування були однаковими. Стиль плавання будь-який, на вибір учасника

тестування. В ході тестування дозволялося змінювати стиль плавання, залежно від втоми. Дозволялося робити нетривалі зупинки під час поворотів. За командою «Приготуватись» учасники ставали на задній край стартової тумбочки. За командою «На старт» – вони підходили на передній край тумбочки і займали положення старту. За командою «Руш» стрибали у воду і пливли обраним стилем, кожний по своїй доріжці, намагаючись подолати якомога більшу відстань. Для охочих тестування дозволялося починатися з води. В цьому разі за командою «Руш» учасники стартують із води, відштовхуючись ногами від стінки басейну або поворотного щита. Не дозволялося пересуватися по дну ногами і використовувати будь-які засоби, не передбачені правилами змагань. Результатом тестування була відстань у метрах, яку подолав учасник за 2 хв.

Результати виконання тестів із фізичної підготовки оцінювалися також у балах (табл. 3.1–3.2), за сумою яких і визначався рівень загальної фізичної підготовленості студентів. Отримані показники дозволили провести порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів, які займалися за методичною системою фітнес-технологіями, із студентами, що займалися за чинною системою фізичного виховання. Шкала оцінювання рівня фізичної підготовленості (табл. 3.3) була модифікована із Державних тестів оцінювання фізичної підготовленості населення [167].

*Антропометричні методи досліджень морфофункціонального розвитку студентів.* Для характеристики рівня фізичного розвитку нами проводилися *антропометричні виміри*: довжина й маса тіла, обхват грудної клітки. Антропометричні вимірювання проводилися за загальновідомою методикою [355; 416], відповідно до положень, що прийняті в антропології. Всі вимірювання проводилися на попередньо перевіреніх приладах. Дані антропометричних вимірів важливі для визначення впливу фітнес-технологій на статуру і поставу студентів.

Таблиця 3.1

**Тести і нормативи оцінювання рівня фізичної підготовленості  
студентів закладів вищої освіти (чоловіки)**

Тести	Нормативи, бали				
	5	4	3	2	1
Біг на 3000 м, хв, с	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
Біг на 100 м, с	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
Підтягування на перекладині, разів	16	14	12	10	8
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	44	38	32	26	20
Стрибок у довжину з місця, см	260	241	224	207	190
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	53	47	40	34	28
Човниковий біг 4x9 м, с	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	19	16	13	10	7
Плавання, м	100	75	50	25	–

Таблиця 3.2

**Тести і нормативи оцінювання рівня фізичної підготовленості  
студентів закладів вищої освіти (жінки)**

Тести	Нормативи, бали				
	5	4	3	2	1
Біг на 2000 м, хв, с	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
Біг на 100 м, с	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
Вис на перекладині на зігнутих руках, с	21	17	13	9	5
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	24	19	16	11	7
Стрибок у довжину з місця, см	210	196	184	172	160
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	47	42	37	33	28
Човниковий біг 4x9 м, с	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	20	17	14	10	7
Плавання, м	100	75	50	25	–

### Шкала оцінювання результатів виконання тестів з фізичної підготовленості

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Якісна оцінка рівня фізичної підготовленості
41–45	Високий	відмінно
32–40	вищий за середній	добре
23–31	Середній	задовільно
14–22	нижчий за середній	незадовільно
9–13	Низький	погано

*Довжина тіла* є найбільш стабільним показником, тому збільшення зросту тіла не тільки розкриває внутрішні процеси, що відбуваються в організмі, але й має важливе значення для розвитку фізичних якостей студентів. Довжина тіла вимірювалася зростоміром із точністю до 1 см у ранковий час.

*Маса тіла* є більш лабільним показником фізичного розвитку, швидше й помітніше зазнає впливу різних внутрішніх і зовнішніх чинників. За зміною показників маси тіла й співвідношенням її зі зростом можна робити висновки про позитивне або негативне реагування організму на вплив зовнішнього середовища, виду фітнес-технологій та їх навантаження. Оцінка маси тіла буде правильною тільки за умови зіставлення її зі зростом. Вимірювання маси тіла проводилося на медичних вагах важільної системи з точністю до 0,5 кг. Зважування проводилося в ранковий час до приймання їжі.

*Обхват грудної клітки* вимірювався у трьох фазах: у спокої; під час видиху та вдиху за допомогою спеціальної стрічки. Сантиметрова стрічка накладалась так, що нульова поділка знаходилась попереду, в полі зору, а інший кінець – над нульовою позначкою, і відмічались числові поділки. Стрічка щільно, але без втискання в шкіру, прилягала до грудної клітки. При цьому стрічка проходила ззаду під нижніми кутами лопаток, спереду у хлопців на рівні сосків. Дані параметри дозволили визначити грудну екскурсію (розмах), що також характеризує функціональний стан дихальної системи.

Індекс Ерісмана (ІЕ) характеризує пропорційність розвитку грудної клітки студента та визначається за формулою:

$$IE = \text{обвідні розміри грудної клітки (см)} - \text{зріст (см)} / 2, \quad (3.1)$$

Якщо отримане значення індексу Ерісмана дорівнює або вище, ніж 5,8 см (для чоловіків), то це свідчить про добрий фізичний розвиток студента. Якщо значення менше, ніж 5,8 см (чоловіки) та 3,3 см (жінки), – це свідчить про недостатньо пропорційний розвиток грудної клітки.

Для вивчення ефективності роботи серцево-судинної системи використовувалися *функціональні методи дослідження* – ЧСС, артеріальний тиск, життєва ємність легенів тощо). Для оцінювання фізичного розвитку також застосовували *фізіометрію* – методику вимірювання функцій організму (м'язова сила кистей рук). Вимірювання фізіометричних показників проводилося за участю лікаря-терапевта такими приладами: динамометр (сила м'язів кисті руки), секундомір (ЧСС), спірометр (ЖЄЛ), тонометр (АТ).

*Частота серцевих скорочень* визначалася за допомогою пальпаторного методу та з використанням цифрового вимірювача DS105E виробництва Японії. Пульс пальпаторно вимірювався накладенням трьох пальців руки (вказівного, середнього та безіменного) на ділянку артерії в нижній третині передпліччя, трохи вище за променезап'ястковий суглоб, де променева артерія розташовується поверхнево і тому доступна для дослідження. Ліва рука обстежуваного повернута долонею догори. ЧСС вимірювалася у спокої та після певного фізичного навантаження. За частотою серцевих скорочень оцінювали стан серцево-судинної системи та реакцію організму на фізичне навантаження. Фізичне навантаження зумовлює збільшення ЧСС, необхідних для забезпечення зростання хвилиного об'єму серця. Так, у стані спокою ЧСС становить 65 поштовхів за хвилину, за середнього навантаження – 113, а за максимального – 185. Існує лінійна залежність між ЧСС та інтенсивністю роботи в межах 50–90 % від максимальної переносності навантажень [484]. Найважливіший показник відповідності навантаження станові людини та рівню її тренуваності – це швидкість

відновлення ЧСС після навантаження, тобто повернення частоти пульсу до рівня, який був у стані спокою. Частота пульсу у спокої дозволяє зробити висновок про рівень щоденної рухової активності [111].

*Артеріальний тиск* є важливим показником, що характеризує надійність серцево-судинної системи. Про стан здоров'я і характер реакцій організму на фізичне навантаження можна дізнатися також за показниками артеріального тиску. Нормалізувати артеріальний тиск можна за допомогою фізичних вправ: силові і швидко-силові вправи підвищують АТ, а циклічні вправи низької інтенсивності – знижують [577; 631]. Артеріальний тиск вимірювався тонометром за методикою І. С. Короткова [293].

За результатами вимірювання ЧСС у спокої та АТ обчислювався індекс Робінсона за формулою

$$IP = \frac{ЧСС \times АТ_{сис.}}{100}, \text{ ум. од.} \quad (3.2)$$

*Життєва ємність легень* – це та кількість повітря, яка виділяється з легень за максимально глибокого видиху після максимально глибокого вдиху. Це один з основних показників фізичного розвитку людини. Середня величина ЖЄЛ у чоловіків – 3800–4200 мл, у спортсменів ЖЄЛ сягає понад 7000 мл. Ці дані можуть коливатися залежно від зросту, ваги, віку, розмірів тіла, стану легень, розвитку дихальних м'язів, які особливо розвинені у тренуваних людей [476]. Життєва ємність легень визначалася за допомогою сухого спірометра з точністю до 100 см<sup>3</sup>. Досліджуваний із положення сидячи після максимального вдиху здійснював максимальний видих у мундштук приладу (носові ходи затискалися носовим затискачем або пальцями). Видих здійснювався без різких поштовхів. Вимірювання проводилися тричі. Фіксували найбільше значення [142].

Для дослідження *сили м'язів-згиначів кисті руки* ми застосовували ручний динамометр зі стрілкою на панелі. Вимірювання проводили таким способом: досліджуваний ставив ноги на ширині плечей, руку з динамометром у долоні відводив убік до рівня плеча, злегка згинав її у ліктьовому суглобі та з гранично максимальним зусиллям, плавно, без ривка стискав динамометр. Під час

вимірювання не дозволялося, щоб рука притискала до тіла і перебувала у витягнутому положенні. Фіксували величину, яку вказує стрілка, на шкалі приладу з точністю до 1 кг.

Для отримання більш глибоких показників морфофункціонального розвитку студентів нами визначалися силовий індекс, життєвий індекс, масо-зростовий індекс та тестувалися проби Штанге і Генче та індекс Гарвардського степ-тесту. За отриманими даними динамометрії обчислювався *силовий індекс* (CI), який характеризує стан м'язової системи. Визначається за відношенням динамометрії сильнішої руки до маси тіла студентів (%) за формулою

$$CI = \frac{\text{Сила м'язів кисті руки}}{\text{Маса тіла}} \times 100\% . \quad (3.3)$$

Одним із найважливіших засобів контролю життєздатності організму є життєвий індекс (ЖІ), який визначається шляхом ділення життєвої ємності легень на масу тіла. Встановлено залежність між ЖЄЛ і працездатністю та витривалістю. Нижня межа життєвого показника, за якою різко зростає ризик виникнення захворювань, становить: для чоловіків – 55 мл/кг, а у жінок 40 мл/кг. У разі регулярних занять оздоровчими фізичними тренуваннями цей показник може перевищувати 70 мл/кг для чоловіків та 60 мл/кг для жінок, тобто з віком, у міру зростання тренуваності, життєвий показник не зменшується, як це відбувається за пасивного способу життя, а стабілізується або збільшується [429; 616]. Життєвий індекс студентів визначався за формулою

$$ЖІ = \frac{ЖЄЛ}{\text{Маса тіла}}, \text{ мл/кг}. \quad (3.4)$$

Маса тіла має важливе значення для фізичних навантажень і в цілому впливає на функціональні можливості організму. Ідеальною для здоров'я та довголіття вважається маса тіла, коли масово-зростовий індекс (зріст у см мінус вага у кг) залежно від статури знаходиться в межах від 100 (для осіб із широкою статурою) до 110 (для осіб із вузькою статурою) [476]. За даними, отриманими в результаті антропометрії, можна визначити масо-зростовий індекс студентів за формулою

$$MPI = \frac{\text{Маса тіла}}{\text{Довжина тіла}}, \text{ г/см.} \quad (3.5)$$

Для оцінювання функціонування дихальної системи застосовувалася *проба Штанге*, яка полягає у затримці дихання на вдиху після декількох глибоких дихальних циклів, та *проба Генчі* (затримка дихання на видиху). Перед проведенням проб Штанге і Генчі у студентів замірювали ЧСС у спокою, потім обстежувані у положенні сидячи робили три вдихи на  $\frac{3}{4}$  глибини та затримували дихання. За пробою Штанге затримка дихання здійснювалася під час вдиху, за пробою Генчі – під час видиху. Під час затримки дихання студенти затискали ніс пальцями. Час затримки дихання фіксувався секундоміром. Відразу після відновлення дихання визначалася ЧСС [528; 529; 676]. Оцінювання тривалості затримки дихання під час вдиху проводили відповідно до табл. 3.4, на видиху – до табл. 3.5.

Таблиця 3.4

**Оцінювання функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем у студентів за пробою Штанге (в с) [181]**

Показники тривалості затримки дихання під час вдиху	Оцінка функціональних можливостей
Понад 60	Відмінно
40–60	Добре
30–40	Задовільно
Менше 30	Погано

Таблиця 3.5

**Оцінювання функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем у студентів за пробою Генчі (в с) [181]**

Показники тривалості затримки дихання під час видиху	Оцінка функціональних можливостей
Понад 40	Відмінно
30–40	Добре
25–30	Задовільно
Менше 25	Погано



Загальна працездатність визначалася за допомогою *модифікованого Гарвардського степ-тесту*, суть якого полягала у визначенні динаміки відновлення ЧСС. При цьому у досліджуваного вимірювалася ЧСС у спокої, а потім, враховуючи низький рівень фізичної підготовленості студентської молоді, студенти виконували підйоми на сіддці, висота яких 35 см, упродовж 5 хв із частотою 30 підйомів за хвилину (один підйом за 2 с), що дозволяло підвищити ЧСС до 150–170 за 1 хв. Сходження проводилося таким способом: ставиться на сходинку ліва нога, потім до неї приєднується права нога, приймається вертикальне положення, після чого опускається на підлогу на всю ступню ліва, а потім права. Підйом і спуск завжди починається з однієї ноги. У ході дослідження можна кілька разів починати сходження з іншої ноги. Після закінчення виконання тесту підраховувалася ЧСС: після першої хвилини відпочинку ( $P_1$ ), другої ( $P_2$ ) і третьої ( $P_3$ ). Якщо студент зійшов раніше, то фіксувався час, упродовж якого він виконував завдання ( $t$ ). Індекс ГСТ визначався за формулою [487]

$$IGST = \frac{t \times 100}{(P_1 + P_2 + P_3) \times 2} \quad (3.6)$$

Працездатність оцінювалася як низька, якщо індекс менший, ніж 55; нижча за середню – 56–64, середня – 65–79, добра – 80–89, відмінна – 90 і більше.

Дослідження динаміки показників психоемоційного стану студентів впродовж педагогічного формувального експерименту проводилися на основі результатів психодіагностичних методів. Комплексне дослідження розумової працездатності студентів у процесі занять виявило особливості динаміки психофізіологічних якостей (обсяг, концентрація та розподіл уваги, швидкість та точність переробки зорової інформації, коефіцієнт продуктивності й ефективності переробки зорової інформації; ефективність роботи, рівень впрацьованості і психічної стійкості; рівень концентрації уваги за числом опрацьованих цифр). Визначення психологічних якостей у процесі експериментальної діяльності здійснювалось за допомогою таких методик: тест «Відшукування чисел» (розподілення та обсяг уваги, емоційна стійкість), методика оперування з числами (зорова, оперативна і мимовільна пам'ять), методика Ч. Д. Спілбергера,

Ю. Л. Ханіна (ситуативна тривожність), коректурна проба Бурдона-Анфімова (концентрація та стійкість уваги, розумова працездатність), методика вивчення темпераменту (опитувальник Г. Айзенка), методика А. Уессмана і Д. Рікса (самооцінка емоційного стану), методика «САН» (самопочуття, активність, настрої) [6; 399; 410; 522; 574; 603] (додаток Л).

Тест «Відшукування чисел» застосовувався для оцінювання *розподілення та обсягу уваги*. Використовувався бланк із 25 клітинами, на якому довільним чином нанесені числа від 1 до 40 (15 чисел пропущено). За умовами тесту слід якомога швидше віднайти та викреслити на контрольному аркуші числа, яких не вистачає на бланку. Завдання виконується один раз. Час виконання – 1,5 хв (додаток Л.1).

Для визначення *емоційної стійкості* студентів тест «Відшукування чисел» проводився двічі. Умови виконання завдання такі ж, як у попередньому тесті. Змінено лише випадковий набір чисел від 1 до 40 у бланку. Емоційна стійкість визначалася як здатність виконувати задану діяльність під дією емоційних впливів та інших несприятливих чинників діяльності (в разі емоційного напруження, стресів, стомлення тощо). Перед повторним виконанням тесту проводився цільовий інструктаж.

Оцінювання *оперативної та мимовільної пам'яті* проводилося за методикою «Оперування з числами», сутність якої полягає в оперуванні певними обсягами інформації у вигляді однозначних чисел. Перед студентами на 1 хв вивішувався плакат, на якому розміщено по 2 числа у кожному із 7 рядів. Необхідно було усно підсумувати числа, що є у кожному ряду, зіставити отриману суму з числом 10 та отриману різницю запам'ятати. Запам'ятати також необхідно було місце даної різниці на плакаті (де вільна клітина у даному ряду), щоб потім записати її у контрольному бланку (додаток Л.2).

Оцінювання зорової оперативної та мимовільної пам'яті проводилося у балах за табл. 3.6, за правильну відповідь нараховувалось 2 бали. Якщо число було записано правильно, але переплутано місце у ряду (або навпаки) – давався 1 бал.

Таблиця 3.6

**Оцінювання показників уваги та пам'яті студентів (бали) [410]**

Оцінка у балах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<i>Оцінювання розподілення та обсягу уваги студентів</i>									
Кількість правильних відповідей (без помилок та виправлень)	15	14	12–13	10–11	8–9	6–7	5	4	3
<i>Оцінювання зорової оперативної та мимовільної пам'яті</i>									
Кількість балів	25	23–24	20–22	17–19	13–16	10–12	7–9	4–6	3

*Ситуативна тривожність* студентів діагностувалася за методикою Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна [522] та передбачала перевірку рівня їх тривожності у конкретний момент – під час занять. Ситуативна тривожність (СТ) характеризується напруженням, хвилюванням, нервозністю. Чим вища ситуативна тривожність, тим гірші показники уваги, координації, тим нижча ефективність освітньої діяльності студентів. Рівень ситуативної тривожності оцінювався за бланком (додаток Л.3), у якому необхідно було викреслити відповідну цифру праворуч залежно від того, як студент себе почував у момент дослідження, та визначався за формулою

$$СТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50, \quad (3.7)$$

де  $\Sigma 1$  – сума закреслених чисел на бланку в пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;  $\Sigma 2$  – сума закреслених чисел на бланку в пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Оцінювання показників ситуативної тривожності здійснювалось за табл. 3.7.

Таблиця 3.7

**Шкала оцінок ситуативної тривожності студентів (в у.о.) [522]**

Рівні ситуативної тривожності	Діапазон показників СТ
Низький	30 і менше
Оптимальний (помірний)	31–45
Високий	46 і більше

Визначення рівня екстраверсії, емоційної стійкості та типу темпераменту проводилося за методикою Г. Айзенка [6] (додаток Л.5). Тест-опитувальник Г. Айзенка містить 57 запитань, на які треба надати відповідь «Так» або «Ні». Величина показників вимірювалася в балах за кількістю відповідей досліджуваного. Рівень екстраверсії-інтроверсії, нейротизму-емоційної стійкості визначався за табличними значеннями. Отримані результати слугували основою для визначення типів темпераменту. Темпераменту сангвініка відповідає екстраверсія й емоційна стійкість. Темпераменту холерика – екстраверсія і нейротизм, тобто емоційна мінливість, темпераменту флегматика – інтроверсія й емоційна стійкість, а темпераменту меланхоліка – інтроверсія і нейротизм.

Для самооцінки емоційних станів студентів застосовувався опитувальник, розроблений А. Уессманом і Д. Ріксом [399] (додаток Л.6). Вимірювання проводилося за 10-бальною шкалою. Студентам необхідно було вибрати у кожному із 4 запропонованих наборів тверджень те, яке найкращим чином відображало їхній емоційний стан на момент дослідження (кожен набір містив по 10 тверджень).

Емоційний стан (ЕС) визначався за формулою

$$ЕС = (П 1 + П 2 + П 3 + П 4) / 4, \quad (3.8)$$

де П 1 – показник самооцінки за шкалою «спокій – тривожність» (відповідає номеру твердження, вибраному опитуваним із даної шкали); П 2 – показник самооцінки за шкалою «енергійність-утомленість»; П 3 – показник самооцінки за шкалою «піднесеність-пригніченість»; П 4 – показник самооцінки за шкалою «почуття впевненості у собі – почуття безпорадності».

Визначення емоційного стану студентів відбувалося за «Методикою САН» (самопочуття-активність-настрій) [410]. Відповідно до цієї методики необхідно було оцінити свій стан, підбираючи протилежні за змістом прикметники. На кожен із характеристик домінуючого емоційного стану (самопочуття, активність, настрої) у методиці міститься 10 пар прикметників. У шкалі необхідно закреслити цифру, яка характеризує у даний момент стан респондента

(додаток Л.7). Оцінювання характеристик емоційного стану студентів здійснювалося за 9-бальною шкалою.

Рівень фізичного здоров'я студентів оцінювався за методикою якісної експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я [15], в основу якої покладені показники антропометрії (довжина тіла, маса тіла, ЖЄЛ, кистьова динамометрія), а також стан серцево-судинної системи (табл. 3.8). Рівень здоров'я оцінювався у балах та передбачав розрахунок індексів маси тіла, життєвого, силового, Робінсона та часу відновлення ЧСС до вихідного значення після стандартного навантаження (20 присідань за 30 с).

Таблиця 3.8

### Оцінювання рівня фізичного здоров'я (в балах) [15]

Показники функціонального стану	Рівень фізичного здоров'я (чоловіки)				
	низький	нижчий від середнього	середній	вищий від середнього	високий
ІМТ, кг/м <sup>2</sup>	28,1 і >	25,1–28,0	20,1–25,0	19,0–20,0	18,9 і <
Оцінка в балах	-2	-1	0		
ЖІ, мл/кг	50 і <	51–55	56–60	61–65	66 і >
Оцінка в балах	-1	0	1	2	3
СІ, %	60 і <	61–65	66–70	71–80	81 і >
Оцінка в балах	-1	0	1	2	3
ІР, ум. од.	111 і >	95–110	85–94	70–84	69 і <
Оцінка в балах	-2	-1	0	3	5
Час відновл. ЧСС, с	180 і >	120–180	90–120	60–90	59 і <
Оцінка в балах	-2	1	3	5	7
Сума балів	3 і <	4–6	7–11	12–15	16–18

**Педагогічний експеримент** (від лат. *experimentum* – випробовую) – форма пізнання об'єктивної дійсності, один з основних методів наукового дослідження педагогічних явищ. Він пов'язаний зі створенням дослідником специфічних умов і полягає в організації цілеспрямованого спостереження [650]. Це було заплановане й організоване втручання дослідника в освітній процес з фізичного виховання студентів [416; 602]. Для цього були розроблені плани проведення освітнього процесу і підібрані фітнес-технології, засоби, форми та прийоми їхньої реалізації, які не завдавали шкоди здоров'ю, фізичному та психічному стану

досліджуваних студентів. Розроблену методичну систему застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів було впроваджено в ході педагогічного формувального експерименту в практику фізичного виховання студентів, які були розподілені на контрольну та експериментальну групи.

*Методи математичної статистики* застосовувалися для виявлення достовірності різниці між досліджуваними показниками, коректного опрацювання отриманих результатів, відображення їх у графічних і табличних формах, проведення експериментальної перевірки представлених на захист положень та доведення ефективності авторської методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання. Було застосовано параметричні і непараметричні методи математичної статистики [381; 416; 445]. Обробка результатів дослідження виконувалась із використанням програм «*Excel*» і «*Statistica*».

### **3.1.3. Організація дослідження**

Дослідження за темою дисертаційної роботи проводилися у Полтавському національному педагогічному університеті імені В.Г. Короленка в п'ять етапів упродовж 2015–2020 рр. Для проведення педагогічного формувального експерименту з упровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання створено експериментальну (ЕГ) й контрольну (КГ) групи студентів, які за загальними характеристиками та показниками успішності не відрізнялись від більшості студентів факультетів (історії та географії, фізико-математичний, природничий, психолого-педагогічний, технологій та дизайну, філології та журналістики), що здійснюють підготовку майбутніх вчителів. Було визначено репрезентативну вибірку студентів, де до констатувального етапу експерименту було залучено 573 студенти (257 – чоловіки, 316 – жінки). В експериментальну групу входило 118, а в контрольну – 114 студентів із визначених факультетів (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

**Характеристика контингенту студентів, що брали участь  
у педагогічному формувальному експерименті**

<b>Групи</b>	<b>Чоловіки</b>	<b>Жінки</b>	<b>Всього</b>
Експериментальна	47	71	118
Контрольна	41	73	114

Програму та методику дослідно-експериментальної роботи щодо оцінювання ефективності методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання проведено по етапах із визначенням завдань і науково-педагогічних методів організації дослідження. Педагогічний експеримент охоплював констатувальний і формувальний етапи. Констатувальний етап забезпечував проведення діагностичних досліджень застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти. У формувальному експерименті передбачалось упровадження методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.

*Перший етап* (січень 2015 р. – серпень 2015 р.), у якому теоретично обґрунтовано проблему дослідження. Цей етап передбачав розроблення методики дослідження, визначення його мети, завдань, об'єкту, предмету; вивчалися та аналізувалися історична, філософська, педагогічна, психологічна та фахова література, інформаційні джерела, вітчизняний та зарубіжний досвід діяльності кафедр фізичного виховання; аналізувалися закони, постанови, положення та інші нормативно-правові документи; вивчалася навчально-методична документація закладів вищої освіти щодо освітнього процесу з фізичного виховання; аналізувалися базові понятійно-категоріальні поняття і науковий апарат дослідження; здійснювалися систематизація та узагальнення матеріалу з досліджуваної проблеми.

*Другий етап* (вересень 2015 р. – серпень 2016 р.) включав проведення констатувального етапу педагогічного експерименту дослідження: визначення сучасного стану фізичної підготовленості, стану здоров'я, морфофункціонального розвитку, професійно важливих психологічних якостей, емоційного стану та розумової працездатності студентів закладів вищої освіти; з'ясування ефективності занять фітнес-технологіями, як засобу фізичного виховання студентів; обґрунтування інформативно значущих для навчання фітнес-технологіям студентів (компоненти фізичної, функціональної і технічної підготовленості); апробацію контрольних вправ (виконання яких дозволило з'ясувати стан фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів); застосування методів статистичного аналізу (оцінювання попередніх результатів досліджень); встановлення основних чинників якості і стану фізичного виховання у закладах вищої освіти.

*Третій етап* (вересень 2016 р. – серпень 2017 р.) дослідження, пов'язаний з проведенням формувального етапу педагогічного експерименту. Під час цього етапу здійснювалася експериментальна перевірка моделі методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів; здійснювалася кількісна і якісна обробка результатів експерименту та їхній аналіз; розроблялися та впроваджувалися в освітній процес методична система застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів; здійснювалася апробація результатів дослідження.

*Четвертий етап* (вересень 2017 р. – червень 2019 р.) – включав узагальнення та систематизацію отриманих результатів педагогічного експерименту; продовження впровадження результатів дослідження в практику роботи закладів вищої освіти щодо застосування фітнес-технологій в освітній процес; уточнення загальних висновків і практичних рекомендацій.

*П'ятий етап* (липень 2019 р. – лютий 2020 р.) включав остаточну обробку, аналіз та узагальнення результатів дослідження, визначення достовірності різниці між результатами студентів експериментальних груп, формулювання висновків, оформлення тексту монографії та рукопису докторської дисертації.



### **3.2. Методична система застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів**

Упровадження фітнес-технологій в освітній процес з фізичного виховання студентів має відбуватися на основі нової методичної системи. При цьому методична система застосування фітнес-технологій має враховувати цілий ряд важливих аспектів, які безпосередньо впливають на якість освітнього процесу, а саме:

- наявність мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фітнес-технологій і фізичного виховання в цілому;
- рівень рухової активності та бажання студентів вести здоровий спосіб життя;
- рівень теоретичної, методичної і практичної підготовки студентів із видів рухової активності;
- якість науково обґрунтованого планування освітнього процесу з фізичного виховання;
- рівень готовності студентів до подолання труднощів на навчально-виховних заняттях і спортивно-масових заходах;
- рівень і якість опанування технікою виконання фізичних вправ та оволодіння методикою їх удосконалення;
- уміння студентів поєднувати індивідуальну та колективну фізкультурно-оздоровчу діяльність;
- забезпеченість освітнього процесу достатньою кількістю і якістю технічного оснащення і спортивного інвентарю;
- високий професіоналізм та авторитет викладача фізичного виховання тощо.

Функціонування методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів значною мірою залежить від мети, завдань, методів, форм, засобів навчання та змісту технологій, що використовуються в освітньому процесі з фізичного виховання. Мета та завдання

фітнес-технологій розробляються викладачем на кожне навчальне заняття та спортивно-оздоровчий захід. Зміст освітнього процесу визначається інтересами й уподобаннями студентів, можливістю матеріально-технічної бази закладу вищої освіти та коректується викладачем залежно від рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я студентів.

Планування навчально-виховних занять з фізичного виховання здійснюється кафедрою фізичного виховання з узгодженням ректорату та деканатів, від яких залежить кількість навчальних годин за розкладом, час і місце проведення навчальних, секційних і самостійних занять. Контроль, аналіз і коректування освітнього процесу здійснюється викладачем, завідувачем кафедри фізичного виховання, деканатом, ректоратом та навчальним відділом університету.

Педагогічний процес з фізичного виховання належить до складних систем, специфіка його не обґрунтовується лише особливостями компонентів, а визначається характером зв'язків між ними. Тому методична система застосування фітнес-технологій передбачає організацію освітнього процесу з фізичного виховання з урахуванням особистісно-зорієнтованого, системного, комплексного, діяльнісного, технологічного наукових підходів як необхідних умов досягнення поставленої мети. Основу особистісно-орієнтованого фізичного виховання становить можливість впливати на етичну й естетичну сфери особистості, внаслідок чого формуються здатність і вміння бачити, сприймати та розуміти прекрасне у спортивних рухах, наслідувати їх у своїх діях і діяльності за рахунок власного фізичного вдосконалення [394; 395; 396; 398]. Особистісно-орієнтаційні функції розглядаються у двох аспектах. Перший аспект припускає сформованість диференціації студентом різних цінностей у міру їх важливості «особисто для себе». Другий передбачає формування морального, світоглядного, етичного й естетичного оцінювання студентом явищ дійсності та знаходження себе в ній. У результаті цього здійснюється соціалізація особистості на основі засвоєння цінностей соціального досвіду, формування активної життєвої позиції [395; 398].

Реалізація системного підходу орієнтується на розкриття цілісності педагогічних об'єктів, виявлення в них різних типів зв'язків і зведення їх в єдину теоретичну модель [561, с. 26]. Н. В. Кузьміна трактує педагогічну систему як взаємозв'язок структурних і функціональних компонентів, що підпорядковані цілям виховання, освіти та навчання [370, с. 11]. Системний підхід до збереження здоров'я студентів дозволяє розглядати фітнес-технології як один із чинників здорового способу життя, покращання індивідуального здоров'я, основу процесу самовдосконалення та самореалізації особистості.

Комплексний підхід до вивчення функціонування методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання потребує глибокого та всебічного вивчення її мети та сукупності ієрархічно пов'язаних компонентів, що утворюють єдину цілісну структуру, орієнтовану на досягнення цілей і завдань фізичного виховання.

Діяльнісний підхід до організації фізичного виховання студентів, зокрема щодо впровадження фітнес-технологій, забезпечує фізична готовність випускників закладів освіти до продуктивної праці й активної життєдіяльності, яку складають: 1) теоретична, методична та практична підготовка, що базується на підставі навчальних і позанавчальних занять, спортивне тренування, фізична реабілітація, фізичні вправи в режимі дня; 2) дидактичне наповнення, яке передбачає переважно використання засобів і методів фізкультурно-оздоровчої освіти та традиційно популярних серед студентів систем фізичних вправ; 3) використання соціально дієвого комплексу методів мотивації студентів до занять фізичним вихованням: семестрового заліку, відбору для престижної роботи з урахуванням рівня фізичної підготовленості, пропаганди фізичного вдосконалення, регулярної діагностики фізичного стану, щорічного державного тестування фізичної підготовленості, поточної та підсумкової атестації після закінчення закладів вищої освіти [174].

Методологічною основою методичної системи застосування фітнес-технологій є теорія діяльності, в якій особистість студента розглядається у контексті функціонування освітньої і фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Визначальною є зовнішня, предметна, практична діяльність, від якої залежать усі види внутрішньої психічної діяльності особистості. Будь-яка діяльність має такі складові: потреби – мотиви – цілі – умови досягнення цілей і засоби їх досягнення – дії – операції [387].

Методологія у широкому значенні цього слова є вченням про структуру, логічну організацію, методи та засоби діяльності. У такому розумінні методологія є необхідним компонентом будь-якої діяльності, оскільки остання стає предметом усвідомлення, навчання й раціоналізації [647, с. 31]. При цьому теорія освітньої діяльності є методологічною основою методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання. До змісту освітньої діяльності входять теоретичні відомості, володіння якими розвиває у студентів свідомість й мислення, які надалі забезпечують здійснення практичної діяльності. Виходячи з вищевикладеного можна константувати, що методична система застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання відображає взаємозв'язки зі знаннями анатомії, фізіології, педагогіки, психології, валеології, гігієни та потребує інноваційної авторської ідеї щодо її створення і функціонування.

Методична система потребує методологічного проектування на основі діяльнісного, особистісно-зорієнтованого, системного та технологічного наукових підходів, визначення принципів, педагогічних умов застосування фітнес-технологій, особливостей реалізації її в умовах освітнього процесу з фізичного виховання тощо. Відповідно до цього стратегічним напрямом розвитку методичної системи застосування фітнес-технологій виступає перш за все особистісно-орієнтоване навчання, під час якого студент перебуває в центрі уваги викладача. У педагогічній літературі навчання трактується як інтегральна характеристика особистості, що відображає здатність студента до засвоєння навчальної діяльності, тобто індивідуальний показник швидкості та якості опанування знань, умінь і навичок у навчальному процесі [651, с. 208]. У фізичному вихованні методологічною основою теорії навчання рухових дій є закономірності та положення таких наук, як дидактика, теорія діяльності і теорія

управління опануванням знань, формування дій і понять, теорія побудови й управління рухів, фізіологія активності, принципи системного підходу [357, с. 151].

Методика навчання фітнес-технологій реалізується через процес фізичного виховання, який спрямований на формування рухових дій «як послідовний перехід від знань та уявлень про дії до вміння виконувати їх, а потім від уміння до навички» [357, с. 151]. При цьому освітній процес з фізичного виховання має здійснюватися з опорою на практичний досвід, теоретико-понятійні й операційні компоненти досягнення поставлених завдань. Важливу роль у цьому процесі займає особистісна позиція студентів і викладача, що дозволяє розв'язати проблеми створення нової методичної системи застосування фітнес-технологій. Процес навчання фітнес-технологій здійснюється з урахуванням дидактичних принципів (свідомості, активності, наочності, доступності, індивідуалізації, систематичності, послідовності, міцності навчання тощо) як основоположних закономірностей навчання, які складають методичний базис педагогічного процесу.

Тому освітній процес застосування фітнес-технологій має сформувати у студентів систему знань, умінь, навичок, організаторських здібностей, вибудувати індивідуальну стратегію фізкультурно-оздоровчої діяльності, мотиваційно-ціннісне ставлення до здорового способу життя, вміння використовувати фітнес-технології для рекреації і реабілітації фізичного стану тощо. Навчання фітнес-технологій пов'язане з проектуванням та оптимальною побудовою і реалізацією освітнього процесу з урахуванням досягнення оздоровчих цілей. Це твердження є ключовим, оскільки саме у визначенні найбільш раціональних способів гарантованого досягнення поставлених цілей полягає основний задум технологізації освітнього процесу. Отже, технологічний підхід до навчання застосування фітнес-технологій передбачає проектування освітнього процесу з метою гарантованого досягнення дидактичних цілей, які впливають із вихідних установок (соціальне замовлення, освітні орієнтири, мета та зміст навчання) [426]. При цьому технологія навчання має створити умови для

функціонування методичної системи застосування фітнес-технологій, визначити способи її проєктування та реалізації в освітньому процесі.

Авторська концепція стверджує, що новостворена методична система застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання сприятиме формуванню мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до фітнес-технологій, підвищенню освітнього рівня, активізації рухової активності студентів за рахунок створення у закладах вищої освіти середовища, яке буде розвивати інтереси та мотиви до активних занять фізичними вправами, спонукати до формування здорового способу життя. Ідея концепції спрямована на підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять шляхом застосування фітнес-технологій за рахунок диференціації та індивідуалізації фізичних навантажень із метою створення комфортних умов на навчальних заняттях. Такий підхід спрямований на суттєве підвищення мотиваційно-ціннісного ставлення до фітнес-технологій, активізує рухову активність і сприяє оволодінню уміннями й навичками використання оздоровчих засобів у подальшій життєдіяльності.

*До педагогічних умов ефективного функціонування методичної системи застосування фітнес-технологій належать інноваційні технології, методи, засоби, оцінювання діяльності тощо, які дозволяють доповнити зміст авторським баченням перспектив і можливостей її розвитку, місця в фізкультурно-оздоровчій системі та її адаптованість до реальних умов існування. Умови формування і розвитку методичної системи застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів залежать від зовнішніх чинників, які створюють позитивне фізкультурно-оздоровче середовище; внутрішніх чинників, які залежать від потенціалу студента (мотивація, психологічні якості, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я тощо); матеріально-технічних чинників, які створюють необхідні умови для занять фітнес-технологіями.*

Реалізація методичної системи застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів має враховувати умови *гуманізації, гуманітаризації та демократизації освіти*. У сучасній психолого-педагогічній науці гуманізація розглядається як особистісно-орієнтований, суб'єктний підходи

до виховання особистості. Застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання закладів вищої освіти передбачає персональний характер навчання з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей студента. Освіта розглядається як гуманістична у тому значенні, що вона більш повно відповідає суті людини, допомагає виявити те, що закладено в ній природою. Даний напрям утверджується у педагогічній науці в Україні як особистісно-орієнтований, гуманістичний [30; 156; 303; 404; 650 та ін.]. Такий підхід передбачає організацію освітнього процесу таким способом, щоб створити сприятливі умови для виявлення та розвитку здібностей, саморозвитку, самоактуалізації та самореалізації кожного студента з фізичного виховання. При цьому створюються умови для індивідуалізації застосування фітнес-технологій, урізноманітнення форм проведення фізкультурно-оздоровчих занять, надання студентам права спільного управління спортивно-масовими та фізкультурно-оздоровчими заходами.

*Гуманітаризація освітнього процесу* із застосування фітнес-технологій передбачає вивчення їх змісту, що полягає в розгляді: історичної спадщини фізичної культури, українських національних традицій; системи діалектичних методів дослідження й удосконалення фізкультурно-оздоровчої діяльності; походження системи оздоровчих знань, наукових та історичних питань становлення фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Під *демократизацією* освіти розглядається формування освіти в Україні на демократичних засадах, що передбачає децентралізацію, регіоналізацію в управлінні освітою, автономізацію закладів освіти, систем навчання, перехід до державно-громадської системи управління освітою, співробітництво «викладач – студент» в освітньому процесі [425, с. 66].

Реалізація методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання здійснюється за декількома напрямками, серед яких важливим є *психологічний напрямок*, який передбачає навчання студентів фітнес-технологій на основі їх індивідуальних психолого-типологічних особливостей і стилів діяльності. Технології, що розраховані на середнього

студента, не можуть задовольнити сучасні вимоги до фізичної підготовленості майбутнього фахівця. Тому активізація процесу навчання, його ефективність перебувають у прямій залежності від вивчення, розробки та впровадження диференційованих й індивідуальних прийомів і форм упровадження фітнес-технологій. Подання змісту фітнес-технологій відбувалося в різних формах відповідно до психологічних особливостей студентів.

Важливим напрямом реалізації методичної системи є *організація проведення занять*. Традиційними формами занять для фізичного виховання є: лекції, практичні, індивідуальні та самостійні заняття і консультації. Переважним методом викладу матеріалу була розповідь і бесіда, які спрямовані на формування потреби студентів в опануванні системи знань у сфері фітнес-технологій. Бути суб'єктом освітньої діяльності означає, по-перше, ціннісно ставитися до неї; по-друге, володіти культурними способами її здійснення; по-третє, вміти самостійно ставити цілі, планувати їх досягнення, оцінювати результати; по-четверте, виконувати рефлексію виконаних дій [338, с. 179].

Процес опанування фітнес-технологій здійснювався за трьома відомими аспектами: *концептуальним* (осмислення суттєвості фітнес-технологій, їх структури та функцій); *категоріальним* (оволодіння понятійним апаратом і визначеннями основних категорій) і *гносеологічним* (освоєння принципів і методів пізнання). У технології навчально-пізнавальної діяльності використовувалися різні форми абстрактного мислення: поняття (виділення ознак), судження (ствердження або заперечення властивостей предмета) та висновки [358, с. 162].

Мета та завдання методичної системи застосування фітнес-технологій можуть бути досягнуті шляхом дотримання *загальнодидактичних принципів навчання* [610], модифікованих до фізкультурно-оздоровчої діяльності:

– *культуровідповідності*, який становить собою процес формування особистості на основі загальнолюдських, естетичних і духовних цінностей фізичної культури та спорту, народних традицій і шанобливого ставлення до історичної спадщини інших країн і народів. Культурологічний підхід у процесі



застосування фітнес-технологій є одним із визначальних чинників підвищення соціальної активності студентів, дотримання здорового способу життя;

– *інтеграції* – суть цього принципу полягає у тому, що він системно об'єднує всі компоненти методичної системи, а також розкриває її взаємодію з оточуючим середовищем. Методична система виявляє свої властивості лише за умови, коли її компоненти взаємодіють на основі інтегруючих підстав;

– *підтримки фізкультурно-оздоровчих ініціатив*, який виявляється в успішному розвитку мотиваційно-ціннісного ставлення до фітнес-технологій і вибору змісту засобів і форм проведення фізкультурно-оздоровчих занять;

– *індивідуалізації* – врахування в освітньому процесі індивідуально-психологічних особливостей, рівня фізичної і технічної підготовленості кожного студента;

– *диференціації* – розкриває механізм розвитку систем різних рівнів і рангів, від первинної цілісності до внутрішньодиференційованих структур. Принцип диференціації обґрунтовує реалізацію методичної системи на основі законів розвитку та системного аналізу за наявності диференціації на підсистемах нижчих рівнів, зберігаючи при цьому її цілісність;

– *оптимальності* – передбачає розробку таких норм і вимог, які в разі їх застосування у процесі фізкультурно-спортивної діяльності забезпечують оптимальні затрати засобів і ресурсів за високого оздоровчого ефекту;

– *самоорганізації* – полягає у формуванні операційної діяльності застосування фітнес-технологій, в основі яких – технологія вміння самостійно займатися фізичними вправами;

– *відповідальності* – цей принцип полягає в самоаналізі, самоконтролі та самооцінці застосування фітнес-технологій, фіксації фізкультурно-оздоровчих показників, їх аналізі й оцінюванні;

– *варіативності й альтернативності* – передбачає різноманіття форм, методів, засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності, комунікативності викладача, постійного творчого пошуку в створенні авторської системи застосування фітнес-технологій;

– принцип єдності навчання і виховання – забезпечує реалізацію виховної функції через різні форми співпраці в освітній діяльності. Виховання здійснюється не завдяки зовнішнім чинникам, а на основі організованої провідної діяльності – освітньої, фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової, тренувальної, змагальної тощо, у якій першочергову роль відіграють знання, способи й уміння виконання рухових дій [51; 180; 181; 357; 358; 485; 599 та ін.].

Основною формою застосування фітнес-технологій є практичні заняття, на яких також подається інформаційний матеріал. Новостворена методична система застосування фітнес-технологій передбачає різні форми навчання, які впливають від особистісно-орієнтованого фізичного виховання студентів та відносин між викладачем і студентами. Основними формами навчання студентів фітнес-технологій були фронтальна, колективна, групова, індивідуальна та змішані форми навчання. В основі індивідуальних форм навчання лежать показники фізичної підготовленості, стан здоров'я та уподобання студентів.

У цілому методична система застосування фітнес-технологій має здійснюватися на основі теоретичної моделі, направленої на забезпечення достатнього рівня теоретичних знань, необхідного мотиваційно-ціннісного ставлення до фітнес-технологій, засобів фізичної культури та здорового способу життя, гармонійного розвитку організму і високої фізичної працездатності та стійкої потреби у фізичному вдосконаленні в процесі професійної діяльності. Розроблена методична система застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів має бути сформована за компонентним принципом і включати цільовий, змістово-організаційний, технологічний і контроль-діагностичний блоки; методи, форми та засоби методичної системи можуть включати традиційні й інноваційні фітнес-технології; проектування методичної системи має відбуватися на основі інтеграції особистісно-зорієнтованого, системного, комплексного, діяльнісного, технологічного наукових підходів, які всебічно формують особистість студента.

### **3.3. Модель методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів та її структурні компоненти**

Модель – це знакова система, за допомогою якої можна відтворити дидактичний процес як предмет дослідження, показати в цілісності його структуру, функціонування і зберегти цю цілісність на всіх етапах дослідження. Шляхом моделювання можна відтворити не лише статику дидактичного процесу, а його динаміку. Наявність науково обґрунтованої моделі навчального процесу дозволяє прогнозувати його розвиток. А це особливо важливо для освітнього процесу, адже в ньому обов'язково слід передбачити та прогнозувати майбутній позитивний результат [84, с. 220].

З. І. Васильєва визначила, що *педагогічна модель* – це модель, яка відображає взаємозв'язки та взаємозалежність між проєктованими якостями і властивостями особистості як об'єкта педагогіки та процесом її розвитку, а також організацію цієї педагогічної системи, у межах якої він відбувається й керує нею [76, с. 181–188]. Довідкові джерела свідчать, що *моделі освіти* – це сформовані засоби знакових систем, мислинневі аналоги (логічні конструкти), що схематично відображають освітню практику загалом або її окремі фрагменти [645, с. 75]. Вони класифікуються як описові, функціональні, прогностичні. *Модель методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів* розглядається нами як описова модель освіти, оскільки вона розробляється вперше в системі фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчій діяльності і може дати уявлення про мету, завдання, структуру й основні елементи фізкультурно-оздоровчої діяльності засобами фітнес-технологій. Тому мету, функції, принципи фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів можна розглядати як зміст і технологію, організаційно-методичне забезпечення, психолого-педагогічні умови функціонування методичної системи.

Модель методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів створювалася з урахуванням змін, які відбуваються в Україні в зв'язку з інтеграцією українських закладів вищої освіти у європейський освітній простір, і в той же час враховує компоненти педагогічного процесу – від мети, завдань, методологічних підходів, принципів, методів, форм і засобів до кінцевої мети – підготовки і виховання особистості майбутнього фахівця, який досконало володіє фізкультурно-оздоровчими компетентностями й умінями застосовувати фітнес-технології в життєдіяльності. Модель будувалась на основі розробленої методичної системи, яка опирається на основи теорії і методики фізичного виховання [357; 358 та ін.], теорії професійної підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту [5; 33; 54; 319; 581; 585 та ін.], а також на рекомендаціях різних компонентів цілісної системи підготовки фахівця до життєдіяльності [32; 33; 113; 132; 146; 281; 341; 365; 444; 463; 488 та ін.].

Залежно від мети використання модель методичної системи застосування фітнес-технологій може виконувати такі функції: *описову* (є орієнтиром під час вибору методів і прийомів навчання, виховання, управління), *дієву* (дає можливість використати модель у навчанні чи управлінні) та *прогностичну* (остаточна перевірка життєвості й доцільності моделі) [472].

Методологія побудови методичної системи будувалася на основі *методологічного, теоретичного і практичного* концептів, які розглядали студента як особистість, індивідуальність, суб'єкта власної діяльності, що є певною системою і сприяє засвоєнню системних освітніх знань у галузі фізичної культури та спорту, забезпечує розвиток фізичних здібностей, умінь і навичок, формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей для впровадження засобів фізичної культури і спорту у сферу професійної діяльності та в життєві ситуації [147, с. 165].

*Методологічним концептом* передбачалося відображення взаємозв'язку і взаємодії наукових підходів щодо модернізації навчального процесу з фізичного виховання зі змінами, які відбуваються в системі освіти України, та оновлення

методичного забезпечення освітнього процесу для застосування фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчій освіті ЗВО з метою формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей, забезпечення фізичної підготовленості та працездатності, доброго стану здоров'я та набуття навичок дотримання здорового способу життя. При цьому нами застосовувалися різні підходи:

– *гуманістичний підхід*, за якого студент розглядається як неповторна унікальна особистість, яка володіє великими можливостями, що можуть бути нею реалізовані за умови надання необхідної психолого-педагогічної і фахової допомоги [147, с. 165];

– *системний підхід*, який передбачав розгляд методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів як певної педагогічної системи, що дозволяє розкривати закономірні зв'язки між окремими її компонентами, одним із яких є фізкультурно-оздоровче середовище; відображення під час структуризації змісту фітнес-технологій підготовки до життєздатності та професійної діяльності щодо міждисциплінарних інтегрованих зв'язків (фізичної культури, теорії і методики фізичного виховання, педагогіки та психології, гігієни й екології, анатомії та фізіології, валеології тощо), що забезпечують якісну орієнтацію у безпеці життєдіяльності людини;

– *діяльнісний*, який передбачав досягнення необхідної цілісності образу сучасного фахівця залученням його до фізкультурно-оздоровчої діяльності, визначення мети занять фітнес-технологіями, відбору їх змісту та форм подання для майбутньої професійної діяльності;

– *особистісно-зорієнтований*, з позиції якого розглядається суб'єкт-суб'єктна взаємодія викладача та студента, що забезпечує трансформацію об'єктивності змісту підготовки студентів до оволодіння вміннями та навичками застосування фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності;

– *інноваційний підхід*, який спрямований на вибір і застосування фітнес-технологій у навчально-виховній діяльності студентів ЗВО фізкультурно-оздоровчого та рекреаційного спрямування;

– *культурологічний підхід*, який дозволяє розглянути сукупність теоретико-методологічних положень та організаційно-педагогічних заходів, спрямованих на створення умов для опанування фітнес-технологій, які забезпечують здорову життєдіяльність і високий рівень фізичної підготовленості студента;

– *компетентнісний підхід*, що дає можливість розглянути застосування студентами фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності як сукупність певних компетентностей.

*Теоретичний концепт* визначав систему вихідних параметрів та оцінок, які покладені в основу розкриття змісту та структури методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів як педагогічного феномена, який включав такі основні положення:

– стандартизація, системність і безперервність, комплексний, системний і діяльнісний підходи, гуманізація є обов'язковими умовами єдиного освітнього простору, в якому має функціонувати методична система застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів;

– фізкультурно-оздоровча діяльність в освітньому просторі ЗВО (*авт.* у зв'язку зі змінами в організації системи фізичного виховання студентів в Україні) має бути головним системоутворюючим компонентом оздоровчої та рекреаційної системи, який забезпечує стан здоров'я, рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів;

– провідним у методичній системі фізичного виховання студентів має бути принцип інтеграції фундаментальності й оздоровчої спрямованості змісту, форм, методів і засобів навчання;

– зміст методичної системи застосування фітнес-технологій потребує оновлення й модернізації фізкультурно-оздоровчої діяльності відповідно до змін упровадження сучасних технологій у систему освітнього процесу ЗВО України зі змінами, які мають свої особливості в кожному закладі освіти;

– відкритість методичної системи застосування фітнес-технологій для впровадження інноваційних оздоровчих технологій, вдосконалення й оновлення традиційних і національних українських систем фізичного виховання студентів.

*Практичним концептом* передбачалась перевірка ефективності функціонування методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, яка мала забезпечити студентів навичками збереження здоров'я, вміннями підтримувати високий рівень фізичної підготовленості та працездатності, мотивами дотримання здорового способу життя; визначення психолого-педагогічних та організаційно-методичних і практичних умов функціонування методичної системи; оцінювання критеріїв, показників та рівнів готовності студентів до застосування фітнес-технологій під час професійної діяльності.

Функціонування методичної системи застосування фітнес-технологій обумовлено рядом нових чинників, які виникли у фізичному вихованні у зв'язку із новими вимогами до освітніх програм підготовки фахівців, це перш за все: 1) ліквідація дисципліни «Фізичне виховання» як обов'язкової у навчальному плані ЗВО; 2) необхідність збереження і зміцнення здоров'я та рівня фізичної підготовленості і працездатності сучасної молоді з агресією Росії на Сході України; 3) створення нового фізкультурно-оздоровчого середовища в освітньому процесі ЗВО України. Все це обумовило модернізацію і створення нової методичної системи застосування фітнес-технологій, яка має зберегти у ЗВО України певний рівень фізичної підготовленості та здоров'я студентської молоді, забезпечити її готовність до професійної діяльності та підготовку до служби у лавах Збройних Сил України.

Методична система застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів ураховує такі основні положення:

1) освітній процес з фізичного виховання студентів конструюється як методична система, яка має свою мету, завдання, зміст, методи, форми та засоби фізкультурно-оздоровчої діяльності;

2) у зв'язку з ліквідацією навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в навчальних планах ЗВО фізкультурно-оздоровча діяльність є обов'язковою в освітньому процесі закладів вищої освіти протягом усього періоду навчання

і має розглядатися в єдності змістового, процесуального та результативного компонентів повноцінної підготовки майбутніх фахівців;

3) теоретичні відомості з фізкультурно-оздоровчої освіти є системою знань з історії, психології, педагогіки, анатомії, фізіології, гігієни, екології, біохімії, основ харчування, етики, естетики тощо;

4) фізичне вдосконалення, зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності відбувається за рахунок застосування фітнес-технологій за вибором студентів і можливостями ЗВО;

5) методична система застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів має забезпечувати: всебічну фізичну підготовку, бути спрямованою на збереження здоров'я, формування працездатності; забезпечувати необхідний освітній рівень знань із фізкультурно-оздоровчої освіти та норм здорового способу життя; сприяти профілактиці шкідливих звичок (вживання алкоголю, наркотиків, куріння, ігроманія), раціональному використанню вільного часу й активному проведенню дозвілля тощо;

б) методи, форми та засоби фітнес-технологій мають бути адекватні рівню фізичної підготовленості та стану здоров'я студентів.

В основі моделювання освітньо-оздоровчого процесу шляхом застосування фітнес-технологій спеціально створено форму для відтворення характеристик об'єкта, який нами вивчається. Педагогічний зміст моделі виявляється в тому, що вона дозволяє виділити актуальні та перспективні завдання освітнього процесу, виявити та проаналізувати зв'язок між імовірними, очікуваними та бажаними змінами об'єкта, що вивчається [84, с. 221].

У дослідженні методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів важливим є те, що модель здебільшого, поряд із пізнавальною, повинна передбачити формувальну мету. Тобто процес моделювання методичної системи має не лише пізнавальну, «але й нерозривно пов'язану з нею формувальну функцію, тому що модель є не тільки



інструментом пізнання, а й прообразом стану об'єкта, який моделюється, несе в собі структуру того, чого ще немає в об'єктивній реальності» [538, с. 8].

Побудова і впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів ЗВО потребує вирішення методологічних, змістових, психолого-педагогічних, методичних та організаційних завдань. Розв'язання *методологічних* завдань обумовлено: розробкою методичної системи застосування фітнес-технологій, визначення її структури та змісту; конструюванням й проєктуванням її компонентів; встановленням взаємозв'язків між її компонентами. *Змістові* завдання спрямовані на: особистісно-орієнтований вибір фітнес-технологій та особисті потреби студентів; врахування специфіки змісту фітнес-технологій, залежно від кадрового та матеріально-технічного оснащення; можливість формування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих потреб, індивідуальний рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я, оволодіння спортивно-технічними вміннями та навичками тощо.

Розв'язання *психолого-педагогічних* завдань потребує розробки психологічних, педагогічних, фізкультурно-оздоровчих засобів, які дозволяють застосувати фітнес-технології на основі індивідуально-психологічних особливостей студентів, а саме: а) створювати індивідуальні моторні траєкторії засвоєння змісту фітнес-технологій; б) застосовувати методи та форми фітнес-технологій відповідно до особливостей міжсуб'єктної взаємодії й оволодіння матеріалом.

Розв'язання *методичних* завдань пов'язано: зі створенням ефективних методик активізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів; із розробкою цілісної системи методів і форм застосування фітнес-технологій, які відповідають стану здоров'я, рівню фізичної підготовленості та особливостям майбутньої професійної діяльності; з розробкою методичного забезпечення застосування фітнес-технологій у подальшій життєдіяльності.

Розв'язання *організаційних* завдань пов'язано: з аналізом можливостей застосування різних фітнес-технологій; з організацією групової, колективної та

індивідуальної фізкультурно-оздоровчої діяльності; із забезпеченням фізкультурно-оздоровчої діяльності сучасними фітнес-технологіями.

Тому ми повністю поділяємо думку Г. П. Грибана про те, що методична система фізичного виховання – це складне явище, до якого входять численні компоненти, що утворюють певну сукупність завдяки наявності між ними внутрішніх зв'язків [147, с. 173].

*Під методичною системою застосування фітнес-технологій ми розглядаємо сукупність методик навчання різних видів рухової активності та їх поєднань, спрямованих на зміцнення здоров'я та забезпечення високого рівня фізичної підготовленості та працездатності студентів.*

Створена модель методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів має: *мету, завдання, зміст, принципи, методи, форми та засоби* фізкультурно-оздоровчої діяльності, включає взаємопов'язані структурні блоки – цільовий, змістово-організаційний, технологічний, контрольнo-діагностичний, що під час створення педагогічних умов застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти забезпечують досягнення головної мети дослідження (рис. 3.1). Всі компоненти методичної системи підпорядковуються меті формування та виховання особистості студента через процес застосування фітнес-технологій, які мають сформувати всебічно розвинену особистість (табл. 3.10).

Системно-функціональний підхід до вивчення методичної системи застосування фітнес-технологій передбачає розуміння системи як багатовимірної та багатоступеневої структури із багатьма параметрами, як складний внутрішньоінтегрований соціальний організм, який можна аналізувати та пояснювати; як сукупність елементів, властивостей і відношень, що взаємодіють і розвиваються. До основних ознак системності належать: цілісність і цілеспрямованість, структурованість, тобто склад елементів, внутрішній поділ, упорядкування, класифікація цього цілого; взаємозв'язок зовнішнього та внутрішнього; інтегрованість окремих елементів і зв'язків [84, с. 31].

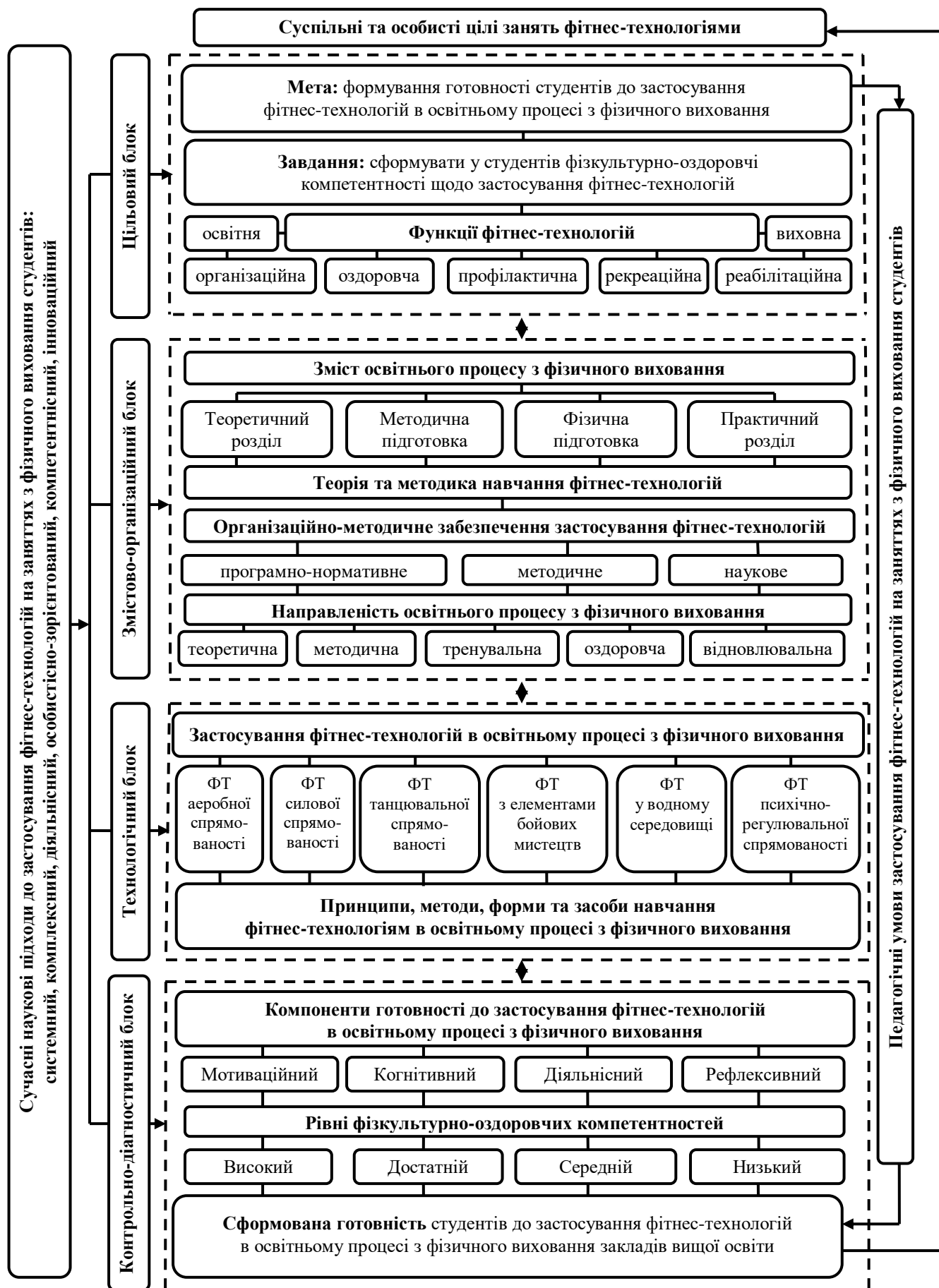


Рис. 3.1. Модель методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів

**Компоненти методичної системи застосування фітнес-технологій  
в освітньому процесі з фізичного виховання студентів**

<b>Компоненти методичної системи</b>	<b>Зміст</b>
Мета	Залучення студентів ЗВО до здорового способу життя, задоволення їх потреб у фізкультурно-оздоровчій діяльності за особистісно-орієнтованим вибором фітнес-технологій як основної рухової активності.
Завдання	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формування інтересів і мотивів до фітнес-технологій та установок на здоровий спосіб життя і фізичне самовдосконалення.</li> <li>2. Формування методичних знань щодо застосування фітнес-технологій, дотримання здорового способу життя під час навчання, трудової діяльності, сімейного життя тощо.</li> <li>3. Оволодіння системою рухових умінь і навичок щодо застосування фітнес-технологій, які мають забезпечити життєздатність і професійну працездатність.</li> <li>4. Вибір фітнес-технологій, які сприятимуть всебічному розвитку організму, тілобудови, профілактики захворювань, опірності організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища та зміцненню здоров'я.</li> <li>5. Підвищення функціональних можливостей організму для необхідного рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку та загальної працездатності.</li> <li>6. Оволодіння досвідом творчого використання фітнес-технологій у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.</li> <li>7. Формування світогляду, естетичного задоволення від краси рухів і м'язової насолоди під час занять фітнес-технологіями.</li> </ol>
Зміст	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фітнес-технології, засновані на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості (аеробіка К. Купера, кардіоаеробіка, кросробіка, аеробіка зі скакалкою, спінбайк-аеробіка (сайклінг і спінінг, RPM), слайд-аеробіка, собкор (кор-аеробіка, кор-борд), степер, босу, кенгуру-аеробіка (кенгуробіка, кенгу-джампс), кросфіт, степ-аеробіка, скіпінг (роуп-скіпінг).</li> <li>2. Фітнес-технології засновані на видах рухової активності силової спрямованості (атлетична гімнастика, скульптура тіла (шейпінг, бодішейпінг), бодипамп (памп-аеробіка),</li> </ol>

	<i>Продовження табл. 3.10</i>
	<p>каллонетика, суперстронг, флексі-бар, терра-аеробіка (терраробіка), петлі TRX).</p> <p>3. Фітнес-технології танцювальної спрямованості (бейлі-денс, латина, стрип-пластика, зумба, хіп-хоп).</p> <p>4. Фітнес-технології з елементами бойових мистецтв (бодикомбат, кікс-аеробіка, тай-бо).</p> <p>5. Фітнес-технології у водному середовищі (аквааеробіка (гідроаеробіка)).</p> <p>6. Фітнес-технології психічно-регулювальної спрямованості (пілатес, стретчинг, фітбол-аеробіка, фітнес-йога).</p>
Принципи	<p>1. Гуманістичної орієнтації та демократизації фізкультурно-оздоровчої діяльності.</p> <p>2. Пріоритету потреб, мотивів та інтересів студентів.</p> <p>3. Гармонійного та всебічного розвитку особистості студента до соціальної і професійної діяльності.</p> <p>4. Оздоровчої спрямованості.</p> <p>5. Зв'язок фітнес-технологій із життєдіяльністю.</p> <p>6. Загальнометодичні принципи: свідомості, активності, доступності, індивідуалізації, систематичності, послідовності, наочності.</p> <p>7. Принципи застосування фітнес-технологій: безперервності занять, чергування навантажень і відпочинку, поступового збільшення фізичних навантажень, адаптивного збалансування динаміки навантажень, прогресування фізичних навантажень, циклічності занять, вікової, статевої та загальноосвітньої адекватності напрямів фітнес-технологій.</p>
Методи	<p>1. Оволодіння знаннями: розповідь, бесіда, опис, характеристика, пояснення (супроводжувальне, інструктаж).</p> <p>2. Оволодіння руховими вміннями та навичками: розчленованого і цілісного навчання фітнес-технологій.</p> <p>3. Розвиток фізичних якостей: рівномірний, поперемінний, повторний, інтервальний, ігровий, змагальний, коловий.</p>
Форми	<p>Навчальні заняття: теоретичні (лекції, консультації), практичні (за спрямованістю, загальної фізичної підготовки, тренувальні, оздоровчі, лікувальної та реабілітаційної спрямованості, методичні, колективні та індивідуальні).</p> <p>Позанавчальні заняття: в секціях за обраними фітнес-технологіями, самостійне фізкультурно-оздоровче тренування, туристичні походи, ранкова гігієнічна гімнастика, профілактична та відновлювальна гімнастика тощо.</p>
Засоби	<p>Традиційні та нетрадиційні засоби фітнес-технологій з урахуванням фізкультурно-оздоровчих інтересів та уподобань студентів, стану здоров'я, індивідуальних особливостей,</p>

	<i>Закінчення табл. 3.10</i>
	рівня їх фізичної підготовленості та матеріально-технічних, екологічних і метеорологічних умов. Заборонено використовувати засоби, пов'язані з ризиком для здоров'я і життя.
Тести	Оцінки фізичної підготовленості, розвитку окремих фізичних якостей, знань, умінь, фізичного розвитку та функціональних можливостей організму.

Методична система застосування фітнес-технологій має такі підсистеми: 1) освітній процес з фізичного виховання та вся фізкультурно-оздоровча діяльність у ЗВО спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я студентів, набуття ними навичок дотримання здорового способу життя, активного проведення дозвілля; 2) дидактичні та методичні принципи застосування фітнес-технологій спрямовані на всебічний розвиток і фізичну підготовленість студентів; 3) загальна фізична підготовка спрямована на підвищення працездатності студентів і готовності для подальшої життєдіяльності; 4) зміст, структура та функції фітнес-технологій розглядаються в контексті забезпечення необхідного рівня рухової активності студентів.

Дослідження вітчизняних науковців [12; 13; 121; 124; 137; 178; 368; 450; 560 та ін.] чітко стверджують, що методична система має вирішувати також такі функції: *діагностико-корегуючу, спонукально-мобілізуючу, розвивальну, комунікативно-виховну, аналітико-оцінну*. Відповідно до цього під час конструювання та створення методичної системи застосування фітнес-технологій ми враховували, що *діагностико-корегуюча функція* має систематично забезпечувати: моніторинг знань, умінь, навичок, мотивації студентів під час фізкультурно-оздоровчих занять; аналіз і корекцію змісту фітнес-технологій, форм, методів, методики проведення занять і фізкультурно-оздоровчих заходів; розв'язувати проблеми виховання, розвитку, збереження здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості; ліквідувати причини, що заважають фізичному вдосконаленню студентів.

*Спонукально-мобілізуєча функція* методичної системи застосування фітнес-технологій була спрямована на створення позитивного психологічного клімату під час занять фітнес-технологіями, активізацію мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності, підвищення інтересу до рухової активності й інноваційних технологій фізичного виховання.

*Розвивальна функція* методичної системи застосування фітнес-технологій передбачає впровадження фітнес-технологій, створення оздоровчого середовища, прогнозування перебігу фізкультурно-оздоровчої діяльності, орієнтуючись на мотивацію, стан здоров'я і рівень фізичної підготовленості студентів. В індивідуальному спрямуванні ця функція також передбачала підбір і розробку фітнес-програм для кожного студента з метою моделювання цілей, засобів, рухового режиму та залучення до занять фітнес-технологіями.

*Комунікативно-виховна функція* методичної системи спрямована на формування вміння вести діалог із питань фізкультурно-оздоровчої освіти та діяльності, вміння встановлювати й підтримувати доброзичливі стосунки з колегами, реалізовувати свої комунікативні здібності у життєдіяльності.

*Аналітико-оцінна функція* методичної системи спрямована на контроль, самоконтроль, оцінку та самооцінку ефективності застосування фітнес-технологій, із метою подальшого порівняння з поставленими цілями та завданнями для внесення необхідних корективів у фізкультурно-оздоровчий процес.

Після наукового обґрунтування теоретичних основ формування методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів до структури авторської моделі було введено цільовий, змістово-організаційний, технологічний і контроль-діагностичний блоки.

**Цільовий блок** моделі методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання та під час самостійних занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю студентів є системоутворювальним і визначає загальну векторну спрямованість фізкультурно-оздоровчої діяльності

ЗВО. У цільовому блоці формується мета, завдання, функції, система знань і вмінь, структура фізичної підготовки, що спрямовано на формування гармонійно розвинених висококваліфікованих майбутніх фахівців. У цьому блоці особлива увага звертається на формування у студентів мотивації до занять фітнес-технологіями, де вирішуються як зовнішні цілі, так і внутрішні потреби студентів.

Зовнішні освітні цілі ставить держава, суспільство, система освіти. Вони накладаються на цілі, потреби та мотиви особистості студента, часом обмежують поле свободи особистості. Тому основною стратегією реалізації цілей у підвищенні результативності фізкультурно-оздоровчої діяльності учасників освітнього процесу ЗВО є процес спрямування студента на те, щоб зовнішні цілі були усвідомлені ним і прийняті як свої особисті, тобто щоб відбулася конвергенція (взаємне узгодження зовнішніх цілей і внутрішніх установок особистості) [365, с. 211]. Внутрішня мета формується самим студентом і залежить від його потреб і мотивів. Для досягнення внутрішньої мети засобами застосування фітнес-технологій студент має свідомо змінити своє ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності та вирішити ряд часткових завдань:

- сформути позитивне ставлення до власного здоров'я, здорового способу життя, досягти необхідного рівня рухової активності за рахунок застосування фітнес-технологій у життєдіяльності;
- опанувати техніку та методику вдосконалення за особистісно-орієнтованим вибором фітнес-технологій як засобу рухової активності;
- систематично підтримувати рівень здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості та працездатності;
- оволодіти знаннями, вміннями та навичками безпеки життєдіяльності під час занять фітнес-технологіями.

Цільовий блок під час застосування фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності передбачає вирішення *загальнопедагогічних* (освітня, виховна) і *специфічних* (організаційна, оздоровча, профілактична, рекреаційна) функцій фітнес-технологій. *Освітня функція* направлена на задоволення потреб



студентів в опануванні спеціальних теоретичних знань, формуванні вмінь і навичок застосування фітнес-технологій, тобто опануванні певного обсягу знань у фізкультурно-оздоровчій діяльності. *Виховна функція* вирішує питання: формування фізкультурно-оздоровчої спрямованості студента та готовності його до здорового способу життя; виховання інтересів і мотиваційно-ціннісного ставлення до фітнес-технологій; формування стійких установок на систематичні заняття фітнес-технологіями для забезпечення доброго здоров'я, високого рівня фізичної підготовленості та працездатності.

*Організаційна функція* спрямована на чітку організацію проведення фітнес-технологій, що сприяє успішній постановці завдань й організованому здійсненню фізкультурно-оздоровчої діяльності. При цьому має враховуватися контингент студентів, рівень їх фізичної підготовленості, стан здоров'я, умови та спрямованість фітнес-технологій, форми їх проведення тощо. *Оздоровча функція* спрямована на зміцнення здоров'я, покращення антропометричних і морфофункціональних показників, удосконалення фізичних якостей і забезпечення високої фізичної працездатності. *Профілактична функція* фітнес-технологій спрямована на профілактику травматизму, що являє собою комплекс організаційно-методичних заходів з удосконалення методики викладання фітнес-технологій. *Рекреаційна функція* досягається завдяки використанню фітнес-технологій за умови дотримання таких принципів організації та проведення занять як, систематичність, поступовість, доступність, регулярність, індивідуалізація, орієнтація на визначені обсяги й інтенсивність фізичних навантажень. Профілактично-оздоровчі заняття фітнес-технологіями спрямовані на попередження захворювань і відновлення фізичної працездатності.

Таким чином, конвергенція цілей соціального замовлення до підготовки майбутніх фахівців формує мету методичної системи застосування фітнес-технологій, яка передбачає постійне оновлення та вдосконалення фізкультурно-оздоровчого процесу студентів, а саме: оновлення змісту, форм і методів застосування фітнес-технологій в умовах освітнього середовища ЗВО.

До *змістово-організаційного блоку* належать фундаментальні закони, поняття, фітнес-технології, фізкультурно-оздоровча діяльність, які направлені на збереження здоров'я, підтримання фізичної підготовленості та працездатності, фізичного розвитку студентів, формування і виховання в них безперервного дотримання норм здорового способу життя. Цей блок базується на загальнодидактичних і частково дидактичних принципах, а також відповідає критеріям підбору засобів і форм фітнес-технологій, які можна застосовувати як в освітньому процесі з фізичного виховання, так і під час самостійних фізкультурно-оздоровчих занять. Зміст фітнес-технологій має формуватися таким чином, щоб студенти могли досягнути мети та завдань, які забезпечують необхідний стан здоров'я, фізичної підготовленості і працездатності та формують стійкий інтерес і мотивацію до здорового способу життя. Кожна фітнес-технологія передбачає розвиток фізичних якостей, формування основних рухових умінь і навичок, забезпечує зміцнення здоров'я та загартовування організму тощо. При цьому враховується, що максимальна ефективність кожної фітнес-технології буде реалізовуватися за особистісно-орієнтованим вибором рухової активності, мотиваційно-ціннісним уподобанням студентів.

Мета і зміст фітнес-технологій для студентів ЗВО реалізуються в освітньому процесі з фізичного виховання та під час позанавчальної фізкультурно-оздоровчої діяльності в рамках змістового компонента методичної системи, до якого входять методи, форми та засоби фізичного виховання, зокрема фітнес-технології. Функціонування фітнес-технологій розглядаються через категорії «діяльність» і «потреба». Виступаючи складовою частиною-підсистемою фізичного виховання фітнес-технології перебувають у певних зв'язках, взаєминах з іншими соціальними системами. Ці взаємозв'язки можуть бути загальнокультурними та соціально-економічними, пов'язаними з умовами життя студентів і неоднаковими формаціями. Їх структура, ідеали, принципи, ціннісний склад, функції у цілому визначаються потребами та конкретними формами суспільного життя студентів. Загальні закономірності функціонування фітнес-технологій, що відображають характер взаємодії їх із навколишнім

середовищем, можна сформулювати як підсистему суспільства, що формується і змінюється під впливом загальнокультурних, матеріальних і соціальних умов життя студентства.

Процес застосування фітнес-технологій суттєво залежить від політико-економічної ситуації, соціального становища, навколишнього оточення, матеріально-технічного забезпечення, внутрішньоосвітніх відносин, які впливають на виховні взаємостосунки між викладачем і студентом. Досить важливо створити умови, які сформують позитивні тенденції розвитку студентського колективу й окремих його членів. Саме за допомогою застосування фітнес-технологій формуються змістовні узагальнення методичної системи, реалізується логіка сходження від абстрактного до конкретного, а також інтенсивне формування «розвивальних новоутворень» спеціально організованої навчально-виховної діяльності – фізкультурно-оздоровчої зацікавленості у здоровому способі життя, зокрема підтримання високого рівня рухової активності.

Розглядаючи застосування фітнес-технологій із позиції системно-функціонального підходу, технологію слід розглядати як динамічну систему, компоненти якої забезпечують взаємозв'язок і взаємодію її елементів для отримання позитивного результату, а саме необхідного стану здоров'я студентів, рівня їх фізичної підготовленості та працездатності, фізичного розвитку, що характеризує успішність застосування фітнес-технологій. Оздоровчу діяльність студентів ЗВО можна підвищити за умов упровадження фітнес-технологій на індивідуальному рівні, а також на рівні навчальної групи, факультету, закладу освіти. При цьому застосування фітнес-технологій включає у себе функції цілепокладання, моніторингу, планування, прийняття управлінських рішень, організації фізкультурно-оздоровчого процесу, контролю, регулювання та корекції. Наявність діагностичного супроводу забезпечує своєчасну комплексну інформацію про стан і результати застосування фітнес-технологій в освітньому процесі ЗВО.

*Технологічний блок* методичної системи застосування фітнес-технологій містить методи навчання, виховання та розвитку особистості студента, форми організації освітнього процесу із застосування фітнес-технологій, способи організації студентів на заняттях, методи регулювання фізичних навантажень. Цей блок також забезпечує опанування студентами системи знань, формування фізкультурно-оздоровчих умінь і навичок. Основу технологічного блоку складає навчально-методичний комплекс із дисципліни «Фізичне виховання» (лекції, практичні, консультації, самостійні заняття, посібники, методичні рекомендації, комплекти завдань, засоби для самопідготовки, комплекси тестів, критерії оцінювання студентів з фізичного виховання тощо). Саме технологія викладання фізичного виховання виявляє умови для функціонування методичної системи, тобто у нашому випадку проєктується застосування фітнес-технологій для забезпечення виконання завдань фізичного виховання.

Реалізація технологічного блоку методичної системи застосування фітнес-технологій передбачає застосування трьох груп методів, а саме: *методи, що спрямовані на оволодіння знаннями; методи, які спрямовані на опанування рухових умінь і навичок; методи, що спрямовані на розвиток фізичних якостей.* Групу *методів, що забезпечували оволодіння знаннями,* становили словесні та наочні методи, які забезпечували усне передавання та засвоєння інформації. Серед словесних методів навчання застосовувалися: розповідь, бесіда, пояснення, опис, характеристика. За допомогою словесних методів у студентів створювалося уявлення про вправи, їх форму і характер, зміст фітнес-технологій тощо. Наочні методи створюють у студентів конкретний образ дії, руху або вправи. Ці методи передбачали: показ вправ, демонстрацію наочних навчальних посібників і різних елементів фітнес-технологій.

Серед *методів, спрямованих на опанування рухових умінь та навичок,* застосовувалися метод розчленованої вправи та метод цілісної вправи. Сутність методу розчленованого навчання полягала у тому, що вправу розділяли на основні фази. Спочатку студенти оволодівали кожною з них окремо, а потім у цілому.

Метод цілісного навчання використовувався під час розучування більш простих вправ і вдосконалення рухових умінь і навичок.

До методів, спрямованих на розвиток фізичних якостей, які застосовувалися методичною системою застосування фітнес-технологій, належали: рівномірний, змінний, інтервальний, повторний, контрольний і змагальний. *Рівномірний метод* характеризується тим, що студенти тривалий час виконують певні вправи в постійному темпі та ритмі, не змінюючи величини зусиль й амплітуди рухів. Цей метод сприяє вирішенню завдань підвищення економічності рухів, переважному розвитку аеробних і частково анаеробних можливостей організму, розвитку загальної та спеціальної витривалості та фізичної працездатності. Переваги рівномірного методу дозволяють виконувати значний обсяг навантаження.

*Змінний метод* спрямований на безперервне виконання вправ зі зміною темпу, ритму, ваги снарядів. Завдання, що вирішувалися змінним методом: розширюють діапазон рухових навичок, підвищують координаційні здібності, сприяють розвитку загальної та спеціальної витривалості та фізичної працездатності. У безперервній зміні виконання вправ відбувається плавне переведення організму з одного режиму роботи в інший. Усе це сприяє розвитку широкої адаптації студентів до різних умов занять фітнес-технологіями. Інтенсивність виконання вправ змінювалася у межах ЧСС від 140 до 180 уд./хв.

*Інтервальний метод* характеризується чітким дозуванням тривалості виконання вправ. Показники ЧСС використовуються як критерій оцінювання інтенсивності вправи та тривалості інтервалів відпочинку. Кількість повторів у підході повинна бути такою, щоб ЧСС до його завершення була у межах 170–180 уд./хв, а наступний підхід починався після зниження пульсу до 120 уд./хв. Інтервальний метод дозволяє комплексно розвивати спеціальну витривалість і фізичну працездатність. Переваги інтервального методу полягають у тому, що він дозволяє точно дозувати фізичне навантаження, забезпечує високу щільність заняття.

*Повторний метод* визначається чітким розділенням окремих періодів роботи паузами для відпочинку. У разі застосування повторного методу студент багаторазово виконує одну й ту ж вправу до настання втоми. Тривалість інтервалів для відпочинку зазвичай є такою, щоб забезпечити повне відновлення працездатності. Повторне виконання вправи збільшує енергетичні ресурси у м'язах, сприяє більш економічному витрачання енергії. Суттєва відмітність повторного методу від інших полягає у переважній дії на обмін речовин у м'язах, тоді як вищезгадані методи більшою мірою впливають на серцево-судинну та дихальну системи.

*Змагальний метод* використовується для проведення контролю й оцінки розвитку фізичних і вольових якостей студентів. Під час застосування фітнес-технологій необхідно періодично застосовувати коловий та ігровий методи. *Коловий метод* характеризується послідовним виконанням комплексу фізичних вправ. Його ефективність полягає у тому, що до одного тренувального заняття входить значна група різноманітних вправ. Відповідно до цілей і завдань заняття підбиралися вправи, кожна з яких виконується на певному місці, де встановлено необхідний інвентар та обладнання. Всі вправи виконувалися за коловою системою кілька разів. *Ігровий метод* застосовується переважно для розвитку загальної витривалості та як засіб активного відпочинку.

Методична система застосування фітнес-технологій передбачає використання трьох *форм організації проведення занять*: групова, індивідуальна, а також групова з індивідуальним підходом. *Групова форма навчання* проводиться зі студентами, які мають однорідність за показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості тощо. *Індивідуальна форма навчання* використовується в разі проведення занять зі студентами, які мають низький рівень фізичної підготовленості або зі студентами-спортсменами. *Групова форма навчання з індивідуальним підходом* передбачала виконання групових завдань та індивідуальних указівок викладача.

***Контрольно-діагностичний блок*** моделі методичної системи застосування фітнес-технологій містить компоненти готовності до застосування

фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання: мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, рефлексивний і рівні фізкультурно-оздоровчих компетентностей: високий, достатній, середній, низький. Результатом є сформована готовність студентів до застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання закладів вищої освіти.

### **3.4. Педагогічні умови застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів**

Сьогодні фітнес-технології стали невід'ємною частиною сучасного світу, вони значною мірою визначають подальший економічний і суспільний розвиток людства, що зумовлено активізацією їх застосування у закладах вищої освіти. Актуальність означеної проблеми спонукає до визначення педагогічних умов застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів, які сприятимуть підвищенню якості освітнього процесу з фізичного виховання в умовах стрімкого науково-технічного прогресу. Предметом великої кількості наукових досліджень виступають педагогічні умови реалізації певних процесів, але теоретичний аналіз науково-педагогічної літератури засвідчує, що у сучасній науці існують різні тлумачення досліджуваного поняття.

Великий тлумачний словник української мови надає поняттю «умова» декілька значень: 1) необхідна обставина, що уможливорює здійснення, створення, утворення чого-небудь; 2) обставини, особливості реальної дійсності, за яких відбувається або здійснюється що-небудь; 3) правила, що існують або встановлені в тій чи іншій галузі життя, дійсності, що забезпечують нормальну роботу чого-небудь [77, с. 1506]. У Словнику російської мови С. І. Ожегова «умова» розглядається «як обставина, від якої будь-що залежить; вимога, яка ставиться до однієї із сторін, що домовляються; усна або письмова угода про щось; правила, які встановлені у відповідній галузі діяльності; обставини, в яких щось здійснюється» [460, с. 837]. У Філософському енциклопедичному словнику поняття «умова» визначено як те, «від чого залежить дещо інше (зумовлене), що

робить можливим наявність речі, стану, процесу, на відміну від причини, яка є логічною умовою наслідку дії» і як «істотний компонент комплексу об'єктів (речей, їх станів, взаємодій), із наявності якого за необхідністю походить існування цього явища» [605, с. 707]. Умова є філософською категорією, що виражає відношення предмета до оточуючих його явищ, без яких він існувати не може. Предмет виступає як дещо зумовлене, а умова – як відносно зовнішня предметна багатовимірність об'єктивного світу. На відміну від причини, що безпосередньо зумовлює те чи інше явище або процес, умова становить те середовище, у якому вони виникають, існують, розвиваються [506, с. 115]. У Психологічному словнику поняття «умова» трактується як «певна обстановка чи обставина, яка впливає (прискорює чи гальмує) на формування та розвиток педагогічних явищ, процесів, систем, якостей особистості» [351, с. 97]. Її розглядають як сукупність внутрішніх і зовнішніх причин, що визначають її психологічний розвиток, прискорюють або уповільнюють його, впливають на цей процес, його динаміку та кінцеві результати [446, с. 270–271]. С. Л. Рубінштейн виділяє зовнішні та внутрішні умови. Зовнішні умови впливають на розвиток особистості опосередковано через внутрішні, суб'єктивні умови, які формує індивід. Внутрішні умови виявляються як причини (саморозвиток, саморух, рушійні сили розвитку, джерела розвитку є в самому процесі розвитку як його внутрішні причини), а зовнішні – як обставини [534].

У сучасних педагогічних дослідженнях поняття «умова» використовується під час характеристики педагогічної системи. «Педагогічні умови – це обставини, від яких залежить та відбувається цілісний продуктивний педагогічний процес професійної підготовки фахівців, що опосередковується активністю особистості, групою людей» [517, с. 143]. Ю. К. Бабанський також розглядає педагогічні умови як «обставину, за якої компоненти навчального процесу (навчальний предмет, викладання й учіння) представлені в найкращій взаємодії, що дає можливість учителю успішно викладати, керувати навчальним процесом, а учням – успішно вчитися» [25, с. 61]. На думку А. В. Литвина, «педагогічні умови є комплексом спеціально спроектованих генеральних чинників впливу на зовнішні та внутрішні



обставини освітнього процесу й особистісні параметри всіх його учасників. Педагогічні умови забезпечують цілісність навчання та виховання в інформаційно-освітньому середовищі закладу освіти відповідно до вимог суспільства та запитів ринку праці, сприяють всебічному гармонійному розвитку особистості та створюють сприятливі можливості для виявлення її задатків, врахування потреб і формування загальнолюдських і професійно важливих рис, ключових кваліфікацій, загальних і професійних компетенцій» [391, с. 28–29]. В. М. Полонський визначає педагогічні умови як «сукупність змінних природних, соціальних, зовнішніх і внутрішніх впливів на фізичний, моральний, психічний розвиток людини, її поведінку, виховання і навчання, формування особистості» [495, с. 36]. Н. С. Дворнікова трактує педагогічні умови як дидактичну категорію, що характеризується сукупністю об'єктивних і суб'єктивних обставин, від яких залежить досягнення мети освітнього процесу [164].

Отже, поняття «педагогічні умови» можна трактувати як сукупність об'єктивних можливостей вирішення поставлених освітніх завдань, сукупність заходів, необхідних для педагогічного процесу, педагогічні вимоги та правила забезпечення оптимальної діяльності, компоненти навчального процесу тощо. Ю. Бабанський, І. Зязюн, І. Підласий та ін. пов'язують педагогічні умови з конструюванням освітньої системи, в якій вони є одним з компонентів (чинників, обставин). Третя позиція, в якій педагогічні умови розглядаються як одна зі сторін закономірностей процесу навчання [391, с. 19–20].

Поняття «педагогічна умова» є загальнонауковим, а його сутність в освітньому процесі з фізичного виховання студентів може бути визначена такими положеннями: 1) педагогічні умови є складовим елементом освітньої системи, цілісного педагогічного процесу, який опосередковується активністю всіх його учасників; 2) педагогічні умови відображають сукупність можливостей освітнього середовища (зміст, методи, прийоми і форми навчання та виховання, програмно-методичне забезпечення освітнього процесу) та матеріально-просторового середовища (навчальне та технічне обладнання тощо), що

впливають на діяльність освітньої системи; 3) структура педагогічної умови складається з внутрішніх елементів, які впливають на розвиток особистісної сфери суб'єктів освітнього процесу та зовнішні його обставини; 4) належне обґрунтування педагогічних умов забезпечує ефективне функціонування та стійкий розвиток педагогічної системи, гарантує неперервність, підвищує якість та ефективність освітнього процесу [391].

Виявлені різні класифікації педагогічних умов застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів. Зокрема О. Т. Кузнєцова педагогічні умови методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів розглядає як чинники, які забезпечують покращення здоров'я студентів під час навчання та протягом майбутньої життєдіяльності, сприяють формуванню оздоровчої компетентності у процесі фізичного виховання та підвищенню результативності фізкультурно-оздоровчої діяльності учасників освітнього процесу в ЗВО в цілому. Виокремлено організаційно-педагогічні, дидактичні та психолого-педагогічні умови формування оздоровчої компетентності студентів у процесі фізичного виховання та життєдіяльності [364, с. 322–323]. С. М. Футорним виділено серед педагогічних умов підготовки студентів ЗВО до формування здорового способу життя організаційні та дидактичні умови [611, с. 20].

Важливим підґрунтям для реалізації взаємозв'язків у змісті теоретико-методичних засад фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти є організаційно-педагогічні умови, від яких фактично залежить результативність та ефективність процесу здоров'язбережувального навчання. До організаційно-педагогічних умов належать: посилення уваги у процесі фізичного виховання до світоглядних і соціальних проблем здоров'язбереження; перехід від гонитви за високими спортивними результатами до фізкультурної освіченості студентів, від просто «збереження здоров'я» до «збереження здоров'я впродовж усього життя»; організація практичних занять з фізичного виховання на засадах валеологічної концепції фізичної підготовленості; створення бази для формування методичних умінь здійснювати діагностичну, профілактичну, підтримуючу та

корекційну здоров'язбережувальну діяльність; використання засобів фізичної культури у ході вивчення психофізіологічних особливостей власного організму; перехід від аналізу до синтезу й оптимізації власного способу життя; гнучка система контролю [283, с. 18–19].

За даними Г. П. Грибана, педагогічні умови формування і розвитку методичної системи фізичного виховання доцільно розділити на три групи: зовнішні умови, що створюють активне фізкультурно-оздоровче або спортивне середовище, яке забезпечує розвиток системи; внутрішні, які залежать від власного потенціалу студента (мотивація, індивідуально-психологічні якості, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я тощо); матеріально-технічні (наявність спортивної бази та її оснащення), які створюють комфортні умови для занять з фізичного виховання через організацію фізкультурно-спортивної активності студентів [147, с. 158]. У студентів спеціального навчального відділення використання здоров'язбережувальних технологій у процесі фізичного виховання потребує узгодженості позицій викладачів фізичного виховання, медичних працівників та адміністрації факультетів щодо оптимізації форм фізичного виховання; урахування стану здоров'я студентів, нозології захворювань під час вибору методів і форм фізичного виховання тощо [483, с. 130]. У дисертаційних дослідженнях педагогічні умови розглядаються як складники педагогічного процесу, від яких залежить організація освітнього процесу з фізичного виховання, діяльність викладача і студента та реалізація запланованих завдань [147; 172; 283; 364; 504; 611].

Оскільки потреби сьогодення вимагають істотної модернізації процесу фізичного виховання студентів, важливо визначити дієві педагогічні умови ефективного застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Педагогічні умови застосування фітнес-технологій розглядаються як сукупність взаємопов'язаних чинників і процесів педагогічної системи, дотримання яких забезпечує досягнення дидактичної мети освітнього процесу. Реалізація педагогічних умов полягає в уточненні закономірностей

освітнього процесу з фізичного виховання, що передбачає перевірку отриманих результатів [391].

Теоретичний аналіз і практичний досвід упровадження фітнес-технологій дозволив виділити педагогічні умови їх застосування в процесі занять з фізичного виховання студентів (рис. 3.2). *Першою педагогічною умовою* застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів є створення здоров'язбережувального освітнього середовища, спрямованого на забезпечення самореалізації життєвого та життєтворчого потенціалу студентів. Важливість цієї педагогічної умови полягає у тому, що значна частина студентів не дотримується здорового способу життя, що потребує створення у закладах вищої освіти здоров'язбережувального освітнього середовища. Особлива увага студентів має бути спрямована на здоров'язбережувальний освітній процес з фізичного виховання.

Здоров'язбережувальне освітнє середовище сприяє впровадженню здоров'язбережувального навчання як процесу взаємодії учнів і вчителів, результатом якого є засвоєння знань, умінь, навичок, способів творчої діяльності, системи цінностей збереження здоров'я учасників освітнього процесу. Здоров'язбережувальне освітнє середовище – це сукупність антропогенних, природних, культурних чинників, що сприяють задоволенню людиною власних потреб, здібностей, можливостей збереження здоров'я [427]. А. Г. Маджуга розглядає здоров'язбережувальне освітнє середовище як цілеспрямовану та професійно створювану систему дидактичних умов, у якій засвоєння учнем знань, умінь і навичок, розвиток творчого мислення та формування емоційно-ціннісного ставлення до світу (в тому числі й до свого здоров'я) відбувається в ситуаціях фізичного, емоційного, інтелектуального, соціального, духовного комфорту [402]. О. Е. Підгірна обґрунтовує здоров'язбережувальне середовище як багаторівневу освітню систему та соціально організоване виховне середовище, в якому головними складовими виступають здоровий спосіб життя, культура здоров'я, прогнозування здоров'язбережувальної діяльності. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища можливе за умови виконання

всіма компонентами педагогічного процесу здоров'язбережувальної функції [491].

Нами з'ясовано, що здоров'язбережувальне освітнє середовище – це середовище, яке створюється в системі закладу вищої освіти й охоплює сукупність певних умов, здоров'язбережувальних фітнес-технологій, які спрямовані на засвоєння спеціальних знань, умінь і навичок, а також способів діяльності, системи цінностей щодо збереження та зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу. У створенні здоров'язбережувального освітнього середовища мають бути задіяні та пов'язані між собою всі учасники освітнього процесу: адміністрація закладу вищої освіти – викладачі – студенти.

Основою для створення здоров'язбережувального освітнього середовища у закладах вищої освіти є: 1) зміст освіти (нормативно-правові документи, відповідно до галузевих стандартів вищої освіти, освітньо-професійні програми й освітньо-кваліфікаційні характеристики, методи та форми організації освітнього процесу); 2) матеріально-технічна забезпеченість здоров'язбережувального освітнього середовища (наявність спортивних споруд, медичного та фізкультурного обладнання, спортивного інвентарю, відповідність чинним стандартам, правилам і нормам; 3) навчально-методичне забезпечення здоров'язбережувального освітнього середовища (навчальні плани, робочі навчальні програми, завдання для практичних, лабораторних і семінарських занять, самостійної роботи, засоби контролю знань студентів, підручники, навчально-методичні посібники тощо); 4) фітнес-технологічна компетентність викладачів кафедр фізичного виховання.

Процес формування здоров'язбережувального освітнього середовища у закладах вищої освіти визначається як управління складною системою, що передбачає цілеспрямовану діяльність зі збереження та зміцнення здоров'я, зокрема залучення студентів до здоров'язбережувальної фізкультурно-оздоровчої діяльності; створення найбільш сприятливих умов освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів (організація медичного та психолого-педагогічного супроводу освітнього процесу, діагностика стану здоров'я,

медико-біологічний контроль за показниками фізичного розвитку, забезпечення якісної освітньої діяльності); застосування фітнес-технологій в освітній і фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів; координація діяльності держави та закладів вищої освіти зі створення належних умов для забезпечення здоров'я студентів.

Формування здоров'язбережувального освітнього середовища у закладах вищої освіти вимагає чіткого усвідомлення всіма учасниками освітнього процесу значущості відповідального ставлення до власного здоров'я. Таке освітнє середовище має забезпечувати не лише збереження та зміцнення здоров'я, а й формування культури здоров'я студентів. Створення здоров'язбережувального освітнього середовища сприяє перетворенню освітнього процесу з фізичного виховання у простір осмисленого та самостійного вибору студентами доступних видів фізкультурно-оздоровчої активності, розвитку потреби у постійному оновленні й збагаченні власного досвіду та формуванні здорового способу життя.

*Друга педагогічна умова* ефективного застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти полягає у формуванні мотивації студентів до застосування фітнес-технологій у навчальній і фізкультурно-оздоровчій діяльності. Застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання дозволяє підвищити мотивацію студентів до навчання, сприяє збереженню та зміцненню здоров'я, покращанню фізичної підготовленості, рухової активності, навчанню нових вправ, а також отриманню заліку з фізичного виховання. Основним джерелом мотивації щодо застосування фітнес-технологій є зацікавленість самих студентів, тобто відбувається перехід від зовнішньої мотивації (оцінки з навчального предмета) до внутрішньої (потреби в знаннях). Основними чинниками, які впливають на формування мотивації щодо застосування фітнес-технологій, є доступність навчального матеріалу, забезпечення систематичності та послідовності навчання, оцінювання та стиль управління викладачем студентами.



Рис 3.2. Педагогічні умови застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів

Зовнішніми позитивними мотивами є спрямованість і характер навчальних занять з фізичного виховання (участь у спортивно-масових заходах, відвідування спортивних секцій з фітнес-технологій, самостійна фізкультурно-оздоровча робота) та розмаїття потреб студентської молоді (соціальна активність, естетична привабливість, формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, прагнення до самовдосконалення та самоствердження, досягнення спортивного результату). До внутрішньої позитивної мотивації належать пізнавальні інтереси та потреба в систематичних заняттях фізичними вправами, формування спеціальних знань, умінь і навичок застосування фітнес-технологій у навчальній і фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів.

Формування мотивації студентів до застосування фітнес-технологій у навчальній і фізкультурно-оздоровчій діяльності – це: прагнення до фізичного самовдосконалення; підвищення загального рівня теоретичної підготовки, спеціальних знань умінь і навичок; мотивація до занять фізичними вправами, спортом та фітнес-технологіями; формування зацікавленості та позитивного ставлення студентів до методичної системи застосування фітнес-технологій і мотиваційно-ціннісного ставлення до самостійних занять фізичними вправами, участь у спортивно-масових заходах; підвищення загальної фізичної підготовленості та розвитку фізичних якостей; фізичний розвиток; функціональний стан організму; психоемоційний стан; фізичне здоров'я; позитивне ставлення до освітнього процесу з фізичного виховання; успішність з фізичної підготовки, загальна оцінка успішності з фізичного виховання, сформованість компетентностей застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання у режимі впровадження методичної системи. Мотивація студентів є основним чинником забезпечення ефективності освітнього процесу з фізичного виховання. Суть мотивації – це прагнення студентів до валеологічної обізнаності, культури здоров'я та формування засад здорового способу життя, що дозволяє підвищити результативність і якість навчальних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти.



*Третя педагогічна умова* ефективного застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів – це вдосконалення змісту навчальних занять з фізичного виховання засобами здоров'язбережувальних фітнес-технологій, які передбачають оптимізацію освітнього процесу з фізичного виховання та спонукають студентів до самостійного опанування системи спеціальних знань, умінь і навичок щодо здійснення майбутньої фізкультурно-оздоровчої діяльності. Втілення цієї педагогічної умови можливе завдяки наявності належного матеріально-технічного забезпечення здоров'язбережувального освітнього процесу та застосування на заняттях з фізичного виховання сучасних фітнес-технологій (кардіотренажерів, звичайних тренажерів і блокових пристроїв, різноманітного спортивного обладнання, фітнес-програм різнобічної спрямованості), мультимедійних фітнес-технологій (фітнес-браслетів і трекерів рухової активності, розумних годинників, динамічно керованих моделей, безконтактно-сенсорних систем, пульсометрів, крокомірів тощо). Під час упровадження фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання досить важливим є дотримання ключових дидактичних вимог, які полягають: у доступності фітнес-технологій усім студентам; забезпеченні систематичності та регулярності навчальних занять з фітнес-технологій; опануванні теоретичних і практичних знань; формуванні спеціальних умінь і навичок ефективного застосування фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів.

Для ефективною модернізації освітнього процесу з фізичного виховання й оновлення технічних засобів освітньої діяльності необхідно оптимізувати реалізацію державних програм, спрямованих на оновлення матеріально-технічної бази закладів вищої освіти, надання вільного доступу викладачам і студентам до занять фітнес-технологіями. Недостатньо розробленими залишаються питання міжпредметних зв'язків, міждисциплінарної координації змісту освітньої діяльності, які уможливають здатність суб'єктів освіти до самостійного та варіативного застосування фітнес-технологій у нових педагогічних контекстах.

*Четверта педагогічна умова* ефективного застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів полягає в урахуванні психолого-педагогічних і вікових особливостей студентського віку та персоніфікації освітнього процесу з фізичного виховання. Студентський період життя припадає переважно на період пізньої юності або ранньої дорослості, який характеризується оволодінням різноманітним соціальним ролям дорослої людини, отриманням права вибору, набуттям юридичної та економічної відповідальності, можливості включення в усі види соціальної активності, здобуттям вищої освіти та опануванням професією. Головними сферами життєдіяльності студентів є професійне навчання, особистісне зростання та самоствердження, розвиток інтелектуального потенціалу, духовне збагачення, моральне, естетичне та фізичне самовдосконалення. У сучасній віковій періодизації студентський вік умовно збігається з молодіжним періодом, нижньою межею якого є час первинної соціалізації (16–17 років), а верхньою – завершення соціалізації із засвоєнням професійних, культурних і сімейних функцій (24–25 років). На процес застосування фітнес-технологій впливають вікові й індивідуальні особливості студентів (18–20 років), серед яких найвища – фізична та розумова активність, спрямовані на розв’язання поставлених завдань, швидкість переключення уваги та високий рівень оволодіння фітнес-технологіями [8; 186; 325; 403; 440; 493; 525; 578; 622].

Розвиток психолого-педагогічних і вікових особливостей студентів під час навчання в закладах вищої освіти має свою специфіку й охоплює різні аспекти фізкультурно-оздоровчої діяльності. I курс характеризується вдосконаленням стану здоров’я, рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку та фізичних якостей студентів; систематичним виконанням комплексу ранкової гігієнічної гімнастики або спеціалізованої зарядки; формуванням спеціальних знань, умінь і навичок із застосування фітнес-технологій (атлетичної й аеробічної гімнастики, плавання, кросової підготовки, спортивних ігор тощо); виконанням мінімального тижневого обсягу рухової активності, спрямованої на підвищення рівня фізичної підготовленості та відновлення функціонального стану організму. II курс

характеризується оволодінням знаннями з валеології, педагогіки, теорії та методики фізичного виховання, спорту, прийомами самоконтролю за станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості та фізичного розвитку студентів; застосуванням фітнес-технологій (атлетичної й аеробічної гімнастики, плавання, кросової підготовки, спортивних ігор, інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій); оволодінням допоміжними засобами та прийомами підвищення фізичної працездатності та відновлення функціонального стану організму під час довготривалого розумового та фізичного навантаження. III курс характеризується участю студентів у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах; удосконаленням спортивної майстерності в обраних видах фітнес-технологій; формуванням індивідуальної системи фізкультурно-оздоровчої діяльності, життєво та професійно важливих фізичних і психічних якостей обраними видами фітнес-технологій (атлетичної й аеробної гімнастики, плавання, кросової підготовки, спортивних ігор, інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій); освоєнням різних методів загартування (повітряних, водних, сонячних тощо); виконанням додаткових навантажень у позанавчальний час за завданням викладача фізичного виховання; опануванням прийомами самомасажу, методами лікувальної та оздоровчої фізичної культури, засобами активного та пасивного відпочинку. IV–V курси характеризуються опануванням спеціальних знань, умінь і навичок у розвитку психофізичних якостей та вдосконаленням фізичної підготовленості за допомогою обраної системи фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Отже, перелічені особливості підтверджують необхідність упровадження індивідуального підходу в освітньому процесі з фізичного виховання студентів із метою досягнення самостійності у вирішенні поставлених завдань. З урахуванням психолого-педагогічних і вікових особливостей студентів освітній процес з фізичного виховання є більш ефективним і логічно завершеним. Пріоритетним напрямом підвищення ефективності навчальних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти є розроблення стратегії впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій, яка ґрунтується на вікових

закономірностях розвитку особистості, враховує взаємозв'язок фізичного та психічного стану здоров'я студентів.

*П'ята педагогічна умова* ефективного застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти визначена як розвиток фітнес-технологічної компетентності викладачів кафедр фізичного виховання. Під фітнес-технологічною компетентністю розглядається процес поглибленого ознайомлення викладачів кафедр фізичного виховання з науковими основами сучасних фітнес-технологій, розвиток спеціальних умінь і навичок, які є необхідними для роботи в інноваційному освітньому середовищі. Викладачі кафедр фізичного виховання повинні вміти здійснювати діагностування, моделювання, прогнозування, вдосконалення, контроль і корекцію освітнього процесу з фізичного виховання; поєднувати теоретичну та практичну підготовку; застосовувати знання з організації навчання та планування фізкультурно-оздоровчої діяльності; володіти спеціальними знаннями щодо можливостей застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання; створювати та забезпечувати методичний супровід навчальних занять з фітнес-технологій; розробляти типові навчальні програми на основі сучасних фітнес-технологій; враховувати вікові й індивідуальні особливості студентів на заняттях з фізичного виховання; використовувати методи активізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів; співпрацювати з державними установами, закладами освіти та фітнес-клубами, які розробляють індивідуальні методи та прийоми валеологічної освіти; передбачати результати власної професійної діяльності в сучасних умовах інноваційного розвитку; раціонально організувати фізкультурно-оздоровчу діяльність студентів.

Для того, щоб фітнес-технології стали необхідним дидактичним інструментарієм, потрібна спеціальна підготовленість викладачів кафедр фізичного виховання, які повинні постійно підвищувати власний професійний рівень і вміло застосовувати сучасні інноваційні технології. У процесі професійної підготовки викладачів кафедр фізичного виховання слід створювати

такі умови освітньої діяльності, які сприяють формуванню засад здорового способу життя та відповідального ставлення до власного здоров'я.

Визначені та теоретично обґрунтовані педагогічні умови застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів повинні реалізуватися комплексно. Недотримання хоча б однієї з них значно знизить ефективність навчальних занять з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти. Реалізація розроблених педагогічних умов забезпечує успішну освітню та фізкультурно-оздоровчу діяльність студентів, доповнює зміст методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання авторським баченням перспектив і можливостей подальшого розвитку, а також визначає її місце в освітньому процесі з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти.

### **3.5. Педагогічне конструювання та проєктування змісту фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів**

Сучасний стан фізичного виховання характеризується пошуком нових підходів до проведення навчальних занять, розробкою засобів підвищення якості освітнього процесу з фізичного виховання, створенням у ЗВО здоров'язбережувального освітнього середовища. Вагома роль при цьому надається фітнес-технологіям, які допомагають ефективно розв'язувати освітні завдання в умовах обмеженості навчального часу, відведеного на фізичне виховання, а також сприяють підвищенню якості знань серед студентів, забезпечують стійкий інтерес до фізичного виховання та спорту, розвивають мотиваційну культуру. Педагогічне конструювання та проєктування змісту фітнес-технологій є важливим етапом в освітньому процесі з фізичного виховання, оскільки слугує якісному оновленню навчальних занять, робить їх інноваційними, динамічними й адаптованими до сучасних вимог часу.

Поняття «проєктування» розглядається як дія зі значенням проєктувати, складати, розробляти проєкт, конструювати що-небудь, планувати, накреслювати,

здійснити що-небудь [72, с. 970]; як тісно пов'язана з наукою та інженерією діяльність зі створення проєкту, створення образу майбутнього передбачуваного явища [334, с. 20]; як діяльність, під якою розуміють у дуже стислій характеристиці те, що має бути [454, с. 61]; як спеціальна концептуально обґрунтована і технологічно забезпечена діяльність щодо створення образу бажаного результату [509, с. 16]; як спеціальна, концептуально обґрунтована і технологічно забезпечена діяльність щодо створення образу бажаної майбутньої системи [71]; як особливий тип інтелектуальної діяльності, суттєвою рисою якої є перспективне орієнтування, практична спрямованість дослідження, процес створення проєкту – прообразу передбаченого або можливого об'єкта [569, с. 1077]; як спосіб трактування педагогічної дійсності [593]; як вид цілеспрямованої діяльності людини чи колективу людей із вирішення завдань удосконалення або створення освітніх систем і процесів [392].

Розглядаючи поняття «проєктування» в контексті означеної проблеми, його слід визначати як цілеспрямовану поетапну діяльність, спрямовану на перетворення, тобто зміну існуючої системи фізичного виховання, а також технологічно забезпечений процес отримання передбаченого кінцевого результату. Педагогічне проєктування полягає у впровадженні методичної системи застосування фітнес-технологій і передбачає єдність цілей, завдань, змісту фітнес-технологій, принципів, методів, організаційних форм, засобів і тестів, тобто обґрунтування та структурування цільового, змістово-організаційного, технологічного, контрольного-діагностичного блоків методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів.

Поняття «педагогічне проєктування» визначається: як напрям педагогічної науки, що має на меті розв'язання завдань розвитку, перетворення та вдосконалення сучасних педагогічних систем [286]; як процес застосування нових форм, змісту, технологій, способів діяльності [562]; як культурна формація освітніх інновацій [448]; як новий тип розумової діяльності, орієнтований на розробку програм, проєктів майбутніх станів об'єктів і систем на основі тенденції

їх розвитку, факторів можливості використання перспективних цілей, аналізу стану об'єктивної дійсності [413]; як процес і результат розробки науково обґрунтованої моделі раціональних характеристик конкретних соціально-педагогічних об'єктів чи їх станів щодо вирішення певних соціально-педагогічних завдань, що здійснюється на основі педагогічного передбачення та прогнозування [432]; як діяльність, спрямована на створення проєкту як інноваційної моделі навчально-виховної системи, яка складається з ряду послідовних етапів – прогнозування, моделювання, конструювання і реалізації педагогічного проєкту [492].

Педагогічне проєктування розглядається науковцями як методологічний засіб інноваційного перетворення педагогічної дійсності, як система, процес, технологія і вид діяльності, що сприятиме підвищенню якості й результативності освітнього процесу з фізичного виховання. На сьогодні застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання супроводжується використанням застарілого обладнання, що не забезпечує створення належної матеріально-технічної бази, без якої робота з аналізу, координації, систематизації, планування, контролю не має належного рівня. Створення єдиного інноваційного середовища у фізичному вихованні студентів забезпечить належний рівень технологізації освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності. Впровадження методичної системи покращить інформаційне, науково-методичне, програмне й організаційне забезпечення фізичного виховання, а також сприятиме застосуванню сучасних фітнес-технологій у ЗВО.

Сформулюємо узагальнене визначення інформаційно-технологічного забезпечення освітнього процесу, що визначається цілісною єдністю інформаційної й технологічної складових. Перша реалізується в освітньому процесі з фізичного виховання у межах методичного комплексу навчальної дисципліни «Фізичне виховання», а інша – через спроектовані викладачем фітнес-технології, які можуть бути представлені у вигляді структурної моделі. Існує необхідність розробки нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення освітнього процесу з фізичного виховання. Підвищення вимог до рівня фізичної

підготовленості студентів стимулює потребу в оновленні навчальних занять з фізичного виховання, які зможуть забезпечити належний стан здоров'я та оптимальні умови організації освітнього процесу.

Аналіз освітнього процесу з фізичного виховання під час проектування та конструювання змісту фітнес-технологій сприяв визначенню певних недоліків, а саме:

- студенти не оцінюють значущості навчальних занять з фізичного виховання, що негативно позначається на стані здоров'я та фізичній підготовленості;

- спостерігається низький стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості студентів і відсутність рухових умінь і навичок;

- недостатньо висвітленою є проблема пошуку ефективних шляхів покращання рівня здоров'я та фізичної підготовленості студентів за рахунок застосування в освітньому процесі з фізичного виховання сучасних фітнес-технологій;

- не розроблено методологічну основу проведення навчальних занять з фізичного виховання;

- спостерігається відсутність наукових досліджень, спрямованих на вдосконалення навчальних занять з фізичного виховання студентів засобами фітнес-технологій;

- відсутня раціональна система побудови змісту і структури навчальних занять з фізичного виховання засобами фітнес-технологій;

- не виявлені теоретичні передумови проведення навчальних занять з фізичного виховання, що спрямовані на врахування вікових, статевих та індивідуальних особливостей студентів;

- недостатність програмно-методичного забезпечення навчальних занять з фізичного виховання, що не дає можливості студентам поглиблювати свої знання й застосовувати їх на практиці.

Найважливішими науковими проблемами є пошук оптимальних шляхів підвищення якості навчальних занять з фізичного виховання. Головною



складовою фітнес-технологій є інформаційні ресурси, тобто сукупність відомостей, отриманих і накопичених у процесі професійної діяльності для їх застосування в освітньому процесі з фізичного виховання. Основними характеристиками фітнес-технологій є адаптація до освітнього процесу, відповідність основним дидактичним принципам, спрямованість на кінцевий результат, інноваційність, інтегративність, єдність усіх компонентів системи, варіативність, мобільність, що враховує особливості соціальних потреб суспільства й освітнього процесу, наявність зворотного зв'язку між викладачем і студентами, поліфункціональність, можливість управління процесом засвоєння знань, формування вмінь і навичок, естетична доцільність, результативність.

Фітнес-технології можна визначити як складну педагогічну систему, в структурі якої можна виокремити два взаємопов'язаних компоненти: програмний (логічно завершені фітнес-технології, що забезпечують подання навчальної інформації); педагогічний (ключові компетентності викладача, що формуються в процесі фізичного виховання). Таким чином, освітні завдання, які розв'язуються за допомогою фітнес-технологій різноманітні, тому виникає необхідність їх комплексного застосування в освітньому процесі з фізичного виховання.

Фітнес-технології можна визначити як складну педагогічну систему, в структурі якої можна визначити *програмний* компонент, тобто розроблення методики досягнення оптимального стану здоров'я, визначення раціональної сукупності й обсягу методів, форм і засобів фізичного виховання, послідовності їх застосування з урахуванням особливостей стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості студентів. Оскільки, освітні завдання, які розв'язуються за допомогою фітнес-технологій, різноманітні, тому виникає необхідність їх комплексного застосування в освітньому процесі з фізичного виховання.

Застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання передбачає дотримання змістових, дидактичних й організаційних вимог. *Змістові вимоги* полягають: у вивченні фітнес-технологій відповідно до логіки формування наукового знання; у повноті викладу навчального матеріалу та його

диференційованості; у можливості застосування фітнес-технологій в освітній і фізкультурно-оздоровчій діяльності; у правильній побудові змісту та структури навчальних занять, за яких нові фітнес-технології будуть проєктуватися з раніше засвоєними; у застосуванні фітнес-технологій у вигляді ієрархічної структури та взаємозв'язку з сучасними інноваційними технологіями.

*Дидактичні вимоги* полягають у тому, що фітнес-технології мають: проєктуватися в контексті програмної та методичної складових і забезпечувати розвиток спеціальних знань, умінь і навичок; містити програму навчальної дисципліни, навчально-методичні посібники, методичні розробки, засоби для самопідготовки, наявність комплексу тестових завдань, комплекси тестів, критерії оцінювання студентів, які забезпечують зміст і шляхи реалізації методичної системи застосування фітнес-технологій на всіх її етапах. Необхідно також передбачити можливість багаторазового повторення навчальної інформації та створення умов для індивідуалізації та диференціації процесу навчання.

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

Проєктування методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання має відбуватися з дотриманням чіткої послідовності етапів: визначення предметно-методичних цілей і завдань фітнес-технологій з урахуванням рівня фізичної підготовленості студентів; відбір змісту навчального матеріалу, розподіл його на окремі елементи, систематизація за ступенем складності; розробка алгоритму застосування фітнес-технологій у контексті програмної та методичної складових; конструювання фітнес-технологій, візуалізація навчальних елементів; розробка методики викладання фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів; експериментальна перевірка ефективності методичної системи застосування

фітнес-технологій; упровадження фітнес-технологій в освітній процес з фізичного виховання студентів.

У процесі конструювання фітнес-технологій формувалася зміст цільового, змістово-організаційного, технологічного, контрольного-діагностичного блоків методичної системи та здійснювалася візуалізація навчального матеріалу. *Основна мета* застосування фітнес-технологій полягає у фізичному вихованні студентів і здатності використовувати фітнес-технології в умовах освітньої, фізкультурно-оздоровчої та майбутньої професійної діяльності. *Основні завдання*: 1) збереження і зміцнення здоров'я, підтримання загального рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, підвищення функціональних можливостей організму та розвиток фізичних якостей; 2) формування системи знань з фітнес-технологій і здорового способу життя, профілактика захворювань, підвищення життєдіяльності організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища; 3) формування рухових умінь і навичок, що забезпечують безпечну життєдіяльність та психофізичну готовність до майбутньої професійної діяльності; 4) формування мотиваційно-ціннісного ставлення до навчальних занять з фізичного виховання; 5) формування світогляду, моральних поглядів і переконань; 6) підготовка до виконання тестів і нормативів з фізичного виховання на рівні вимог кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм.

Фітнес-технології створювалися шляхом безпосереднього проектування методичної системи з використанням різноманітних засобів фізичного виховання, які наповнювали освітній процес відповідним змістом і забезпечували можливість переходу, структурування, тобто подання фітнес-технологій у порядку їх застосування. Вони є мобільними й універсальними, за необхідності всі компоненти методичної системи можна замінити, відкоригувати або видалити. З огляду на засоби фізичного виховання, було встановлено послідовність застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів.

Значного поширення на заняттях із фізичного виховання набули **фітнес-технології, засновані на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості**. Основним призначенням є розвиток витривалості, підвищення можливостей кардіореспіраторної системи (додаток М).

*Аеробіка* – це система вправ, спрямована на розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності. Як засоби впливу застосовуються ходьба, біг, плавання, танці, заняття на кардіотренажерах [43; 374; 375; 442]. *Аеробіка К. Купера* є однією з найбільш популярних і науково обґрунтованих оздоровчих систем тренування. В основі підвищення функціональної підготовки тих, хто займається, лежить поступове збільшення кількості набраних очок (балів) у тому чи іншому виді рухової активності – ходьбі, бігу, плаванні [360; 362; 664].

Виконання аеробних вправ на кардіотренажерах називається *кардіоаеробікою*. До таких кардіотренажерів належать бігові доріжки, велотренажери, лижні, веслувальні тренажери, степери, слайди. За допомогою бігової доріжки можна не тільки пройти чи пробігти кілька кілометрів, залишаючись на місці, але й виконати гімнастичні вправи у русі. Доріжки бувають механічні, що приводяться у рух силою ніг того, хто біжить, та електричні, на яких можна регулювати навантаження, змінюючи швидкість і кут нахилу доріжки [69; 350].

*Кросробіка* – заняття циклічною аеробікою на бігових доріжках. Залежно від фізичної підготовленості людини індивідуально підбираються програми занять, які програмуються у пам'ять кардіотренажера [333; 553].

*Аеробіка зі скакалкою* – інтенсивний вид циклічної аеробіки з використанням скакалки, передбачає виконання вправ переважно стрибкового характеру, сприяє розвитку координації рухів, покращує стан серцево-судинної та дихальної систем [382; 520].

*Спінбайк-аеробіка (сайклінг і спінінг, RPM)*. Вид циклічної аеробіки на спеціальному стаціонарному велотренажері. За характером навантаження їзда на велосипеді (вертикальні зусилля) нагадує підйом сходами та забезпечує

тренування органів кровообігу, дихання, стимулює обмін речовин, покращує рухливість суглобів і зміцнює м'язи нижніх кінцівок [95; 296; 553].

*Слайд-аеробіка.* Вид оздоровчої аеробіки із застосуванням спеціального обладнання – полімерної дошки та спеціального взуття (шкарпеток). Заняття слайд-аеробіки проводять за двома напрямками: атлетичний, який орієнтований на спортивні тренування, та ритмічний, спрямований на виконання комбінацій із танцювальною стилізацією рухів. Вправи виконуються з імітуванням рухів на ковзанах, лижах або роликах [337; 464; 553].

*Собкор (кор-аеробіка, кор-борд).* Вид оздоровчої аеробіки із застосуванням пластикової платформи (дошки), яка балансує у всі боки та обертається довкола своєї осі. Цей вид аеробіки розвиває відчуття рівноваги й координації, сприяє розвитку та зміцненню різних за величиною груп м'язів тулуба, особливо ніг [592].

*Степер* – тренажер, який імітує ходьбу сходами та зміцнює нижню частину тіла. На електричних степерах можливо встановлювати програми різного ступеня складності. Ходьбу на степері можна поєднувати з вправами загального фізичного розвитку та дихальними. Виконання вправ на степерах потребує утримання правильної постави [9; 310].

*Босу* – вид оздоровчої аеробіки зі застосуванням спеціального пристрою – півсфери, яка має стійку, плоску, круглої форми опору та випуклу силіконову поверхню. Вправи ідентичні до тих, що застосовують у степ-аеробіці та собкорі, але мають свою специфіку, пов'язану з нестійкою поверхнею предмета (балансу) [304; 337; 553].

*Кенгуру-аеробіка (кенгуробіка, кенгу-джампс).* Вид оздоровчої аеробіки з використанням спеціального взуття на пружинах (ХО-Lopers). Заняття з таким пристроєм знижує ударність на суглоби за рахунок амортизації [161].

*Кросфіт* – інтервальне високоінтенсивне колове тренування, сутність якого полягає у виконанні певного комплексу вправ за мінімальний час. Воно має принципові відмінності від звичайних занять, оскільки в комплексі використовуються навантаження, спрямовані на розвиток декількох фізичних

якостей. Заняття за системою кросфіту поділять на три частини: важка атлетика, гімнастика та кардіо, що сприяє розвитку сили та загальної фізичної підготовки [37; 46; 73; 78; 307; 337].

*Степ-аеробіка* – вид оздоровчої аеробіки, який вирізняється використанням спеціальної степ-платформи з регульованою висотою (10 – 15 – 20 – 25 см), що дозволяє виконувати різноманітні кроки та підскоки у різних напрямках. Степ-аеробіка розвиває рухові якості, координацію рухів, тренує кардіореспіраторну систему [65; 556; 614].

*Скіпінг, роуп-скіпінг* – комбінації різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією, або двома скакалками, виконуються індивідуально та в групах. Техніка рухів у роуп-скіпінгу заснована на виконанні елементів стрибків: на двох ногах; повертаючи стопи праворуч, ліворуч (твіст); згинаючи коліна праворуч, ліворуч (слалом); ноги разом, ноги нарізно; з подвійним обертанням скакалки; з пересуванням; обертаючи скакалку назад; з поворотом на 180° та 360° тощо [496; 520; 553].

***Фітнес-технології, засновані на руховій активності силової спрямованості***, поєднують використання засобів бодибілдінгу, кондиційної та атлетичної гімнастики. Вони мають на меті зміцнення здоров'я, досягнення високого рівня загальної фізичної підготовки, сприяють покращанню тілобудови, формують гармонійну й атлетичну фігуру, розвивають працездатність, спритність і гнучкість. На заняттях застосовують різноманітне обтяження й обладнання: спеціальні тренажери, гімнастичні прилади, гантелі, штанги, еспандери, медичні м'ячі тощо (додаток Н).

Зміст фітнес-технологій силової спрямованості складають такі види:

*Атлетична гімнастика* – система фізичних вправ із вільними обтяженнями (штанги, гантелі), так і на спеціальних тренажерах, які дають змогу виконувати рухи в різних режимах м'язової роботи, із різною амплітудою і диференціювати величину фізичного навантаження, а також сприяти розвитку силових здібностей і корекції форми тіла [73; 307; 535; 637].

*Скульптура тіла, шейпінг, бодішейпінг* – комплексна система фізичних навантажень, що об'єднує заняття фізичними вправами, принципи фітнес-харчування, елементи мистецтва (шейпінг-хореографія), модю (шейпінг-стиль) і концепцію шейпінг-доглянутості. Головний акцент спрямований на духовне вдосконалення людини (шейпінг тонких тіл). Ефективність занять шейпінгом заснована на високій науковості цього виду занять, використанні інформаційних і комп'ютерних технологій, індивідуальному підході. Особливістю занять шейпінгом у дівчат є додатковий механізм формування фігури в цілому й окремих частин тіла за рахунок тренування в режимах аеробного й анаеробного обмінів [78; 373; 441; 557; 641].

У фітнес-технологіях, заснованих на руховій активності силової спрямованості, виділяють окремі програми, які виступають елементами занять з шейпінгу: *фіт-прес* – програма для розвитку м'язів живота; *анер-боді* – програма для розвитку верхньої частини тіла; *ловер-боді* – програма, спрямована на розвиток нижньої частини тіла; *хелсі-бек* – заняття для корекції постави, укріплення м'язів спини та профілактики захворювань хребта [296; 447; 508].

*Слім-джим, бодистайлінг, бодиформінг* – системи вправ, що поєднують елементи аеробіки, бодибілдингу, каллонетики та хореографії, метою яких є гармонійний вплив на організм людини, корекція маси та покращання форми тіла. Бодиформінг використовується як спеціальний комплекс для ранкової гігієнічної гімнастики, яка не тільки позитивно впливає на стан здоров'я студентів, але й сприяє вдосконаленню форми тіла [307; 535; 575; 637].

*Бодипамп, памп-аеробіка* – силова аеробіка атлетичної спрямованості з використанням штанги різної ваги у вигляді гімнастичних палиць і стандартних обтяжень. Замість притаманних для аеробіки танцювальних кроків виконуються жими, присідання і нахили. Памп-аеробіка допомагає розвивати силу та витривалість, формувати пропорції тіла, покращувати координацію рухів. Відмітною особливістю памп-аеробіки є висока інтенсивність занять [299; 575].

*Каллонетика* – силовий клас аеробіки, основу якого становлять вправи статичного характеру та надалі вправи на розтягнення різних груп м'язів. Заняття

каллонетикою полягають у покращанні тілобудови за допомогою спеціально підібраних статодинамічних вправ. У разі зменшення маси тіла покращуються обмінні процеси, що призводить до оздоровлення організму в цілому [75; 99; 335; 336; 595; 635].

*Суперстронг* – силова аеробіка, заснована на використанні важких палиць – бодібарів (штанг помірної ваги у вигляді гімнастичних палиць), а також різного тренувального обладнання та інвентарю (амортизаторів, гантелей). Під час занять підвищується швидкість метаболізму, що призводить до зниження швидкості утворення та накопичення жирових відкладень, нормалізації гормонального балансу, зміцнення суглобів і зв'язок, покращання кровообігу, нормалізації роботи серцево-судинної та дихальної систем, й як наслідок – до заряду бадьорості й активності, коригування фігури [158].

*Флексі-бар* – програма з використанням гнучкої штанги для балансування та вібрації рухів, що нагадує зовні гнучку жердину, зі скловолокна, довжиною 1,5 м і вагою близько 600 г, має два обтяжувачі, закріплені по краях, і захват по центру, виготовлений із каучуку. Заняття флексі-бар поєднує кардіо- та силові тренування, сприяє зміцненню сполучної тканини та корегуванню м'язового дисбалансу [331].

*Терра-аеробіка (терраробіка)* – силова аеробіка з використанням гумового джгута (террабанда), яка впливає на розвиток усіх груп м'язів. Варіацією цього виду аеробіки є заняття з еспандером, або гумовою стрічкою. Ритмічний музичний супровід, нескладна хореографія, диференційоване навантаження роблять заняття тераробікою привабливими та дозволяють здійснювати індивідуальний підхід до кожного студента в процесі їх виконання [90; 285].

*Петлі TRX* – заняття функціональної спрямованості, що дозволяють використовувати власну масу тіла в процесі функціональних тренувань із застосуванням петель TRX. Під час навчальних занять чергується розтягнення і швидке скорочення м'язів, внаслідок чого збільшується вибухова м'язова сила та функціональні можливості організму. Тренування з петлями TRX здійснюються з власною вагою тіла, внаслідок чого не відбувається збільшення м'язової маси,



що сприяє гармонійному розвитку студентів, тренуванню м'язів-стабілізаторів і покращанню рухливості суглобів [28].

**Фітнес-технології танцювальної спрямованості.** Різновид танцювальної аеробіки, яка полягає в сполученні дозованих вправ, бігу, стрибків, танцювальних елементів і рухів, організованих емоційною ритмічною музикою, що виконуються потоковим способом. Важливою її особливістю є застосування під час занять великої кількості музичних інтерпретацій у поєднанні з виконанням специфічних рухів, які відрізняються за технікою. Залежно від стилю танцю, який використовується, розрізняють такі програми: *афроджаз, афроаеробіка, бейлі-денс, орієнтел, бодибалет, джаз, модерн, латина, сальса, самба, зумба, леді-денс, рівер-денс, рок-н-рол аеробіка, сіті-джем, стріт-джем, стрип-пластика, танго-аеробіка, фанк, хіп-хоп, кардіофанк, стріт-денс, модерн-денс* (додаток П).

**Фітнес-технології з елементами бойових мистецтв** є ефективними засобами тренування всіх частин тіла, кардіореспіраторної системи, що сприяє розвитку витривалості, сили, координації та швидкості рухів. Заняття з елементами бойових мистецтв будуються за принципами оздоровчої аеробіки зі застосуванням специфічної техніки виконання вправ: ударів ногами та руками, стрибків, кидків, підсічок, падінь, загальнорозвивальних вправ. Найбільш популярними програмами є *бокс-аеробіка, капоейра, кікс-аеробіка, пілокс, тай-бо та ін.* (додаток Р).

*Бодикомбат* – новий стиль виконання аеробних вправ різних варіацій рухів та їх комбінацій, можливість набути, окрім оздоровлення організму, ще й навичок самозахисту. Цей напрямок оздоровчої аеробіки є найефективнішим засобом зменшення надмірної маси тіла. При цьому необхідно володіти деякими руховими навичками та гарною фізичною підготовленістю [78].

*Кікс-аеробіка* – вид аеробіки, який отримав свою назву від словосполучення «кардіоінтенсивність-кондиція». Кікс-аеробіка позитивно впливає на серцево-судинну систему, розвиває спритність і швидкість реакції, підвищує витривалість, тренує м'язову систему, що активізує обмін речовин [389; 496].

**Фітнес-технології у водному середовищі.** Вода – чудове середовище для виконання аеробних вправ, оскільки вона створює додатковий опір і не травмує м'язово-суглобового апарату. Заняття є зручними і безпечними для студентів із надмірною масою тіла (додаток С).

*Аквааеробіка (гідроаеробіка)* – це система фізичних вправ вибіркової спрямованості, які виконуються у водному середовищі під музичний супровід, із метою підвищення фізичних навантажень, релаксації й оздоровлення організму. Переваги аквааеробіки полягають у тому, що заняття у воді потребують великих зусиль через наявність водної опори, яка є природним «масажером», що робить шкіру еластичною, насичуючи її вологою; під час тиску води стимулюється циркуляція крові, покращується робота серцево-судинної системи. Залежно від спрямованості та характеру занять і вправ, що виконуються, глибини басейну на заняттях із аквааеробіки використовується різне обладнання (предмети): жилети, пояси, манжети, весла, гнучкі циліндри (нудли), гантелі, планки, диски, м'ячі, рукавиці, ласті [93; 182; 298; 498; 544; 545; 553].

**Фітнес-технології психічно-регулювальної спрямованості** призначені для розвитку окремих функцій організму та концентрації уваги. Вправи можуть носити статичний, динамічний, активний і пасивний характер (додаток Т).

*Пілатес* – клас оздоровчої аеробіки, який покликаний підтримувати тонус м'язів, координацію, грацію та пластику рухів і зміцнювати м'язи, при цьому не допускаючи їх дисбалансу. Заняття пілатесом стимулюють розвиток витривалості, покращують діяльність серцево-судинної та дихальної систем, виправляють поставу та вади фізичного розвитку [65; 193; 365; 411; 536].

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

За способом виконання вправ розрізняють декілька видів стретчингу: пасивний статичний, активний статичний, пасивний динамічний, активний динамічний, антагоністичний, агонічний [68; 536; 464; 635].

*Фітбол (резіст-а-бол, бодибол)-аеробіка.* Клас оздоровчої аеробіки з використанням великих за розміром спеціальних силіконових м'ячів діаметром 45–95 см, здатних витримувати вагу до 300 кг, і додаткових предметів (гантелей, степ-платформ, гімнастичних палиць). За рахунок вібрації й амортизаційній функції м'яча покращується обмін речовин, кровообіг, мікродинаміка міжхребцевих дисків і внутрішніх органів, що сприяє розвантаженню хребта, мобілізації його відділів, корекції лордозів і кіфозів, тренується вестибулярний апарат тощо. Заняття фітбол-аеробікою дають унікальну можливість впливати на м'язи спини, розвантажити хребет, одночасно підвищити тонус м'язів, покращити їх координацію, розвивати рівновагу, позитивно впливаючи на роботу вестибулярного апарату [45; 310; 332; 543; 624].

*Фітнес-йога, або йога-аеробіка,* – програма занять, яка включає комбінації елементів йоги, хатха-йоги з вправами класичної хореографії та вправами на розтягнення м'язів. Вона об'єднує рух і стабільність, баланс і координацію, концентрацію і розслаблення, формує сильне, гнучке, пластичне тіло. До основних груп вправ фітнес-йоги належать асани (статичні вправи), віньяси (динамічні вправи), пранаями (дихальні вправи) [102; 187; 435; 568].

Проектування та конструювання змісту фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів сприятиме підвищенню ефективності освітнього процесу; встановленню об'єктивної оцінки навчальних занять з фізичного виховання; вибору рівня складності фітнес-технологій; організації зворотного зв'язку між викладачем і студентами; отриманню якісних результатів дослідження. У процесі дослідно-експериментальної роботи здійснювалася перевірка ефективності методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів.

## Висновки до третього розділу

1. Методологія дослідження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів включає системні підходи – загальнонаукові (системний, синергетичний) і конкретно-наукові (діяльнісний, особистісно-зорієнтований, інтегративно-інноваційний, компетентнісний, технологічний, акмеологічний), загальнометодичні та специфічні принципи, теоретичні положення організації педагогічних досліджень, що дозволяє розглядати модель методичної системи як відкриту динамічну систему, яка має багато взаємопов'язаних і взаємозалежних компонентів. На компоненти методичної системи можуть впливати чинники оточуючого середовища, якість життя студентів, система освіти, статеві, вікові, функціональні можливості, інтереси й уподобання студентів тощо.

2. Методична система застосування фітнес-технологій є взаємопов'язаною структурою, яка має мету, завдання, зміст, методи, форми, засоби – фітнес-технології, тести оцінювання рівня фізичної підготовленості, діагностику ефективності в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. У методичній системі відображені взаємозв'язки загальнонаукових дисциплін, теоретико-методологічні шляхи створення і функціонування в освітньому процесі з фізичного виховання.

3. Модель методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів включає взаємопов'язані структурні блоки – цільовий, змістово-організаційний, технологічний, контрольньо-діагностичний, які мають тісні внутрішні зв'язки між їх елементами, та складається із таких компонентів, як мета, завдання, зміст, принципи, методи, форми та засоби фізкультурно-оздоровчої діяльності. Всі компоненти підпорядковуються меті формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів через процес фізичного виховання із застосуванням фітнес-технологій. Методична система може включати безліч методик навчання та застосування фітнес-технологій, спрямованих на формування вмінь і навичок

із рухової діяльності, методик фізичної підготовки та зміцнення здоров'я студентів.

4. Ефективність освітнього процесу з фізичного виховання закономірно залежить від наявності педагогічних умов застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти. До педагогічних умов застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів належить: створення здоров'язбережувального освітнього середовища, спрямованого на забезпечення самореалізації життєвого та творчого потенціалу студентів; формування мотивації студентів до застосування фітнес-технологій у навчальній і фізкультурно-оздоровчій діяльності; вдосконалення змісту навчальних занять з фізичного виховання засобами здоров'язбережувальних фітнес-технологій; урахування психолого-педагогічних і вікових особливостей студентів та персоніфікація освітнього процесу з фізичного виховання; розвиток фітнес-технологічної компетентності викладачів кафедр фізичного виховання.

5. Педагогічне конструювання та проєктування змісту фітнес-технологій є важливим етапом в освітньому процесі з фізичного виховання, оскільки слугує якісному оновленню навчальних занять, робить їх інноваційними, динамічними й адаптованими до сьогодення. Застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання супроводжується використанням сучасного обладнання, належної матеріально-технічної бази та застосуванням інноваційних методик з аналізу, координації, систематизації, планування, впровадження та контролю за якістю освітнього процесу. Створення єдиного інноваційного середовища у фізичному вихованні студентів забезпечує належний рівень технологізації освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Основні положення третього розділу відображені у таких публікаціях автора [194; 197; 198; 199; 201; 215; 219; 220; 221; 225; 226; 227; 228; 233; 234; 235; 237; 240; 241; 243; 249; 254; 259; 267; 268; 269; 270; 271; 272; 276; 277; 694].

## РОЗДІЛ 4.

### ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

#### **4.1. Технологія формування цільового блоку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів**

*Зміст цільового блоку* складають: усвідомлення і потреба в руховій активності, наявність інтересів і мотивів до активних занять фізичними вправами, зокрема фітнес-технологіями; система знань і переконань щодо оволодіння цінностями фізичної культури; потреба у здоровому способі життя і залученні до нього свого оточення; спрямованість на створення умов для подальшого особистісного фізичного вдосконалення, збереження здоров'я, вдосконалення фізичного розвитку та підтримання високої фізичної працездатності; усвідомлення практичної значущості фітнес-технологій в фізкультурно-оздоровчій діяльності та оволодіння вміннями і навчиками щодо створення умов для їх реалізації; спрямованість на опанування фітнес-технологіями з метою їх застосування в життєздатності.

Освітня діяльність у закладах вищої освіти спрямована не лише на формування професійних знань, умінь і навичок, але і на виховання соціальної активності студентів, а саме:

а) утвердження у свідомості студентів високих моральних цінностей фізичної культури, здорового способу життя, необхідності збереження здоров'я, працездатності, довголіття та життєздатності;

б) виховання засобами фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності патріотизму, високої політичної культури та трудової моралі;

в) запобігання негативному впливу інформації, яка містить елементи жорстокості та насильства, зокрема у спортивній діяльності, випадки антисоціальної поведінки;

г) впровадження у життєдіяльність колективу переваг здорового способу життя, формування здорової, фізично розвиненої особистості.

Процес фізичного виховання майбутніх фахівців педагогічної сфери потребує більш поглибленої підготовки студентів за декількома напрямками: *теоретичним*, який забезпечує знаннями вибору засобів формування і закріплення професійних умінь і навичок; *методичним*, направленим на забезпечення світоглядного рівня студентів та їхньої орієнтації в суспільстві; *психологічним*, який розширює професійну направленість студентів, зацікавленість і готовність їх до роботи за обраною спеціальністю [128; 525; 625].

Натомість, як зазначає Г. П. Грибан [147, с. 247], сучасні програми мають свої недоліки, які виявляються в системі «цілі–результати». Основна увага у програмах акцентується на формуванні знань і дотриманні постулатів здорового способу життя, основ організації та методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й умінні їх застосовувати на практиці у своїй фізичній активності; засад методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури; основ професійно-прикладної фізичної підготовки і на вмінні застосовувати їх на практиці, систематичному фізичному тренуванні з оздоровчою або спортивною спрямованістю тощо. Наразі упущені питання формування високих моральних і вольових якостей, таких як дисциплінованість, працьовитість, активна життєва позиція, виховання духовності у сфері фізичної культури. Як правило, шляхи реалізації та оцінювання ефективності цих завдань у програмах не наведено. Більше того, запропоновані тести з фізичної підготовки, як єдині критерії якості освітнього процесу, створюють враження необов'язкового виконання вищезгаданих завдань або принаймні породжують спрощений підхід до їх здійснення. Вважається, ніби вже сам факт уходження студентів в освітній процес

з фізичного виховання, у спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи реалізує світоглядний потенціал цієї навчальної дисципліни.

Реалізація цільового блоку має починатися з постановки чіткої мети, розуміння студентом шляхів і засобів її досягнення. Проведені нами констатувальні дослідження показали, що фізкультурно-оздоровча активність значної частини студентів є низькою. Окрім того, більшість студентів не вміють самостійно займатися фізичними вправами, не володіють знаннями, вміннями, навичками, організаторськими здібностями, не знають, як користуватися методичними рекомендаціями і літературою (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

**Показники фізкультурно-оздоровчої компетентності студентів  
(на прикладі педагогічних спеціальностей, у %)**

Показники	Рік дослідження			
	2014	2015	2016	2017
Достатній рівень мотивації	17,1	16,3	15,4	16,4
Задовільний рівень мотивації	36,6	33,9	37,7	35,2
Незадовільний рівень мотивації	46,3	49,8	46,9	48,4
Достатні теоретичні знання	13,7	11,3	12,6	13,7
Посередні теоретичні знання	29,4	27,6	28,8	28,3
Незадовільні теоретичні знання	56,9	61,1	58,6	56,8
Достатні вміння і навички	15,3	14,3	12,3	14,9
Посередні вміння і навички	26,2	25,6	23,9	22,6
Незадовільні вміння і навички	58,5	60,4	63,8	61,7
Достатні організаторські здібності	9,7	10,7	13,1	11,4
Посередні організаторські здібності	19,3	21,4	20,6	22,7
Відсутні організаторські здібності	71,0	68,3	66,3	67,7

Отримані дані оцінювання студентів загальної вибірки щодо володіння фізкультурно-оздоровчими компетентностями протягом чотирьох років підтвердили, що традиційна система фізичного виховання не вирішує повною мірою поставлені перед нею завдання. Лише 17,1–16,4 % студентів мають достатній рівень мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності, необхідними теоретичними знаннями володіє лише 11,3–13,7 % студентів, вміннями і навичками застосування засобів фізичного виховання володіє лише 12,3–15,3 %,



а організаторськими здібностями 9,7–13,1 %, відповідно. Понад 46,3–71,0 % з досліджуваних майбутніх педагогів мають незадовільну мотивацію до занять з фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої діяльності, не володіють певними теоретичними знаннями, вміннями і навичками та організаторськими здібностями щодо застосування засобів фізичної культури, зокрема фітнес-технологій у майбутній професійній діяльності та життєздатності. Відповідно, сучасна система фізичного виховання потребує певної модернізації, вдосконалення та впровадження сучасних фітнес-технологій в освітній процес студентів ЗВО.

Аналіз отриманих даних показує, що виховання особистості студента неможливе без урахування його соціокультурного розвитку. Соціальні виміри особистості в сфері фізичної культури тісно пов'язані з розумінням процесу фізичного вдосконалення, зміцнення здоров'я, дотримання здорового способу життя тощо, які можуть бути реалізовані під час упровадження фітнес-технологій. Тому цільовий блок має передбачити і спрямувати організацію освітнього процесу з фізичного виховання та позанавчальної фізкультурно-оздоровчої діяльності на формування соціальної активності студентів. Доведено, що найбільш значущим чинником у системі освіти виявилася мотивація навчання, потреба в навчанні, вміння навчатися [25]. Тому під мотивом опанування фітнес-технологій ми розглядаємо складне утворення, яке спонукає студентів до формування фізкультурно-оздоровчих потреб, прагнень, цілей, інтересів, установок та ідеалів у сфері фізичного виховання. Саме цей блок методичної системи розкриває для студентів певний рівень знань, які розширюють уявлення студента про рухову активність, здоров'я, здоровий спосіб життя, засоби фізичної культури та зміст фітнес-технологій.

Термін «мотивація» у фізкультурно-оздоровчій діяльності розглядається нами як усвідомлена активність студента, що спрямована на досягнення мети і завдань під час систематичних занять фітнес-технологіями. За визначенням А. К. Маркової, «мотив можна вважати внутрішнім, якщо людина одержує задоволення безпосередньо від самої поведінки, від самої

діяльності» [412, с. 166]. Отже, можна зазначити, що в основі фізкультурно-оздоровчої активності студента є його ціннісно-мотиваційне ставлення до фітнес-технологій, де цінності виступають джерелом активності, а внутрішні мотиви – це взаємодія особистісних цінностей, пов'язаних із різними аспектами застосування фітнес-технологій для вдосконалення себе як особистості в досягненні поставленої мети.

Проведені опитування студентів-майбутніх педагогів дозволяють констатувати, що на сучасному етапі розвитку освіти вони мають досить низький рівень мотивації до занять фізичними вправами, дотримання норм здорового способу життя, вміння піклуватися про власне здоров'я та фізичний розвиток, підтримувати свою фізичну підготовленість і працездатність тощо (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

**Рівень мотивації студентів-педагогів до фізкультурно-оздоровчої діяльності (чоловіки, n = 257; жінки, n = 316; в %)**

Показники	Стать	Рівень мотивації					
		Високий		Середній		Низький	
		кіль. чол.	%	кіль. чол.	%	кіль. чол.	%
Освітній процес з фізичного виховання	чол.	29	11,28	84	32,69	144	56,03
	жін.	31	9,81	96	30,38	189	59,81
Позанавчальна фізкультурно-оздоровча діяльність	чол.	34	13,23	97	37,74	126	49,03
	жін.	37	11,71	102	32,28	177	56,01
Заняття фітнес-технологіями	чол.	37	14,40	102	39,69	118	45,91
	жін.	46	14,56	114	36,07	156	49,37
Здоровий спосіб життя	чол.	35	13,62	93	36,19	129	50,19
	жін.	39	12,34	107	33,86	170	53,80
Піклування про власне здоров'я	чол.	28	10,89	81	31,52	148	57,59
	жін.	36	11,39	101	31,96	179	56,65
Підтримання фізичної готовності та працездатності	чол.	26	10,12	76	29,57	155	60,31
	жін.	29	9,18	84	26,58	203	64,24
Піклування про власний фізичний розвиток	чол.	29	11,28	80	31,13	148	57,59
	жін.	30	9,49	88	27,85	198	62,66
Піклування про свою поставу та зовнішню привабливість	чол.	27	10,51	74	28,79	156	60,70
	жін.	41	12,97	104	32,91	171	54,12

Отримані дані показують, що високим рівнем мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності володіє лише 10,12–14,40 % чоловіків і 9,18–14,56 % жінок. Натомість із низьким рівнем мотивації виявлено 45,91–62,66 % студентів, що відповідно негативно відбивається на стані здоров'я, фізичній підготовленості та працездатності студентської молоді. Тому впровадження цільового блоку методичної системи застосування фітнес-технологій має передбачити засоби, методи і форми заходів щодо активізації мотивації студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності, здорового способу життя та підвищення рухової активності.

Відомо, що внутрішня мотивація студентів до освітньої діяльності є динамічною, де можна виділити три рівні – *ситуативний*, *ситуативно-ціннісний*, *суб'єктно-ціннісний*. Студенти із *ситуативним* рівнем внутрішньої мотивації не продовжують перерваної навчальної діяльності, якщо немає зовнішньої підтримки, що пояснюється відсутністю діяльнісних цінностей, декларованістю і ситуативною залежністю більшості особистісних цінностей. *Ситуативно-ціннісний* рівень розвитку внутрішньої мотивації притаманний тим студентам, які виявляють надситуативну активність, тобто продовжують освітню діяльність тоді, коли зовнішній тиск припинено. *Суб'єктно-ціннісний* рівень внутрішньої мотивації притаманний студентам, які здатні самі трансформувати будь-яке навчальне завдання у творче і виконувати його без зовнішнього контролю [436].

Для досягнення мети фізичного виховання студентам, які обрали фітнес-технології як особистісно-орієнтований вид рухової активності, необхідно сформувати певні мотиви та інтереси до обраних технологій, розвинути потребу у руховій активності, створити сприятливі умови для дотримання здорового способу життя, бажання підтримувати своє здоров'я, фізичний стан та працездатність. При цьому мета занять фітнес-технологіями є вихідним системоутворюючим компонентом функціонування методичної системи. Постановка мети є першим і найбільш важливим етапом проєктування методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання. Сутність мети формується на основі педагогічного

моделювання фізкультурно-оздоровчих компетентностей майбутнього фахівця, що є результатом застосування фітнес-технологій. Під результативністю розглядається ступінь досягнення студентом соціально значущих дидактичних цілей, трансформованих у систему критеріїв, які відповідають специфіці фітнес-технологій. Тому можна констатувати, що мета занять фітнес-технологіями є одним з елементів мотивації до здорового способу життя. При цьому важливо зорієнтувати студента на потребу у певних знаннях, уміннях, навичках, рівні фізичної підготовленості та працездатності.

Вивчення структури мотивів, потреб та інтересів студентів до занять фітнес-технологіями стало вихідним показником, який характеризує рівень рухової активності студентів. Враховуючи ціннісні орієнтації студентів, що набули статусу мотивів фізкультурно-оздоровчої діяльності, нами експериментально було оцінено їх рейтингову значущість для студентів під час занять фітнес-технологіями. Серед провідних мотивів, які спонукають студентів до занять фітнес-технологіями, виявлено: турботу про власне здоров'я, формування статури та форм тіла, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності, задоволення та емоційне піднесення від занять фітнес-технологіями тощо. Дослідження також показали, що існує різниця між значущістю мотивів у чоловіків і жінок.

Так, якщо у чоловіків підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності посідає 2-ге рангове місце, то у жінок – 5-те; формування статури та форм тіла – у чоловіків на 3-му місці, а у жінок – на 2-му; задоволення та емоційне піднесення від занять фітнес-технологіями – у чоловіків рейтинг 7,5, у жінок – рейтинг 3,5; досягнення спортивних результатів, самовдосконалення – у чоловіків 4-те рейтингове місце, а у жінок – рейтинг 10,5; бажання стати привабливим і подобатися своєму оточенню – у чоловіків рейтинг 9,5, а у жінок – 3,5. Отримані дані вказують на те, що значущість мотивів у чоловіків і жінок є різною, що потребує індивідуального та диференційованого підходу до формування мотивації студентів під час занять фітнес-технологіями (табл. 4.3).

Таблиця 4.3

**Мотиви, що спонукають студентів до занять фітнес-технологіями**  
**(рангове місце, чоловіки, n = 257; жінки, n = 316)**

Мотиви	Стать	Рік навчання		Загальний рейтинг
		I	II	
Піклування про власне здоров'я	чол.	1	1	1
	жін.	1	1	1
Формування статури та форм тіла	чол.	3	3	3
	жін.	2	2	2
Підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності	чол.	2	2	2
	жін.	6	5	5,5
Задоволення та емоційне піднесення від занять фітнес-технологіями	чол.	6	9	7,5
	жін.	3	4	3,5
Бажання стати привабливим і подобатися своєму оточенню	чол.	9	10	9,5
	жін.	4	3	3,5
Цікаве проведення дозвілля, спілкування з колегами	чол.	7	8	7,5
	жін.	5	8	6,5
Досягнення спортивних результатів, самовдосконалення	чол.	4	4	4
	жін.	11	10	10,5
Самоствердження	чол.	8	7	7,5
	жін.	8	7	7,5
Оволодіння новими знаннями, вміннями та навичками	чол.	5	5	5
	жін.	10	11	10,5
Відновлення розумової працездатності та відпочинок	чол.	10	6	8
	жін.	9	6	7,5
Бажання позбавитися зайвої ваги	чол.	11	11	11
	жін.	7	9	8

Фізкультурно-оздоровча діяльність формує домінуючі особистісні потреби, інтереси, цінності та орієнтації, які спонукають студентів до активних занять фітнес-технологіями, що в цілому активізує їх рухову активність (рис. 4.1). Дослідженнями Г. П. Грибана [116; 118; 135; 625 та ін.] встановлено, що соціальні та фізкультурно-оздоровчі виміри особистості студента впливають на активізацію його рухової активності. Важливим чинником є також ступінь та якість опанування теоретичних знань з анатомії і фізіології, психології і педагогіки, теорії і методики фізичного виховання, валеології, гігієни і біохімії, що

характеризує ступінь зрілості студента. Студент має вміти оцінити стан свого організму та свої функціональні можливості.



*Рис. 4.1. Соціальні та фізкультурно-оздоровчі виміри особистості студента у процесі занять фітнес-технологіями*

Опанування теоретичних знань під час занять фітнес-технологіями відбувається шляхом повідомлення викладачем студентів відомостей, які необхідні для підтримання здоров'я, виконання вимог навчально-оздоровчих занять тощо. Викладач має створювати такі умови, щоб викликали у студента внутрішню потребу оволодіння знаннями, які сприятимуть застосуванню фітнес-технологій для забезпечення здорового способу життя. Отримані знання мають озброїти студента самостійною пізнавальною діяльністю, направленою на

формування здатності до збереження здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості, відновлення працездатності тощо. Проведене анкетування студентів показало, що чинна система фізичного виховання у ЗВО не сприяє формуванню глибоких знань із фізичної культури та здорового способу життя, а також проведення активного дозвілля (табл. 4.4).

Таблиця 4.4

### Рівень знань студентів із фізкультурно-оздоровчої діяльності

(чоловіки, n = 257; жінки, n = 316; в %)

Тематичні знання	Стать	Рівень знань			
		Високий	Середній	Низький	Поганий
Загальні відомості з фізичної культури і спорту	чол.	5,07	29,57	58,75	6,61
	жін.	9,18	29,75	53,80	7,27
Чинники здорового способу життя та їх застосування	чол.	7,39	26,85	61,09	4,67
	жін.	11,39	36,08	47,47	5,06
Шкідливі звички та шляхи боротьби з ними	чол.	8,95	32,30	55,25	3,50
	жін.	12,34	42,09	43,67	1,90
Засоби фізичної підготовки та розвитку окремих фізичних якостей	чол.	9,34	34,24	54,86	1,56
	жін.	8,87	27,53	58,54	5,06
Різновиди фітнес-технологій	чол.	4,28	24,13	60,31	11,28
	жін.	3,80	23,10	62,34	10,76
Організація та методика проведення ранкової гігієнічної гімнастики	чол.	10,89	35,81	50,19	3,11
	жін.	12,34	35,76	49,37	2,53
Організація та проведення самостійного тренувально-оздоровчого заняття	чол.	8,17	31,52	57,20	3,11
	жін.	9,49	28,80	57,91	3,80
Засоби фізичної культури у проведенні дозвілля	чол.	6,23	27,63	61,47	4,67
	жін.	8,23	26,58	59,81	5,38
Засоби відновлення розумової і фізичної працездатності	чол.	5,45	28,79	60,31	5,45
	жін.	7,28	24,68	58,86	9,18

Вся система фізичного виховання наразі спрямована лише на виконання контрольних тестів із фізичної підготовки, а такі аспекти як виховання студента засобами фізичної культури, методична і теоретична підготовка відійшли на другий план або взагалі відсутні. Тому й не дивно, що високий рівень теоретичної

підготовки з фізкультурно-оздоровчої діяльності виявлено тільки у 4,28–10,89 % чоловіків і 3,80–12,34 % жінок. Основний загаль студентів має низький і поганий рівень знань із фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Ціннісними орієнтирами під час занять студентів фітнес-технологіями є: піклування про зміцнення власного здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості, дотримання норм здорового способу життя тощо. Але, на жаль, значна частина студентів не піклується про власне здоров'я, їм не притаманна соціальна та фізкультурно-оздоровча активність. За даними наукових досліджень [79; 106; 130; 153 та ін.], у структурі актуальних життєвих орієнтацій студентської молоді цінність здоров'я посідає перше рангове місце. На рівні особистості цінність здоров'я обумовлюється багатьма чинниками, серед яких важливим є стан здоров'я індивіда. Висловлювана в літературі і нормативних документах теза щодо знецінення здоров'я в свідомості студентів немає під собою достатніх підстав і є, таким чином, передчасною і необґрунтованою [119, с. 376]. М. А. Аріарський, Г. П. Бутиков розглядають здоров'я людини як вищу цінність і рівень культури особистості, що залежить від таких чинників: 1) якісної загальної освіти, що стимулює у студентів розвиток потреби культурних цінностей, де здоров'я є соціальною й особистісною цінністю; 2) наявності у студентів умінь оперативно адаптуватися в умовах інтенсивної динаміки соціальних процесів; 3) наявності у студентів «функціональної культури», яка визначає сукупність спеціальних знань та ефективну їх реалізацію у всіх сферах життя; 4) використання моделі виховання XXI століття, яка базується на конкретній особистості з її індивідуальними рисами та застосуванням засобів, адекватних природним даним кожного індивіда [17].

Проведене анкетування студентів дозволило встановити, що серед ціннісних орієнтацій статус найвищої надається власному здоров'ю. Аналіз анкетних даних дає підстави стверджувати, що серед домінантних цінностей також є матеріальні цінності та власний достаток, кохання, сім'я і діти, навчання (кар'єра), тобто ті, що посіли рангові місця від першого по п'яте. Натомість інші



цінності, такі як культура, мистецтво, цікаве дозвілля та релігійні переконання посідають останні місця в ієрархії життєвих цінностей. Серед тих цінностей, що перебувають на низьких рангових місцях, виявилися: чесність, порядність, дисциплінованість (чоловіки – 10–7, жінки – 5–4 місце), здоровий спосіб життя (чоловіки – 5–6, жінки – 7–9 місце) тощо. Слід зазначити, що така важлива для студентської молоді діяльність, як заняття фізичною культурою та спортом, отримала лише 8-ме місце у чоловіків і 10 і 12-те місце у жінок (табл. 4.5).

Таблиця 4.5

**Життєві цінності у студентів-педагогів**  
(рангове місце, чоловіки, n = 257; жінки, n = 316)

Життєві цінності	Стать	Рік навчання	
		I	II
Здоров'я	чол.	1	1
	жін.	1	1
Матеріальні цінності та власний достаток	чол.	2	2
	жін.	3	3
Кохання, сім'я, діти	чол.	3	4
	жін.	2	2
Навчання (кар'єра)	чол.	4	5
	жін.	4	5
Інтелектуальний розвиток, ерудиція	чол.	6	3
	жін.	6	7
Чесність, порядність, дисциплінованість	чол.	10	7
	жін.	5	4
Здоровий спосіб життя	чол.	5	6
	жін.	7	9
Дружні стосунки та товариші	чол.	7	9
	жін.	9	6
Визнання, досягнення успіху (слава)	чол.	9	10
	жін.	8	8
Заняття фізичною культурою та спортом	чол.	8	8
	жін.	10	12
Культура, мистецтво, цікаве дозвілля	чол.	11	11
	жін.	12	11
Релігійні переконання	чол.	12	12
	жін.	11	10

Система ціннісних орієнтацій студентської молоді не є сталою, незмінною. Особистість живе і формується в умовах певного соціального середовища, умовах життя, системи освіти і виховання; змінюється від курсу до курсу система цінностей, з'являються нові цінності, відбувається переосмислення та переоцінка старих. Вносять свої корективи в ієрархію життєвих цінностей особистості студента стан його здоров'я, рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості тощо [119, с. 378].

Окрім того, ми повністю погоджуємося із твердженнями Г. П. Грибана, що студенти надають пріоритет здоров'ю, але не піклуються про нього. Натомість існує велика кількість саморуйнівних молодіжних практик (куріння, наркоманія, проституція, інфекційні хвороби, зловживання алкоголем, азартні ігри, інтернет-залежність тощо), які посідають значне місце в житті молоді. Більшість студентів не дотримується режиму харчування, сну, відповідності ваги тіла до зросту, не практикує загартовуючих процедур та багатьох інших чинників, які суттєво впливають на стан здоров'я [119, с. 472]. У багатьох не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я, вони покладаються на свою молодість, діяльність лікувальних закладів, авторитет і професіоналізм лікарів, а такими ефективними й доступними засобами оздоровлення, як фізкультурно-оздоровча діяльність, нехтують [112; 119; 280; 308; 316; 499; 539 та ін.].

Упровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання у ЗВО має передбачати у цільовому блоці одночасну реалізацію ряду завдань, спрямованих на формування здорового способу життя студента, а саме: 1) забезпечення реального здоров'я шляхом підвищення рівня адаптаційних можливостей організму, здатності захищатися від негативного впливу та максимально використовувати позитивний вплив чинників на здоров'я; 2) створення сприятливого навколишнього середовища шляхом зменшення негативних і максимальної реалізації позитивних чинників; 3) забезпечення контролю за власним здоров'ям шляхом дотримання здорового способу життя та врахування знань валеологічної освіти; 4) створення системи

моніторингу здоров'я, яка передбачає системне лонгітюдне дослідження психологічного, фізичного та соматичного складників здоров'я [163].

Важливим аспектом цільового блоку методичної системи застосування фітнес-технологій виступають психолого-педагогічні засоби, спрямовані на переконання студентів у визначенні власної поведінки, усвідомлення ними своїх об'єктивних інтересів та уподобань у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Знання необхідно перетворити у переконання, щоб студент повірив у їх істинність та корисність для себе та майбутньої професійної діяльності й життєздатності.

Досить важливим чинником формування ціннісного ставлення студентів до застосування фітнес-технологій є залучення їх до здорового способу життя. Спортивні досягнення повинні бути перш за все критеріями всебічного і гармонійного розвитку особистості. Основна частина студентів залучається до спорту не заради досягнення високих спортивних результатів, участі і перемог на змаганнях, а для задоволення своїх особистих потреб [135]. Проведені нами дослідження показали, що пріоритетними засобами фізичної культури та спорту, якими бажають займатися студенти, є: заняття загальною фізичною підготовкою на тренажерах, фітнес-технологіями, східними єдиноборствами, шейпінг (ритмічна гімнастика), катання на лижах, оздоровче плавання та інші види рухової активності. Більшість студентів не бажає займатися легкою атлетикою, лижними перегонами, важкою атлетикою, боротьбою, спортивними іграми та іншими видами, де від них вимагається дотримання режиму тренування та досягнення високих спортивних результатів (табл. 4.6).

Формування і виховання особистості студента засобами фітнес-технологій – це процес, який поєднує стійкі об'єктивні та суб'єктивні особистісні та соціальні якості, що виникають і розвиваються у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності, а також під впливом соціального оточення. Тому в цільовому блоці методичної системи необхідно формувати і розвивати потреби, інтереси, уподобання, мотиви особистої поведінки, знання, культурні цінності, переконання тощо.

Таблиця 4.6

**Види спорту та засоби фізичної культури, яким надають перевагу  
студенти-педагоги (чоловіки, n = 257; жінки, n = 316; у %)**

Види спорту та засоби фізичної культури	Стать	Рік навчання	
		I	II
Загальна фізична підготовка на тренажерах	чол.	40,34	43,48
	жін.	34,13	44,97
Фітнес-технології	чол.	22,69	21,01
	жін.	31,74	40,94
Східні єдиноборства	чол.	23,53	21,01
	жін.	22,16	25,50
Шейпінг (ритмічна гімнастика)	чол.	10,92	11,59
	жін.	29,34	35,57
Ходьба (катання) на лижах	чол.	19,33	20,29
	жін.	20,36	26,17
Оздоровче плавання	чол.	24,37	26,09
	жін.	25,15	30,20
Туризм	чол.	22,69	29,08
	жін.	26,35	34,90
Баскетбол	чол.	15,13	16,67
	жін.	16,77	22,82
Волейбол	чол.	15,13	20,29
	жін.	16,17	18,12
Їзда на велосипеді	чол.	13,45	15,22
	жін.	14,97	24,16
Силові види спорту	чол.	20,17	15,22
	жін.	11,98	12,75
Футбол	чол.	15,97	23,19
	жін.	6,59	8,72
Оздоровча ходьба і біг	чол.	7,56	5,80
	жін.	8,37	8,72

Основними причинами, що заважають студентам долучатися до занять фітнес-технологіями, названі: брак вільного часу (чол. – 63,81 %, жін. – 86,39 %) на лінощі вказало (чол. – 31,91 %, жін. – 27,53 %), незадовільні умови та відсутність спортивного інвентарю для проведення занять (чол. – 11,28 %, жін. – 18,04 %), низький рівень фізичної підготовленості та хвороби (чол. – 9,34 %, жін. – 10,13 %), а також серед причин названі відсутність

спортивної форми та коштів для придбання абонементів тощо. Аналіз причин показує, що студенти ще до вступу у ЗВО мають дуже низьку мотивацію до занять фізичними вправами, не вміють розпоряджатися вільним часом, мають більший потяг до перегляду телепередач, інтернету та байдкування.

Окрім того слід зауважити, що заняття фізичними вправами та спортом не завжди сприяють гарному стану самопочуття, емоційному піднесенню та настрою у студентів. Порушення методики проведення занять, а також невідповідність фізичного навантаження рівню функціональної підготовленості студентів та інші чинники породжують у студентів негативні самопочуття, викликають втому, поганий настрій та пригніченість [119, с. 32]. Тому під час упровадження цільового блоку методичної системи застосування фітнес-технологій необхідно:

- 1) чітко визначити цінності фітнес-технологій в життєдіяльності студента, місце і роль їх у здоровому способі життя;
- 2) визначити найбільш ефективні та доступні вітчизняні і зарубіжні фітнес-технології, які можна використовувати під час освітньої та фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентської молоді;
- 3) розробити та впровадити в освітній процес з фізичного виховання стимули розвитку інтересів та мотивів для свідомого ставлення до занять фітнес-технологіями;
- 4) сформувати нові взаємовідносини між студентами та викладачами на демократичних засадах і співробітництві;
- 5) переорієнтувати навчальний процес з фізичного виховання у ЗВО на фізкультурно-оздоровчий із вирішення освітніх і виховних завдань фітнес-технологій;
- 6) розвивати та впроваджувати нові форми самостійних занять фітнес-технологіями, розширити мережу клубів за спортивними уподобаннями й активізувати студентське самоврядування в галузі фізичної культури та спорту;
- 7) залучити студентів до особистісно-орієнтованого вибору фітнес-технологій, які відповідають їхнім нахилам, інтересам та уподобанням.

## **4.2. Обґрунтування та структурування змістово-організаційного блоку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів**

*Змістово-організаційний блок* методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів є другим рівнем, який формує зміст фітнес-технологій як у навчальному процесі, так і під час позанавчальної фізкультурно-оздоровчої діяльності. У цьому блоці передбачено формування теоретико-методичних засад фізичного виховання, практичний розділ (фізична підготовка, засоби оцінювання рівня фізичної підготовленості та окремих фізичних якостей). Технологія формування змістово-організаційно блоку методичної системи залежить від комплексної дидактичної мети фітнес-технологій, які будуть обрані і запропоновані студентам як в освітньому процесі з фізичного виховання, так і в позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності. У комплексній дидактичній меті виокремлено основні цілі, завдання, сформовано зміст фітнес-технологій, де виділені відповідні елементи знань, умінь, навичок і компетентностей, які мають опанувати студенти. Під кожен мету сформовано зміст фітнес-технологій з їх теоретичними й практичними компонентами, структурою, видами зв'язку, способами та результатами функціонування різних процесів фізичної підготовки та створення фізкультурно-оздоровчого середовища. Все це враховувало, що для майбутніх педагогів важливим є високий рівень фізичної підготовленості та працездатності, вміння підтримувати засобами фізичних вправ розумову працездатність, бути здоровими, володіти вміннями і навичками застосування фітнес-технологій у життєдіяльності.

*Теоретичну основу фітнес-технологій* становить система спеціальних знань, основи організації і методики проведення занять із застосуванням фітнес-технологій, вивчення їх впливу на якість рухової активності, формування основ здорового способу життя, вивчення методик оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами фізичної культури,

вміння застосовувати їх на практиці; основи формування навичок щоденних занять з оздоровчою спрямованістю; поінформованість про інноваційні засоби та методики фізкультурно-оздоровчої діяльності.

*Методична підготовка* до опанування фітнес-технологій реалізується в освітньому процесі під час практичних та індивідуальних самостійних занять. Основне завдання методичної підготовки студентів під час застосування фітнес-технологій – оволодіння методикою визначення індивідуального рівня фізичних навантажень і набуття досвіду використання фізкультурно-оздоровчої діяльності для досягнення життєвих цілей. Методична підготовка залежить від рівня теоретичних знань, практичних умінь і навичок та фізкультурно-оздоровчої активності студентів.

У процесі застосування фітнес-технологій *фізична підготовка* реалізується шляхом диференційованого, індивідуального, особистісно-зорієнтованого та системного підходів до студентів в освітньому процесі з фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої діяльності згідно з навчально-методичним комплексом та теорією і методикою фізичного виховання [358, с. 163]. Практичний розділ передбачав урахування інтересів, уподобань, мотивів, мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фітнес-технологій і застосування в освітньому процесі з фізичного виховання. Завдяки фізкультурно-оздоровчій спрямованості фітнес-технологій враховуються індивідуальні інтереси студентів, вирішуються завдання формування всебічно розвиненої особистості, опанування техніки рухових дій, формування індивідуального стилю здорового способу життя.

*Оцінювання знань, умінь, стану фізичної підготовленості* та самостійної роботи студентів проводилося згідно з вимогами НМК, розробленого кафедрою теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Оцінювання є одним із досить ефективних засобів підвищення якості навчального процесу, адже встановлення чіткої системи визначення критеріїв отримання заліку мобілізує студентів. При цьому необхідно знати, що система оцінювання повинна бути гуманною, неприпустима дискримінація особистості, обмеження її

гідності у зв'язку з різним рівнем фізичних можливостей. Центром уваги викладача стають не результати в тестах фізичної підготовленості, а ставлення студентів до фітнес-технологій, рівень сформованої мотивації, потреба в заняттях після отримання заліку, на канікулах, після закінчення ЗВО [127; 135].

Змістово-організаційний блок методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів-майбутніх педагогів передбачає також структурування змісту обраних студентами фітнес-технологій за такими напрямками:

1) навчальні заняття фітнес-технологіями полягають, у певному поєднанні і співвідношенні, складаються з теоретичних, методичних і практичних компонентів, сукупність яких забезпечує фізкультурно-оздоровчу функцію фізичного виховання;

2) зміст фітнес-технологій має складну композицію, побудовану за принципами теорії систем: морфологічності (має свої компоненти й елементи); структурності (компоненти й елементи перебувають у певному взаємозв'язку, що дає підстави вважати їх підсистемою навчальної дисципліни); функціональності (кожен розділ програми, взаємодіючи з іншими, має своє призначення і виконує властиву йому функцію); генетичності (зміст процесу застосування фітнес-технологій має своє походження, становлення, розвиток і перспективу вдосконалення) [357, с. 43];

3) навчальний процес з фізичного виховання як система застосування фітнес-технологій має будуватися на базі категорій і понять, які не лише мають свою структуру, а й пов'язані між собою за принципами теорії систем. Застосування різних за сутністю фітнес-технологій має складати цілісну педагогічну систему, а саме: систему фізичних вправ, методів їх застосування, форм занять, тобто педагогічний процес, спрямований на зміну у потрібному напрямі фізичних спроможностей студентів [357, с. 43];

4) застосування фітнес-технологій має не порушувати встановлені інваріантності структури теорії і методики фізичного виховання, процесу навчання, організації підвищення рівня загальної фізичної підготовки у межах



програмних вимог з фізичного виховання. Зміст структурування практичного розділу застосування фітнес-технологій здійснюється з урахуванням принципу інтеграції фізичної підготовки у межах можливостей кожного студента. При цьому навчальний матеріал застосування фітнес-технологій має логічно поділятися на окремі дидактичні одиниці, які подаються в лінійній послідовності з метою створення у свідомості студентів єдиної картини фізичного розвитку, фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я, забезпечення необхідної рухової активності та готовності до життєздатності.

Змістово-організаційний блок методичної системи застосування фітнес-технологій побудований відповідно до принципів: спадкоємності, інтегративності, технологічності, індивідуальності та диференціації навчального навантаження і передбачає врахування індивідуальних особливостей студентів у процесі занять, дотримання законів, закономірностей, принципів фізкультурно-оздоровчої діяльності під час проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів у ЗВО та місті; оволодіння знаннями основ фізкультурно-оздоровчої освіти і виховання, психолого-педагогічної діяльності, анатомо-фізіологічних особливостей фізичного вдосконалення; особистісно-орієнтований вибір студентами фітнес-технологій (фітнес-програм); методів і форм організації проведення навчально-виховних та фізкультурно-оздоровчих заходів у ЗВО; оцінювання, методи контролю і самоконтролю за станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

*Індивідуалізація* навчання фітнес-технологій забезпечується різними способами подання матеріалу: показом викладача, відеодемонстрацією, переглядом спортивних змагань, аудіопрослуховуванням, проведенням спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів та іншими способами, які відповідають когнітивному стилю мислення та активізації моторної активності студентів. Усе це враховувалося під час підбору фітнес-технологій, формування їх змісту, обсягу та інтенсивності навантаження тощо.

*Диференціальний підхід* під час застосування фітнес-технологій полягає у врахуванні статі, стану здоров'я, рівня фізичної та технічної підготовленості,

оволодіння студентами вміннями та навичками, особливостями розвитку фізичних якостей тощо. Окрім того ми враховували соціальні, біологічні та психологічні чинники впливу на фізичний стан студентів для визначення оптимального фізичного навантаження [16; 60; 105; 354; 453; 456; 515 та ін.]. Досягнення достатнього рівня фізичної підготовленості та здоров'я студентів потребувало визначення обсягу індивідуальної їх рухової активності та формування підгруп для виконання завдань на кожному занятті.

*Інтегрований підхід* до застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів дозволив збільшити кількість самостійних занять та їх ефективність. Наявність інтеграції між складовими компонентами методичної системи застосування фітнес-технологій є показником, який визначається на основі взаємодії всіх компонентів системи. Чим більше виявлено взаємозв'язків, тим вищий системний характер моделі [147, с. 279]. Модель методичної системи застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні не містить незв'язаних компонентів. Зв'язки є генезисними і функціональними, вони закладені в основу конструювання системи. Методична система *спеціально створена інтегровано, щоб кожний її структурний компонент використовувався для досягнення мети фізичного виховання*. Декомпозиція й інтеграція структур моделі виступають у єдності, тому що аналіз передбачає синтез, тільки в такому випадку модель є цілісною [147, с. 279–280].

Окрім того, змістово-організаційний блок передбачав не лише освітні знання, практичні вміння і навички, високий рівень фізичної підготовленості і працездатності, дотримання норм здорового способу життя, а й знання про способи їх застосування, методичні і практичні навички реалізації фітнес-технологій у майбутній життєдіяльності (в педагогічному колективі, сім'ї, соціумі, дозвіллі тощо). При цьому передбачалося широке залучення студентів до спільної навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності. Важливим чинником було залучення студентів до відвідування спортивних змагань, вболівання за спортивні команди і спортсменів університету, висвітлення цікавих спортивно-масових заходів, проведених

студентами, в пресі, інтернеті тощо та заохочення лідерів у пропаганді здорового способу життя.

Упровадження фітнес-технологій в освітній процес з фізичного виховання студентів майбутніх педагогів пов'язане з неефективністю чинної системи фізичного виховання у ЗВО, погіршенням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів, з модернізацією Міністерством освіти і науки України фізичного виховання у ЗВО, що змінило акценти фізичного виховання студентів під впливом тривалих наукових і емпіричних пошуків, спрямованих на інтенсифікацію навчального процесу та подолання перешкод соціального, економічного, структурного, детермінантного характеру, виходячи з можливостей навчальної бази і кадрового забезпечення кафедр фізичного виховання університетів [120; 140; 148; 364; 484; 505]. Тому фітнес-технології, підкріплені дидактичними вимогами, мають бути спрямовані на підвищення якості фізичного виховання студентів ЗВО, оскільки чинна система фізичного виховання не спроможна повною мірою вирішити питання збереження здоров'я і забезпечення задовільного рівня фізичної підготовленості студентів.

Аналіз рівня фізичної підготовленості студентів I–II курсів Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка протягом 2014–2016 років виявив досить малу кількість відмінних і добрих оцінок, отриманих під час тестування студентів з фізичної підготовки. Як у чоловіків, так і жінок лише від 0 до 2,2 % отримали оцінку «відмінно»; оцінку «добре» має 12,5–17,4 % чоловіків і лише 5,9–6,9 % жінок; «задовільна» оцінка у всіх студентів знаходиться у межах 42,7–46,5 %. У той же час слід зазначити, що оцінку «незадовільно» отримало 19,5–21,3 % чоловіків і 24,4–30,4 % жінок, оцінка «погано» у 6,1–11,3 % чоловіків і 7,4–10,9 % жінок. Окрім того, за станом здоров'я 8,9–10,4 % чоловіків і 12,1–13,1 % жінок звільнені від виконання тестів з фізичної підготовки (табл. 4.7).

Таблиця 4.7

**Показники фізичної підготовленості студентів  
(на прикладі Полтавського національного  
педагогічного університету імені В. Г. Короленка)**

Рік	Стать	Кіл. чол.	Оцінка фізичної підготовленості у балах (кіл. чол.)										Звільнені від тесту- вання	
			«5»	%	«4»	%	«3»	%	«2»	%	«1»	%	кіл.	%
2014	чол.	213	2	0,9	37	17,4	99	46,5	43	20,2	13	6,1	19	8,9
	жін.	286	–	–	19	6,6	122	42,7	87	30,4	21	7,4	37	12,9
2015	чол.	231	3	1,3	29	12,5	104	45,0	45	19,5	26	11,3	24	10,4
	жін.	246	2	0,8	17	6,9	109	44,3	67	27,2	19	7,7	32	13,1
2016	чол.	184	4	2,2	31	16,8	79	42,9	39	21,3	12	6,5	19	10,3
	жін.	238	3	1,3	14	5,9	108	45,4	58	24,4	26	10,9	29	12,1

У цілому можна констатувати, що від 35,2 до 41,2 % чоловіків і від 47,4 до 50,7 % студенток мають низьку та дуже погану фізичну підготовленість, не готові до нормальної професійної діяльності та життєздатності, їх фізичний розвиток, а, відповідно, і стан здоров'я є не задовільним (табл. 4.8). Найвищий бал успішності показали студенти-чоловіки у 2014 році – 3,08 бала та у 2016 році – 3,02 бала, що відповідало оцінці «задовільно» та рівню фізичної підготовленості «нижче від середнього». Всі інші показники як у чоловіків, так і жінок є незадовільними, що відповідає рівню підготовленості студентів як «поганий» (рис. 4.2). У цілому слід відмітити, що рівень підготовленості студентів-чоловіків є суттєво кращим у порівнянні зі студентками.

За висловленням Г. П. Грибана, концептуальним у теорії методичної системи фізичного виховання є положення про те, що тільки в суб'єкта власних дій і власної діяльності з'являються реальні можливості до фізичного самовдосконалення для того, щоб стати особистістю [147, с. 289]. Відповідно сутність дидактичної освіти визначає особливості цільового, змістово-організаційного і технологічного блоків методичної системи застосування

фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів. Процес застосування фітнес-технологій визначається здатністю студента самостійно брати участь у фізкультурно-оздоровчій діяльності. При цьому студент має вміти самостійно поставити фізкультурно-оздоровчі цілі, спланувати процес власного фізичного вдосконалення, оволодіти засобами зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості; здійснювати самоаналіз, самоконтроль і самооцінку своєї діяльності.

Таблиця 4.8

### Показники загальної оцінки фізичної підготовленості та успішності студентів

Рік	Стать	Кіл. чол.	Оцінка				Звільнені від тестування		Бал успішності
			задовільна		незадовільна		кіл. чол.	%	
			кіл. чол.	%	кіл. чол.	%			
2014	чол.	213	138	64,8	56	26,3	19	8,9	3,08
	жін.	286	141	49,3	108	37,8	37	12,9	2,43
2015	чол.	231	136	58,9	71	30,7	24	10,4	2,94
	жін.	246	128	51,0	86	34,9	32	13,1	2,72
2016	чол.	184	114	62,0	51	27,7	19	10,3	3,02
	жін.	238	125	52,6	84	35,3	29	12,1	2,77

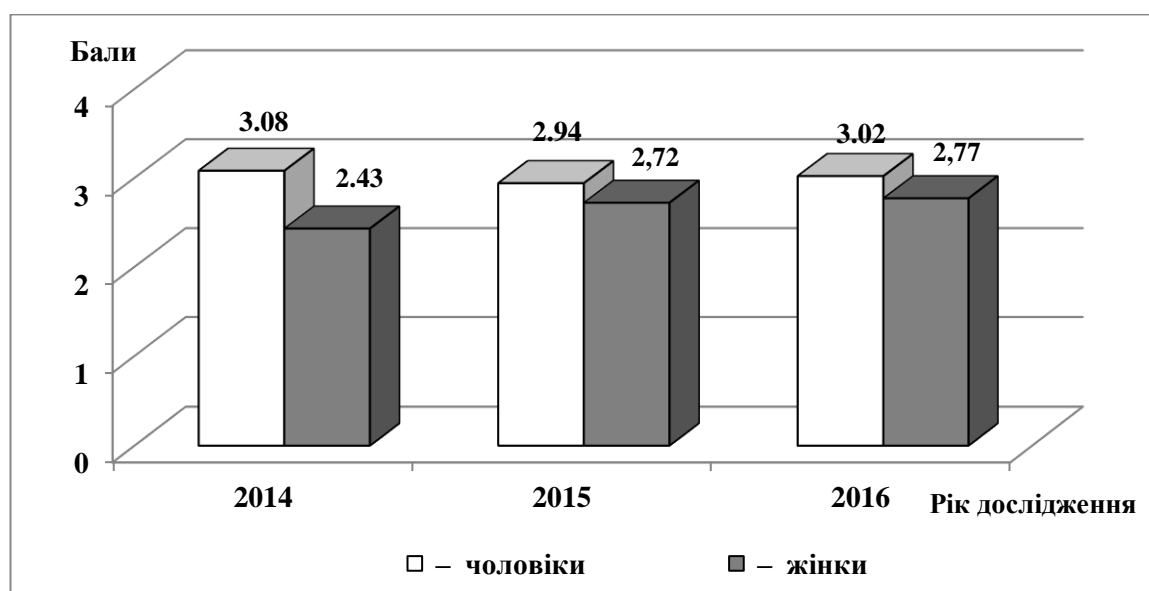


Рис. 4.2. Успішність студентів з фізичної підготовки впродовж трьох років навчання



*Рис. 4.3. Організаційно-методичне забезпечення застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів*

Для того, щоб спонукати студента до оволодіння фізкультурно-оздоровчими компетентностями, змістово-організаційний блок передбачає, що викладач має сформувати у студентів знання, вміння, навички і бажання опанувати фітнес-технології, для чого потрібно:

– сформувати у студента особистісно-орієнтоване ставлення до певних фітнес-технологій, здорового способу життя і бажання підвищувати рівень рухової активності;

– оволодіти фітнес-технологіями, які об'єднують процес використання засобів фізичної культури в оздоровчих цілях;

– уміти самостійно визначати мету занять фітнес-технологіями, завдання, підбирати засоби, методи і форми її досягнення;

– сформувати бажання, мотиви, знання, вміння, навички у сфері оздоровчих фітнес-технологій;

– уміти планувати та проєктувати власну фізкультурно-оздоровчу діяльність засобами фітнес-технологій для подальшої життєдіяльності;

– оволодіти навичками оцінювання стану здоров'я, фізичної підготовленості та працездатності.

Тому освітній процес з фізичного виховання має будуватися так, щоб застосування фітнес-технологій надавало студентам можливість виробити власну лінію опанування знань, умінь, навичок, методів розвитку фізичних якостей і виробити відповідальність за власні результати фізкультурно-оздоровчої діяльності. Навчально-методичне забезпечення застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання представлене нами у вигляді комплексу теоретико-методичних і наукових матеріалів, які упроваджені в процесі дисертаційного дослідження (рис. 4.3).

Серед концептуальних підходів до створення організаційно-методичного забезпечення впровадження фітнес-технологій Г. П. Грибан виділяє:

1) реалізацію принципу комплексності як основоположного для формування структури навчальних посібників, методичних рекомендацій і вибору їх змісту;

2) поєднання інноваційних зарубіжних методик із накопиченим вітчизняним досвідом підготовки студентів у сфері фізкультурно-оздоровчої діяльності, які складають основу фізичного самовдосконалення особистості;

3) поєднання дедуктивного методу викладу навчального матеріалу з деталізацією кожного компонента змісту до практичного інструментарію, який дозволяє вирішувати не лише освітні, оздоровчі і виховні функції фізичного виховання, а головне, формує методичні компетентності в цій галузі;

4) побудову змісту та завдань навчального матеріалу на основі професійно-діяльнісного й особистісного підходів із перевіркою методичних знань, умінь, практичних навичок і рівня фізичної підготовленості з метою оцінювання результативності навчання та самоконтролю за якісним зростанням студента;

5) компонування змісту і завдань навчального матеріалу з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності студентів, можливостей ЗВО та регіональних і національних традицій регіону;

6) наявність різних варіантів і шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності, вибір засобів для самовдосконалення з урахуванням уподобань студентів [147, с. 290–292].

Вимоги до змісту організаційно-методичного забезпечення впровадження фітнес-технологій в освітній процес з фізичного виховання як елемента змістово-організаційного блоку методичної системи потребують фундаментального підходу до структурування змісту фітнес-технологій на рівні теоретичного узагальнення, практичної спрямованості та врахування психолого-педагогічних умов організації і проведення освітнього процесу з фізичного виховання студентів ЗВО. Це дозволило включити до змісту навчальної дисципліни «Фізичне виховання» фітнес-технології та засоби їх реалізації.



### **4.3. Реалізація і впровадження технологічного блоку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів**

*Технологічний блок* методичної системи застосування фітнес-технологій охоплює фітнес-технології різнобічної спрямованості, принципи, методи, форми та засоби навчання фітнес-технологіям, що застосовуються в освітньому процесі з фізичного виховання і передбачає оволодіння студентами спеціальними знаннями, вміннями та навичками. Враховуючи зміни, які відбуваються в останні роки в системі фізичного виховання студентів, та впровадження різних фізкультурно-оздоровчих засобів в освітньому процесі ЗВО ми вибудували технологічний блок методичної системи застосування фітнес-технологій, який передбачав: 1) спрямування мети, завдань, принципів та методів освітнього процесу з фізичного виховання на розвиток освіченості, самостійності, ініціативності, набуття теоретичних знань, формування практичних умінь і навичок, розвиток фізичних якостей, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності з урахуванням всебічного та гармонійного розвитку особистості студента; 2) формування здоров'я, здорового способу життя, високого рівня фізичної підготовленості та працездатності, функціональних можливостей студентів засобами фітнес-технологій; 3) розвиток особистості студента в умовах функціонування системи фізичного виховання шляхом удосконалення змісту засобів, методів та форм організації освітнього процесу та фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Технологічний блок був спрямований на реалізацію мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять фітнес-технологіями та досягнення поставлених завдань фізичного виховання студентів чотирма шляхами, а саме: 1) особистісно-орієнтованим вибором студентами виду фітнес-технологій для занять як в освітньому процесі з фізичного виховання, так і у позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності; 2) формуванням фізкультурно орієнтованих потреб, інтересів, цілей, ціннісних орієнтацій і переконань особистісного, групового та

суспільного характеру; 3) діагностикою стану здоров'я студентів, фізичного розвитку та фізичної підготовленості до фізичних навантажень під час занять фітнес-технологіями; 4) активізації естетичного виховання (формування постави, статури, краси свого фізичного вигляду) завдяки заняттям фітнес-технологіями.

Щодо *особистісно-орієнтованого вибору* студентами виду фітнес-технологій, слід зазначити, що однією із важливих причин низької ефективності фізкультурно-оздоровчої діяльності є недосконалість системи реалізації різних напрямів рухової активності, а саме: фізичного виховання, спортивної, рекреаційної, реабілітаційної і професійно-прикладної фізичної підготовки, які не відповідають вимогам соціально-економічних умов життєдіяльності сучасної студентської молоді [587, с. 15]. Формування та реалізація бажання використовувати рухову активність у повсякденному житті має відбуватись на підставі індивідуальних особливостей і потреб кожного студента [470; 628]. Натомість дослідженнями доведено, що у переважній більшості студентів немає бажання до занять фізичними вправами та спортом [87; 479].

Зміна цільової спрямованості фізичного виховання, суть якого зводиться до формування фізичної культури особистості студента, потребує від освітнього процесу відмови від адміністративно-командних методів навчання і виховання, звернення до особистості студента, його інтересів, мотивів і потреб у сфері фізичного і духовного вдосконалення [119; 147]. Основою особистісно-орієнтованого фізичного виховання є можливість впливати на етичну й естетичну сфери особистості, внаслідок чого формуються здатність і вміння бачити, сприймати та розуміти прекрасне у спортивних рухах, наслідувати їх у своїх діях і діяльності за рахунок власного фізичного вдосконалення [395; 396].

Особистісно-орієнтаційні функції розглядаються у двох аспектах. Перший – припускає сформованість диференціації студентом різних цінностей у міру їх важливості «особисто для себе». Другий аспект передбачає формування морально-світоглядного, етично-естетичного оцінювання студентом явищ дійсності і знаходження себе в ній. Через реалізацію фізкультурно-оздоровчої

діяльності розширюються знання про можливості власного організму, здійснюється соціалізація особистості на основі опанування цінностей, що становлять основу пошуку шляхів формування активної життєвої позиції та самовдосконалення [397; 398].

Попри все різноманіття сучасних технологій фізкультурно-оздоровчої діяльності та підходів до процесу фізичного виховання [125; 147; 581 та ін.] як головної системостворюючої ланки виокремлюється комплекс особистих фізичних і соціально-психологічних характеристик студентів. Це у свою чергу породжує необхідність створення умов для особистісно-орієнтованого вибору студентами фітнес-технологій для фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка має здійснювати фізичний, психічний і соціальний розвиток студентів. Незважаючи на інтенсивне впровадження інноваційних здоров'язбережувальних педагогічних технологій у процес фізичного виховання студентів, інновації особистісно-орієнтованого змісту в системі застосування фітнес-технологій не набули значного поширення. При цьому теоретико-методичне обґрунтування модернізації системи фізичного виховання у ЗВО шляхом застосування фітнес-технологій і їх упровадження на принципах особистісно-орієнтованого змісту є сьогодні важливими науковими і практичними завданнями оптимізації рухової активності студентської молоді, збереження її здоров'я та підвищення ефективності навчально-виховної діяльності з фізичного виховання.

Особистісно-орієнтований підхід до вибору фітнес-технологій передбачає опанування певної системи наукових знань, практичних умінь і навичок, формування світогляду, розвитку фізичних якостей тощо. Такий підхід до застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання сприяє цілеспрямованому освоєнню студентами виховного потенціалу фізичної культури і спорту, вихованню ціннісних орієнтацій на фізичне самовдосконалення і здоровий спосіб життя, розвитку фізичних якостей, оволодінню вміннями та навичками застосування фітнес-технологій в індивідуальній фізкультурно-оздоровчій і соціальної діяльності.

Таблиця 4.9

**Пріоритетні фітнес-технології серед студентської молоді**

**(чоловіки, n = 257; жінки, n = 316; у %)**

<b>Види фітнес-технологій</b>	<b>Стать</b>	<b>Навчальний процес</b>	<b>Фізкультурно- оздоровча діяльність</b>
Кардіоаеробіка	чол.	34,5	37,7
	жін.	27,5	28,2
Атлетична гімнастика	чол.	28,3	34,6
	жін.	9,2	10,8
Слайд-аеробіка	чол.	21,0	23,7
	жін.	15,5	16,8
Аквааеробіка	чол.	13,2	15,2
	жін.	18,0	20,1
Босу	чол.	14,4	16,3
	жін.	13,9	17,7
Спінбайк-аеробіка	чол.	12,5	14,0
	жін.	14,9	17,7
Памп-аеробіка	чол.	12,1	12,8
	жін.	12,3	14,2
Пілатес	чол.	12,1	11,7
	жін.	9,2	10,8
Степ-аеробіка	чол.	11,3	12,1
	жін.	10,1	11,7
Фітбол-аеробіка	чол.	10,5	12,8
	жін.	12,0	13,9
Каллонетика	чол.	9,3	10,1
	жін.	11,4	12,3
Суперстронг	чол.	10,5	12,1
	жін.	10,1	12,0
Стретчинг	чол.	10,1	8,6
	жін.	9,8	10,8
Петлі TRX	чол.	9,7	8,2
	жін.	7,3	27
Фітнес-йога	чол.	9,3	8,2
	жін.	7,3	8,9
Скіпінг	чол.	7,4	9,3
	жін.	9,2	9,8
Латина	чол.	6,2	3,1
	жін.	6,7	7,3

Особистісно-орієнтований вибір фітнес-технологій полягає в особистій мотивації та усвідомленості обраного виду фізкультурно-оздоровчої діяльності, де найповніше використовується принцип демократизації і гуманізації за умови спільної діяльності викладача і студента. Запропоновані студентам різновиди фітнес-технологій виявилися привабливою і важливою формою функціонування фізичного виховання (табл. 4.9). На навчально-тренувальних заняттях одним із улюблених видів фітнес-технологій у студентів розкриваються психофізичні здібності, підвищується працездатність організму, відбувається самоствердження. Тренувальна діяльність створює базу для всебічного розвитку особистості студента, розвиває фізичні якості, зміцнює здоров'я, залучає до здорового способу життя. Заняття фітнес-технологіями дозволяють розширити круг спілкування серед студентів, сприяють розвитку естетичного й емоційного сприйняття, створюють реальні умови для саморозвитку, самовдосконалення і саморегулювання, забезпечують умови для адекватного самопізнання студентом соціально значущих способів самореалізації і самоствердження тощо.

Слід зауважити, що цінності обраних видів фітнес-технологій відрізняються від цінностей традиційного підходу у використанні фізичних вправ і видів спорту для фізичного виховання студентів. Упровадження їх у практику ЗВО активізує освітню і фізкультурно-оздоровчу діяльність студентів. Інтерес студентів до освітнього процесу з фізичного виховання, організованого за особистісно-орієнтованим вибором фітнес-технологій, стимулює процес навчання. Вибір певної фізкультурно-оздоровчої діяльності в одному з видів фітнес-технологій дає можливість студентові вдосконалюватися у вибраному виді оздоровчої діяльності. Покращання процесу фізичного виховання у ЗВО на основі методичної системи застосування фітнес-технологій можна провести за допомогою програмно-цільового підходу в організації освітнього процесу з фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої діяльності, реалізації диференційованого підходу, на підставі врахування психологічного й морфофункціонального статусу студентів тощо.

*Формуванням фізкультурно-орієнтованих потреб, інтересів, цілей, ціннісних орієнтацій і переконань особистісного, групового та суспільного характеру* здійснюється в третьому технологічному блоці методичної системи застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів. При цьому ключовими позиціями оновлення системи фізичного виховання студентів ЗВО шляхом застосування фітнес-технологій в освітньому процесі та фізкультурно-оздоровчій діяльності має стати демократизація і гуманізація їх основних положень, розвиток соціокультурних аспектів, посилення освітньої спрямованості на творче освоєння цінностей фізичної культури. Реалізація цих напрямів повинна базуватися на усуненні протиріч, що породжують спотворене ставлення молоді до цінностей фізичної культури [396].

Під поняттям «цінність» слід розуміти: по-перше, те, що задовольняє інтереси і потреби особистості студента; по-друге, особлива індивідуальна реальність, суть якої полягає у її позитивній значущості; по-третє, особлива значущість речей, процесів, ідей для життєдіяльності суб'єкта; по-четверте, те, що впливає на мотивацію і вибір способів поведінки студента [555, с. 11]. Для цього необхідно: здолати педагогічний консерватизм у системі фізичного виховання, відродити його демократичні традиції й ідеали; усунути зростаюче відчуження системи фізичного виховання від громадського життя, розвитку особистості і культури, будувати нові стосунки між педагогом і студентом на основі співдружності і довіри; звільнити систему фізичного виховання від тотальної уніфікації і стандартизації, використовувати варіативні форми сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій [119; 147].

Подолання унітарності використовуваних у педагогічній практиці засобів фізичного виховання (традиційна система фізичного виховання) та еволюційна заміна їх на сучасні фітнес-технології особистісно-орієнтованої спрямованості сприяють задоволенню соціально-психологічних і біологічних потреб студентів у руховій активності, що є одним із пріоритетних напрямів модернізації системи фізичного виховання у ЗВО. Дослідження підтверджують, що прикладна спрямованість фізичного виховання у ЗВО орієнтувалася на викладачів, тобто на

формування у студентів уміння виконувати лише зовнішню, механічну дію. Багато педагогів і досі розуміють практичне заняття з фізичного виховання як заняття з розвитку фізичних якостей [119]. При цьому такі викладачі забувають про виховний вплив фізичної культури і дуже часто використовують авторитарний стиль управління студентами, де перше й останнє слово належить одноосібному рішення викладача, що подавляє активність студентів, як наслідок – вони втрачають інтерес до занять фітнес-технологіями.

Спостерігається високий рівень прямої залежності між якістю мотивації студентів і викладача, який проводить заняття у цих групах. У досвідченого викладача ці показники значно кращі: чим вища величина показників мотивації навчання, тим вищі успіхи студентів у фізичному вихованні. Натомість у викладача, який байдужий до проблем формування мотивації у студентів, показники переважно протилежні і питома вага позитивного ставлення студентів до фізичного виховання визначається недоліками у змісті, формах, методах й організації освітнього процесу [547].

У процесі дослідження нами було виявлено, що на формування методичної системи застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів може впливати цілий ряд чинників, які як позитивно, так і негативно відбиваються на якості та ефективності навчання фітнес-технологій, а саме: зацікавленість студентів у фізкультурно-оздоровчих заняттях, формах, засобах і місцях їх проведення, матеріально-технічне забезпечення і обладнання спортивних залів тощо. Втрата інтересу студентів до занять з фізичного виховання може бути зумовлена: 1) абстрактністю нормативної програми фізичного виховання, яка не враховує регіональних, кліматичних, національних особливостей; 2) уніфікованим підходом не до конкретного студента з його індивідуальними особливостями, а до групи студентів; 3) відсутністю навчально-тренувальної бази [349].

У цілому рівень зацікавленості та ставлення студентів до фізичного виховання і спорту невисокий. Лише 41,9–42,6 % чоловіків і 30,8–39,9 % жінок мають вищий за середній та високий рівні інтересу до фізичної культури. У 5,7–7,2 % чоловіків і 6,4–11,6 % жінок зацікавленість у тіловихованні відсутня

або сформувалось до неї негативне ставлення. У процесі навчання у ЗВО простежується тенденція до зниження інтересу студентів до фізичного виховання і фізкультурно-оздоровчої діяльності [346].

Модернізація фізичного виховання у ЗВО України в даний час ще погіршила стан проблеми і знизила рівень зацікавленості студентів у традиційній системі занять з фізичного виховання. Проведене нами анкетування показало, що ефективність освітнього процесу значною мірою залежить від мети відвідування студентами занять оздоровчими вправами, де пріоритетними є мотиви зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності, отримання задоволення від занять, та на, превеликий жаль, 34,9 % студентів та 37,8 % студенток відвідують заняття заради отримання заліку з фізичного виховання. Тому формування ціннісних орієнтацій засобами фітнес-технологій можливе лише в разі спрямування студента на реалізацію власних визначених, найбільш значущих потреб у цій сфері діяльності.

Критерієм ефективності та якості впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів є вихованість студента, тобто наявність у нього високих духовних рис, в основі яких лежить внутрішнє бажання систематично підтримувати свій стан здоров'я, достатній рівень фізичної підготовленості, працездатності, фізичного розвитку, мотивація до фізкультурно-оздоровчої діяльності та здорового способу життя. Під час застосування фітнес-технологій викладач має спрямувати свою увагу на формування у студентів ідеальних рис особистості, отримання внутрішнього задоволення від занять, підтримання соматичного здоров'я тощо.

Студентській молоді притаманні також позитивні чинники, які сприяють залученню до занять фітнес-технологіями, але вони можуть втрачати свою актуальність у разі зустрічі з труднощами і перешкодами фізкультурно-оздоровчого процесу. Основними чинниками, що сприяють позитивному ставленню студентів до занять фітнес-технологіями, є: контроль кафедри фізичного виховання та деканату за навчальним процесом (чол. – 49,03 %, жін. – 53,48 %), відповідальність за рівень фізичної підготовленості



(чол. – 32,30 %, жін. – 34,49 %), відповідальність і дисциплінованість (чол. – 26,07 %, жін. – 28,16 %) тощо (табл. 4.10).

Таблиця 4.10

**Основні чинники позитивного ставлення студентів  
до занять фітнес-технологіями під час навчального процесу  
з фізичного виховання та позанавчальної фізкультурно-оздоровчої діяльності  
(чоловіки, n = 257; жінки, n = 316; у %)**

<b>Чинники</b>	<b>Стать</b>	<b>Навчальний час</b>	<b>Позанавчальний час</b>
Контроль кафедри фізичного виховання та деканату за навчальним процесом	чол.	49,03	16,73
	жін.	53,48	19,94
Відповідальність за рівень фізичної підготовленості	чол.	32,30	54,86
	жін.	34,49	43,67
Відповідальність і дисциплінованість	чол.	26,07	21,01
	жін.	28,16	20,89
Задоволення від емоційної привабливості занять фітнес-технологіями	чол.	21,01	27,63
	жін.	29,43	31,33
Доступність і комфортність спортивних споруд	чол.	19,84	55,64
	жін.	24,68	50,32
Приклад і майстерність викладача, уважність і доброта	чол.	16,34	15,18
	жін.	23,42	31,91
Приклад батьків та товаришів	чол.	8,97	18,68
	жін.	11,39	17,09

Показники опитування студентів показали, що чинники, які спонукають студентів до занять фітнес-технологіями, мають різний вплив на студентів у навчальний і позанавчальний час. Найпривабливішими чинниками до занять фітнес-технологіями у позанавчальний час є доступність і комфортність спортивних споруд, на що вказало 55,64 % чоловіків і 50,32 % жінок. Досить важливо, що 54,86 % студентів та 43,67 % студенток розуміють свою відповідальність за рівень фізичної підготовленості. Тому потреби студентів у фізичному вдосконаленні – це такий психічний стан, який характеризується потягом до занять фітнес-технологіями з метою розвитку своїх фізичних якостей

і зміцнення здоров'я. Життєва необхідність задоволення таких потреб призводить до виникнення у студента мотивації до дій [159].

На ефективність занять фітнес-технологіями суттєво впливають запропоновані студентам форми занять. Найбільшу перевагу студенти надають заняттям у спортивних секціях під керівництвом викладача (30,75 % чоловіків та 37,66 % жінок), важливе місце посідають самостійні заняття з колегами (28,40 % – чоловіки та 29,75 % жінки), навчальні заняття і самостійні є менше привабливі для студентів (табл. 4.11).

*Таблиця 4.11*

**Форми занять фітнес-технологіями, яким надають перевагу студенти (чоловіки, n = 257; жінки, n = 316; у %)**

<b>Форми занять</b>	<b>Чоловіки</b>	<b>Жінки</b>
Заняття у спортивних секціях під керівництвом викладача	30,75	37,66
Самостійні заняття з колегами	28,40	29,75
Навчальні заняття за розкладом	21,01	24,36
Самостійні індивідуальні заняття у вільний час	19,84	8,23

Від змісту фітнес-технологій, місця їх проведення, емоційного клімату на заняттях та особистісно-орієнтованого вибору студентами засобів розвитку фізичних якостей значною мірою залежить якість та ефективність освітнього процесу з фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої діяльності у вільний час. Тому одним із механізмів формування позитивного ставлення студентів до застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів є активізація соціальної активності студентів до здорового способу життя і забезпечення психологічної і соціальної підготовки до подолання труднощів як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру, що в кінцевому підсумку зводиться до самореалізації особистості у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Організація застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання має передбачати спільне управління викладачами та студентами процесом навчання та тренування, що сприятиме підвищенню соціальної активності студентів,

позбавить їх від традиційного підкорення вимогам і командам викладачів. Такий підхід дозволяє змінити позицію студентів до освітнього процесу, тобто добитися того, щоб вони стали не лише об'єктом впливу викладачів, а й суб'єктами власної діяльності, рівноправними учасниками управління освітнім процесом.

Надання ініціатив накладає на студентів індивідуальну і колективну відповідальність за результати навчальних занять, спортивно-оздоровчих заходів, за якість професійної підготовки та індивідуального розвитку. Така організація застосування фітнес-технологій забезпечує всім студентам умови для вільного розвитку фізичних можливостей. Саме свобода вибору, різноманітність навчальних занять та фізкультурно-оздоровчих заходів, максимальна самостійність у прийнятті рішень, прагнення до корисності власної діяльності не лише для себе, але й для суспільства, є тими умовами, без яких не може формуватися соціальна, а отже і фізкультурно-оздоровча діяльність і виховуватися всебічно розвинена особистість студента [134; 627].

Формування технологічного блоку методичної системи застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні передбачає *діагностику стану здоров'я студентів, фізичного розвитку та фізичної підготовленості до фізичних навантажень під час занять фітнес-технологіями*. Наразі в Україні не існує чітких офіційних вимог до фізичної підготовки фахівця з вищою освітою, формування його у ЗВО повинне базуватися на передумовах і джерелах, які відповідали б критерію культури і сприяли формуванню і корекції рухової активності та потреби в ній у студентів [587, с. 19]. При цьому фітнес-технології забезпечують сприятливі умови для оптимального функціонування всього організму, а не лише м'язової системи. Добираючи фітнес-технології, дозуючи навантаження, залежно від фізичного стану, можна цілеспрямовано впливати на організм, змінювати його певні функції, відновлюючи пошкоджені системи. Дозовані фізичні навантаження, які поступово нарастають, забезпечують загальну тренуваність організму, що є основою покращання загального фізичного стану та працездатності студентів [14]. Під впливом систематичних занять фітнес-технологіями в організмі відбуваються зміни, які приводять до своєрідної

перебудови органів і систем унаслідок ліквідації фізіологічних порушень та нормалізації патологічно змінених функцій [505]. При цьому стан здоров'я студентів розглядається як одна з найактуальніших проблем розвитку суспільства, оскільки у процесі навчання відбувається адаптація до комплексу чинників, специфічних для вищої школи [27; 505]. Наразі дійсний рівень психофізичної підготовленості випускників ЗВО України не відповідає сучасним вимогам професійної діяльності та життєздатності [49; 59; 672].

Застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів у ЗВО сприяє гармонізації тілесно-духовної єдності, забезпечує формування таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне і психічне благополуччя, фізична досконалість молоді. Розуміння фізичної культури особистості студента як цінності може стати дієвим чинником формування резервів різних видів фізкультурно-оздоровчої активності, формування прогресивних тенденцій у розвитку громадської думки і потреб в опануванні цінностей фізичної культури, як виду загальної культури сучасної особистості [21; 395; 396; 398].

Формування технологічного блоку методичної системи застосування фітнес-технологій певною мірою залежить від рівня рухової активності студентів. Рухова активність належить до чинників, які визначають рівень обмінних процесів в організмі і стан його кісткової, м'язової, серцево-судинної та дихальної систем. Відповідно розподіл студентів за рівнем рухової активності є досить перспективним, але з практичної сторони – це напрямок, який важко реалізувати під час занять фітнес-технологіями в освітньому процесі з фізичного виховання [439]. Тому розподіл студентів за рівнем розвитку функціональних систем, що забезпечують окремі сторони рухової діяльності студентів, є виправданим, і саме він має місце під час застосування фітнес-технологій із застосування диференційованого підходу [103]. Окрім того, створюючи методичну систему, слід враховувати, що фізична підготовка студентів із різних регіонів має відмінності у спрямованості й обсязі застосування фізичних вправ та комплектуванні навчальних груп, що важливо врахувати під час застосування фітнес-технологій. Натомість практика організації навчального процесу

з фізичного виховання студентської молоді показує, що сьогодні не слід розраховувати на суттєве збільшення кількості навчальних годин, виділених на оволодіння студентами високим рівнем фізичної підготовленості. Тому необхідно розглядати фізкультурно-оздоровчу діяльність та самостійні заняття студентів як додаткову рухову активність, яка сприятиме підвищенню загального обсягу фізичного навантаження з метою зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентської молоді [305; 540].

Визначення фізичних навантажень у ЗВО базується переважно на використанні середнього рівня нормативів, при цьому не враховується індивідуальна варіабельність функціональних показників. Індивідуальні особливості біологічного формування організму, адаптація його до середовища потребують застосування фітнес-технологій, адекватно адаптованих до можливостей організму студентів. Знання чинників, які обумовлюють ефективність діяльності студента, має суттєве значення для викладача під час оцінювання можливостей особистості і прогнозуванні її успіхів із фізичної підготовки. Застосування фізкультурно-оздоровчих засобів повинно відповідати віковим, статевим особливостям й індивідуальному рівню фізичної підготовленості та адаптаційним можливостям організму студента [147, с. 301].

Формуючи технологічний блок методичної системи застосування фітнес-технологій, слід урахувати, що самостійні заняття мають посідати важливе місце у системі фізичного вдосконалення студентів. Це можуть бути комплекси фізичних вправ удома, на свіжому повітрі, під час відпочинку, ранкова гігієнічна гімнастика, оздоровча ходьба і біг, лижні прогулянки, катання на ковзанах та велосипеді, заняття на тренажерах, спортивні ігри за місцем проживання, туристичні походи й екскурсії, мандри в гори, подорожі до інших міст та країн тощо. Найбільшого рівня ефективності оздоровчого тренування можна досягти за умови використання базових методичних принципів (поступовості і безперервності фізичного навантаження, адекватності фізичного навантаження рівню здоров'я, цілеспрямованості засобів оздоровчого тренування, ритмічності застосування засобів різної спрямованості), а також такого співвідношення затрат

часу на розвиток фізичних якостей: на загальну витривалість виділяється 50–60 % від усього часу, на силу і силову витривалість – 15–20 %, на швидкість і швидкісну витривалість – до 10 %, на гнучкість – 5–10 %, на спритність – 10–15 % від загального часу занять [480].

Під час занять фітнес-технологіями викладач має у процесі фізичного вдосконалення студентів дотримуватися встановлених норм фізичних навантажень залежно від рівня їх соматичного здоров'я, а саме: 1) для низького рівня: інтенсивність занять 40–50 % від максимально допустимої ЧСС; 2) для середнього рівня: інтенсивність занять 56–66 % від максимальної ЧСС; 3) для високого рівня: інтенсивність занять 70–80 % від максимально допустимої ЧСС [480]. Вся стратегія застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів має базуватися на новій парадигмі здоров'я, збагаченій фундаментальними знаннями у галузі біології та фізіології здоров'я, фізіології спорту, на встановленні причинно-наслідкових зв'язків між звичайною руховою активністю, розумовою працездатністю і здоров'ям з урахуванням психологічних рис студента. При цьому розвивається і формується організм студента (фізичний статус), його розум і здатність до мислення (інтелектуальний компонент), морально-етичні установки (моральний компонент), вміння контролювати емоції (емоційний компонент), спроможність адаптовуватися до умов життя і праці (компонент соціального статусу) [401]. Розв'язання всіх цих проблем певною мірою залежить від підвищення фізичної активності студентів під час занять фітнес-технологіями, важлива також боротьба зі шкідливими звичками, дотримання правильного режиму харчування, обґрунтованого режиму навчання, праці і відпочинку тощо.

Упровадження методичної системи застосування фітнес-технологій у технологічному блоці передбачає також *активізацію естетичного виховання до формування постави, статури, краси свого фізичного вигляду завдяки заняттям фітнес-технологіями*. Якісно нова стадія осмислення суті застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів пов'язана з їх впливом на духовну сферу людини як дієвий засіб інтелектуального, морального, естетичного

виховання. При цьому важливим аргументом на користь значущості фітнес-технологій для всебічного розвитку студента може стати осмислення ціннісного їх потенціалу [21; 395]. Натомість педагогічний досвід показує, якщо фітнес-технології будуть «замкнуті» лише на руховій діяльності і цілеспрямовано не впливатимуть на духовний розвиток і чуттєву сферу студентів, то вони разом із позитивними моральними якостями можуть формувати асоціальну поведінку та егоїстичні спрямування особистості. Переважання тілесного компонента у змісті фітнес-технологій може призвести до деформації цінностей фізичного виховання, внаслідок чого фізичне виховання втрачає риси гуманістичної спрямованості педагогічного процесу, його загальнокультурну і моральну змістовність [21; 119; 129; 192; 395; 396; 398 та ін.].

Аналіз ситуації, що склалася в процесі фізичного виховання, ставить на перший план протиріччя між інтелектуалізацією і гуманізацією утворення і низьким загальнокультурним, естетичним й освітнім рівнем фізичного виховання у ЗВО, яке покликане формувати одну з базових культур майбутнього фахівця – фізичну культуру особистості [21; 86; 396; 398 та ін.]. Незважаючи на наявний арсенал засобів, методів і форм застосування фітнес-технологій, цього недостатньо для формування фізичної культури особистості, найважливішими компонентами якої є світогляд, цінності, потреби й мотивації, широта і глибина знань у галузі фізичної культури і спорту, а головне – діяльнісний аспект реалізації всієї сукупності фізкультурних цінностей.

У програмах із фізичного виховання для ЗВО та НМК кафедр фізичного виховання все більш важливе місце посідають компоненти, спрямовані на формування культури особистості, здорового способу життя, розвиток мотивації до підвищення рухової активності і занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю, простежується перспектива освітньої спрямованості в організації фізичного виховання студентів. При цьому перевага часто надається фітнес-технологіям, що заміщають традиційну, урочну форму організації занять. Підкреслюється важливість залучення студентів до участі в фізкультурно-оздоровчих заходах, самостійних занять фітнес-технологіями [81; 109; 163 та ін.]. Тому основна увага

під час занять фітнес-технологіями має спрямовуватися не на розвиток фізичних якостей і виховання моторних умінь і навичок, а акцентуватися на опануванні знань і вмінь самовиховання необхідних естетичних, організаторських рис і фізкультурно-оздоровчих якостей та навичок. При цьому слід опиратися на те положення, що виховує не сама по собі фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність, а насамперед взаємовідносини, в які вступають студенти у процесі цієї діяльності [147, с. 293].

Систему навчальних і позанавчальних занять з фізичного виховання необхідно будувати таким чином, щоб гармонійний фізичний розвиток, пропорційна статура, добре розвинені фізичні якості, пластична свобода, здоров'я стали необхідною умовою зовнішньої і внутрішньої краси особистості студента. Дані компоненти створюють базу для розвитку естетичного смаку, є джерелом естетичного задоволення, насолоди і розуміння прекрасного у процесі занять з фізичного виховання, що в цілому дуже приваблює студентську молодь [147, с. 293–294].

Зміст фізкультурно-оздоровчої діяльності має бути продовженням освітнього процесу з фізичного виховання. При цьому можна змінити саму форму застосування фітнес-технологій, але необхідно враховувати принцип добровільної участі студентів. Важливим засобом формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять фітнес-технологіями є естетичне виховання, як одна з форм вияву культури, гуманності у відносинах між студентами та викладачами. Проблема розвитку студента у взаємодії фізичного й естетичного виховання в культурологічному аспекті сприяє формуванню особистість студента [532]. Одним із компонентів фізичної краси виступає фізична підготовленість, яка має позитивний вплив на емоційну сферу молодої людини. В процесі занять фітнес-технологіями розвиваються фізичні якості, які складають фундамент для виконання легких, граціозних, вишуканих рухів, що в цілому відповідає естетичній характеристиці фізичних вправ. Естетичним аспектом у фізичному вихованні виступає тілесна краса, яка пов'язується з якісною ознакою різних типів тілобудови та рухової діяльності. Тому ознаки естетичного виховання



у процесі занять фізичними вправами та спортом можуть бути зовнішніми і внутрішніми [147, с. 297].

Красиво розвинене тіло, легкі, правильні, красиві рухи – предмет загальної естетичної привабливості. Гармонійне поєднання краси тіла, поз, жестів, краси рухів визначає зовнішню фізичну красу студента, яка певною мірою залежить від його внутрішнього стану, рівня його інтересів й активності. Під внутрішньою красою слід розуміти духовний світ молодої людини, її прагнення й помисли. Виявом краси під час виконання фізичних вправ виступає єдність зовнішнього і внутрішнього, їх гармонія. Зовнішні ознаки фізичної краси проглядаються в красі тіла та красі рухів [532, с. 160].

Краса тіла характеризується правильною поставою, стрункістю, підтягнутістю, пропорційністю тілобудови. Сукупність цих ознак має певні естетичні цінності для особистості студента, тому що саме вони складають підґрунтя для естетичних виявів в умовах суспільного життя. Краса рухів ототожнюється з їх точністю, економічністю, легкістю, ритмічністю, вишуканістю. Добре розвинені фізичні якості складають базу для вияву високого рівня функціональних та адаптивних можливостей особистості, характеризуючи цим стан фізичного розвитку [147, с. 296].

Правильно підібрані фітнес-технології за особистісно-орієнтованим вибором студентів формують фізичну красу, виступають джерелом м'язової насолоди, естетичних смаків, естетичного ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Виховання витонченості, виразності, ритмічності, пропорційності, плавності через рух – завдання складне, оскільки рухи людини – сфера не тільки естетична, але й етична. Рухи є виявом ставлення студента до світу. Виховання естетики рухів паралельно впливає на внутрішній та духовний світ особистості студента. Тому фізичні вправи повинні мати не лише естетичні ознаки (технічність, легкість, виразність тощо), а ще й естетичну якісну структуру (хореографічну, танцювальну, музично-ритмічну, художню) [532, с. 160]. З естетичного погляду молода людина є певним органічним і нерозривним сполученням її духовно-етичної, тілесно-естетичної і зовнішньої художньо-

виразної сутності, що найповніше втілюється у всебічному розвитку особистості [533, с. 10]. Тому продуктом взаємодії фізичного та естетичного виховання може бути ритмічний розвиток особистості, відчуття часу, простору, точності м'язових зусиль, стану постави тощо. Саме ритм є природною духовною та тілесною сутністю людини. Він пов'язаний із музикою, яка впливає на емоції людини. Цілеспрямований розвиток відчуття ритму буде сприяти вихованню як естетичних, так і фізичних якостей особистості [533, с. 11].

Натомість естетичний стан постави залежить від правильного положення тіла у просторі, часі та рухової підготовки, які створюють передумови для більш швидкого опанування естетичних параметрів зовнішньої, тілесної краси людини. Нормальна постава складає фундамент для вияву особистістю краси свого фізичного вигляду у взаємодії ритмічної музики різного характеру та раціонального м'язового розташування окремих частин тіла у просторовому полі [532, с. 161]. Тому методична система застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання та під час проведення фізкультурно-оздоровчих заходів має враховувати, що формування зовнішньої фізичної краси відбивається на внутрішньому духовному світі особистості. Студенти, які отримують задоволення від занять фітнес-технологіями, несуть на собі яскраво виражений естетичний відбиток, виявляючи багатство рухового досвіду, вміння продемонструвати фізичні якості у відносно невимушеній формі, виявляють відповідні емоції, краще засвоюють рухи тощо. Краса рухів забезпечує опанування фізичної і духовної культури, є необхідною умовою фізкультурно-оздоровчої діяльності.

#### **4.4. Аналіз та оцінювання показників контрольної-діагностичного блоку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів**

*Контрольно-діагностичний блок методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів*

реалізовувався безпосередньо під час теоретичних занять – оцінювання теоретичних відомостей про фітнес-технології та різні аспекти фізичної культури; практичних занять, контрольного оцінювання та складання залікових нормативів (тестування рівня фізичної підготовленості), оцінювання самотійних та індивідуальних занять. У цілому головною метою контрольного-діагностичного блоку було визначення послідовності та якості впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів ЗВО. При цьому головним методологічним орієнтиром впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій у процес фізичного виховання був системний підхід.

Контрольно-діагностичний блок визначає якість педагогічного проєктування методичної системи, є цілісним процесом оцінювання модернізації, прогнозування, моделювання, конструювання та реалізації фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів (табл. 4.12). При цьому актуальність оновленої методичної системи застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів визначається розробкою науково-теоретичної бази управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю на всіх рівнях ЗВО. Оцінювання раціонального поєднання різних організаційних форм, засобів, методів застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів дозволило контролювати всі етапи проєктування і впровадження методичної системи. Особистісно-орієнтована технологія навчання студентів за моделлю методичної системи застосування фітнес-технологій забезпечувалася контрольним-діагностичним блоком для аналізу завдань та шляхів її реалізації на всіх етапах.

Реалізація контрольного-діагностичного блоку методичної системи дозволила виявити чинники, які бути враховані під час проєктування, формування і впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій, із позиції кожного її структурного компонента. Вертикальне структурування показує, що реалізація методичної системи йде у двох напрямках: 1) особистісне фізичне вдосконалення студента; 2) методика передачі фізкультурно-оздоровчих знань, тобто методичний рівень навчання. Реалізація цих двох рівнів взаємопов'язана

і взаємообумовлена. Особистісне фізичне вдосконалення студента є базовим для формування у студентів певних знань, умінь і навичок і закладає основу для методичних фізкультурно-оздоровчих компетентностей, розкриває студентам зміст фізкультурно-оздоровчої діяльності. Методичний рівень виконує функцію адаптації методів, форм, засобів фізичного виховання до природних умов життєдіяльності [147, с. 307].

Стратегічна мета методичної системи спрямована на виховання почуття відповідальності й патріотизму, формування позитивної мотивації й активної соціальної орієнтації на активну життєдіяльність, збереження здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості та працездатності студентів засобами фітнес-технологій; забезпечення студентів якісними знаннями, відповідним виховним, науковим й освітнім рівнем у галузі фізичної культури і спорту; опанування фізкультурно-оздоровчих компетентностей та дотримання здорового способу життя і необхідної рухової активності протягом усього життя; виховання у студентів стійких особистісних якостей, морально-вольового потенціалу та психофізичного розвитку тощо.

Прогнозування як складова проєктувального процесу передбачає обґрунтування доцільності змін методичної системи як об'єкта проєктування та визначення можливих шляхів його вдосконалення. Конструювання – це деталізація обґрунтування моделі та створення реального об'єкта, наближення його до використання в процесі фізичного виховання. Складова реалізації передбачає експериментальне впровадження розробленої моделі методичної системи застосування фітнес-технологій та узагальнення результатів проєктування. Тобто методична система застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів є динамічним функціональним комплексом діалектично пов'язаних між собою елементів, які взаємодіють із компонентами фізкультурно-оздоровчої діяльності, забезпечують підтримку, зберігання та покращення здоров'я, сприяють фізичному розвитку і фізичній підготовленості та працездатності студентів.

Таблиця 4.12

**Оцінювання технології проєктування, реалізації і впровадження  
методичної системи застосування фітнес-технологій  
у фізичному вихованні студентів**

<b>Етапи</b>	<b>Зміст і шляхи реалізації методичної системи</b>
Цільовий	<p>Вичення технології застосування фітнес-технологій за організаційною та змістовою структурою методичної системи.</p> <p>Складання технологічних варіантів навчання студентів фітнес-технологій.</p> <p>Аналіз ефективності впровадження фітнес-технологій в освітній процес з фізичного виховання студентів.</p> <p>Виявлення протиріч та визначення шляхів їх ліквідації під час модернізації методичної системи застосування фітнес-технологій.</p>
Прогнозування	<p>Визначення педагогічних умов застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання.</p> <p>Оцінювання стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів та їх готовності до навчального процесу із застосуванням фітнес-технологій.</p> <p>Висунення гіпотез досягнення мети методичної системи.</p>
Проектування	<p>Побудова моделі методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання.</p> <p>Визначення змісту, методів і форм застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання.</p>
Конструювання	<p>Обґрунтування реалізації моделі методичної системи застосування фітнес-технологій.</p> <p>Визначення критеріїв оцінювання ефективності методичної системи застосування фітнес-технологій.</p> <p>Формувальний педагогічний експеримент з реалізації методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів.</p>
Реалізації	<p>Контроль за впровадження методичної системи та оцінювання результатів застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів.</p> <p>Коректування й удосконалення методичної системи застосування фітнес-технологій та упровадження її в систему фізичного виховання ЗВО України.</p>

Нами встановлено, що педагогічне проектування є неодмінною умовою здійснення регулятивно-проспективної функції методичної системи застосування фітнес-технологій й виокремлюється в особливий вид діяльності викладача. Проектування – це розумова діяльність, яка визначає майбутній процес і результат перетворення дійсності з урахуванням природних і соціальних законів, на основі вибору і прийняття рішень. У проектуванні важливо підкреслити його ідеальний характер. Дії проводяться не з реальними явищами і процесами, а з їх уявними моделями. У логічній структурі проектування науковці виокремлюють такі основні етапи: постановка завдання – збір інформації – аналіз даних – вибір стратегії – вибір тактики – формулювання ідей – порівняння варіантів – синтез – оцінка – оптимальне рішення – конкретизація – рефлексія [169, с. 193–194]. До структури проектувальної діяльності входять такі компоненти: визначення задуму, аналіз пізнавальної та практичної ситуації, теоретичне моделювання, визначення концепції перетворень, розробка технології, розробка стратегічної програми реалізації проекту, знаходження педагогічних засобів його реалізації, експертна оцінка результатів до і після впровадження [507].

Етап реалізації методичної системи застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів спрямовувався на подальший розвиток структурних компонентів методичної системи, а також закріплення отриманих знань, умінь і навичок, зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичної підготовленості та працездатності студентів. Особлива увага приділялася формуванню компонента готовності студентів до застосування фітнес-технологій, який передбачав самоаналіз та самооцінювання результатів діяльності з позицій збереження здоров'я, підвищення рівнів фізичного розвитку та фізичної підготовленості і працездатності студентів. Контрольні заняття передбачали поточний і підсумковий контроль та були спрямовані на виконання нормативів (тестів) для визначення рівня фізичної та методичної підготовленості.

Методична система створювала можливість для студентів не лише набувати фундаментальних знань, формувати вміння та навички, які необхідні йому в майбутній професійній діяльності, а й навчити самостійно здобувати потрібну

інформацію. Одним із завдань було створення освітнього середовища, яке здатне забезпечувати самостійну пізнавальну активність студента шляхом активного впровадження у фізкультурно-оздоровчу діяльність фітнес-технологій. Це вимагало створення відповідних педагогічних умов, реалізація яких забезпечувала успішну проєктувальну діяльність та визначала місце методичної системи в освітньому процесі з фізичного виховання. Педагогічні умови – це категорія, що визначається як система певних форм, методів, матеріальних умов, реальних ситуацій, що об'єктивно склалися чи суб'єктивно створені та необхідні для досягнення конкретної педагогічної мети [477]. Організаційні психолого-педагогічні умови можна у нашому випадку розглянути як своєрідне комунікативне середовище фізичного виховання, що виконує інформативні, кібернетичні, консультаційні й творчоосвітні функції, а опанування теоретико-методичного матеріалу повинне відбуватися за допомогою міждисциплінарних зв'язків у формі дискусій, ділових ігор, інтелектуальних штурмів, відкритих творчих конкурсів тощо [282, с. 53].

Педагогічні умови формування і розвитку методичної системи фізичного виховання доцільно розділити на три групи: *зовнішні умови*, що створюють активне фізкультурно-оздоровче або спортивне середовище, яке забезпечує розвиток системи; *внутрішні*, які залежать від власного потенціалу студента (мотивація, індивідуально-психологічні якості, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я тощо); *матеріально-технічні* (наявність спортивної бази та її оснащення), які створюють комфортні умови для занять з фізичного виховання через організацію фізкультурно-спортивної активності студентів. Здоров'язбережувальна система фізичного виховання розглядається як єдина сукупність різноспрямованих технологій і їх складових, які забезпечують збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, її соціальний, психічний, фізичний і духовний комфорт за рахунок створення у ЗВО мікросередовища, яке розвиває інтереси і мотиви до активних занять фітнес-технологіями, спонукає до ведення здорового способу життя, викликає позитивне ставлення до освітнього процесу з фізичного виховання [147].

Узагальнюючи результати досліджень, можна визначити педагогічні умови як взаємопов'язаний комплекс заходів, спрямований на впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентів. До педагогічних умов формування готовності студентів до застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання також належать: організаційні, дидактичні та психологічні.

Застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів слід розглядати як чинник, який не тільки позитивно впливає на стан здоров'я і рівень фізичної підготовленості, а й на ефективність методичної підготовки студентів, сприяє формуванню в них готовності до застосування фітнес-технологій у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності в подальшому житті.

До *організаційних умов* формування готовності студентів до застосування фітнес-технологій належать: інтереси, потреби й уподобання студентів; безперервність та послідовність занять фітнес-технологіями, адекватність фізичних навантажень та діагностування процесу адаптації організму студента до фізичних навантажень; реалізація методичної системи застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання задля покращення здоров'я студентів, підвищення рівня фізичної підготовленості та адаптації їх до майбутньої професійної діяльності тощо.

Реалізація *дидактичних умов* передбачає врахування дидактичних принципів, закономірностей, способів, форм організації освітнього процесу; формування у студентів знань та вмінь, що відображають здоров'язберезувальні аспекти фізичного виховання; оновлення змісту методичної системи; наявність науково обґрунтованого, професійно спрямованого процесу з фізичного виховання щодо застосування в ньому фітнес-технологій.

До *психологічних умов* належить розробка психологічних засобів, що дозволяють побудувати процес фізичного виховання студентів на основі врахування їх індивідуально-психологічних особливостей, а саме: орієнтація на формування внутрішньої мотивації до використання фітнес-технологій; розробка



стратегії побудови фізкультурно-оздоровчої діяльності з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей та диференційованого підходу до фізичного стану студентів; реалізація особистісно-орієнтованої взаємодії «викладач – студент», «студент – студентський колектив»; усвідомлення значущості здорового способу життя для подальшої життєдіяльності.

Одним із важливих показників реалізації контрольної-діагностичного блоку методичної системи є виховання прагнення і вміння зберегти досягнутий рівень оптимального розвитку фізичних якостей та дотримання систематичної необхідної рухової активності шляхом систематичного застосування фітнес-технологій. Важливим кінцевим результатом занять з фізичного виховання є не рівень фізичної підготовленості, на який була всі минулі роки орієнтована традиційна організація фізичного виховання у ЗВО України, а ставлення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності, рівень сформованої мотивації, потреба в заняттях фітнес-технологіями після отримання заліку, на канікулах, після закінчення ЗВО та в професійній діяльності, в подальшому житті.

Залікові вимоги повинні передбачати приріст індивідуальних показників фізичної підготовленості, також додатковою умовою є оцінювання фізкультурно-спортивної активності, самостійні заняття фітнес-технологіями. Слід відмітити, що основний акцент повинен ставитися не на досягненні максимального приросту показників, а на підвищенні активності студентів у різних формах фізкультурно-оздоровчої діяльності. Система оцінювання повинна бути гуманістичною, що відображається в неприпустимості дискримінації особистості, обмеження її гідності у зв'язку з різним рівнем фізичних можливостей з інших причин. За жорсткого нормативного підходу центром уваги викладача стають результати тестування фізичної підготовленості, а не особистість студента. Проте стандарти в навчальному процесі необхідні як соціальна норма фізичної підготовленості молоді та базис формування всієї системи фізичного виховання. У протилежному разі процес фізичної підготовки буде спрямований не на формування здоров'я студентів, а переважно зведеться до активного відпочинку й розваг [417, с. 297].

Отже, впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів дозволило розв'язати проблеми теоретичного і практичного значення у системі фізкультурно-оздоровчої діяльності у ЗВО. Виділені компоненти запропонованої моделі методичної системи застосування фітнес-технологій взаємопов'язані і складають єдиний процес навчання, розвитку й виховання. Успішне функціонування методичної системи застосування фітнес-технологій залежить від адекватності змісту, форм, методів і засобів меті і завданням фізичного виховання студентів.

### **Висновки до четвертого розділу**

1. Основу змісту цільового блоку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання складають: усвідомлення і потреба в руховій активності, наявність інтересів і мотивів до активних занять фізичними вправами, зокрема фітнес-технологіями; система знань і переконань щодо оволодіння цінностями фізичної культури; потреба у здоровому способі життя і залученні до нього свого оточення; спрямованість на створення умов для подальшого особистісного фізичного вдосконалення, збереження здоров'я, вдосконалення фізичного розвитку та підтримання високої фізичної працездатності; усвідомлення практичної значущості фітнес-технологій в фізкультурно-оздоровчій діяльності та оволодіння вміннями і навчиками щодо створення умов для їх реалізації; спрямованість на опанування фітнес-технологіями з метою їх застосування в життєздатності.

2. Технологія впровадження змістово-організаційного блоку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів є другим рівнем, який формує зміст фітнес-технологій як у навчальному процесі, так і під час позанавчальної фізкультурно-оздоровчої діяльності. У цьому блоці передбачено формування теоретико-методичних засад фізичного виховання, реалізацію фізичної підготовки та визначення засобів оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів. Технологія формування

змістово-організаційно блоку методичної системи залежить від комплексної дидактичної мети фітнес-технологій, які будуть обрані і запропоновані студентам як в освітньому процесі з фізичного виховання, так і в позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності. У комплексній дидактичній меті виокремлено основні цілі, завдання, сформовано зміст фітнес-технологій, де виділені відповідні елементи знань, умінь, навичок і компетентностей, які мають опанувати студенти. Під кожен мету сформовано зміст фітнес-технологій з їх теоретичними й практичними компонентами, структурою, видами зв'язку, способами та результатами функціонування різних процесів фізичної підготовки та створення фізкультурно-оздоровчого середовища.

3. Технологічний блок методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів охоплює фітнес-технології різнобічної спрямованості, принципи, методи, форми та засоби навчання фітнес-технологіям, що застосовуються в освітньому процесі з фізичного виховання. Технологічний блок методичної системи передбачає: 1) спрямування мети, завдань, принципів та методів освітнього процесу з фізичного виховання на розвиток освіченості, самостійності, ініціативності, набуття теоретичних знань, формування практичних умінь і навичок, розвиток фізичних якостей, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності з урахуванням всебічного та гармонійного розвитку особистості студента; 2) формування здоров'я, здорового способу життя, високого рівня фізичної підготовленості та працездатності, функціональних можливостей студентів засобами фітнес-технологій; 3) розвиток особистості студента в умовах функціонування системи фізичного виховання шляхом удосконалення змісту засобів, методів та форм організації освітнього процесу та фізкультурно-оздоровчої діяльності.

4. Реалізація контрольно-діагностичного блоку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів відбувалася: безпосередньо під час теоретичних занять – оцінювання теоретичних відомостей про фітнес-технології та різні аспекти фізичної культури; практичних занять, контрольного оцінювання та складання залікових нормативів,

оцінювання самостійних та індивідуальних занять. Головна мета контрольної-діагностичного блоку – визначення послідовності й якості впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів ЗВО. Оцінювання методів, форм, засобів застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів дозволило контролювати всі етапи проектування і впровадження методичної системи. Особистісно-орієнтована технологія навчання студентів за моделлю методичної системи застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні забезпечувалася контрольним-діагностичним блоком для аналізу завдань та шляхів її реалізації на всіх етапах.

Основні положення четвертого розділу відображені у таких публікаціях автора: [175; 230; 231; 232; 239; 247; 248; 252; 253; 256; 262; 265].

## РОЗДІЛ 5

### ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

#### 5.1. Критерії та рівні застосування фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів

Оцінювання ефективності впровадженої методичної системи застосування фітнес технологій в освітньому процесі з фізичного виховання має першочергове значення для підвищення якості підготовки майбутніх фахівців. Багатогранність і багатоаспектність різних форм освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності ставлять особливі вимоги до оцінювання її ефективності й актуальності наукових досліджень. Процес дослідження ускладнюється тим, що необхідно визначити не лише ефективність наукових досліджень, які проводилися в закладах вищої освіти, а й ефективність впливу на освітній процес з фізичного виховання студентів, підвищення якості їх підготовки до майбутньої професійної діяльності та зростання вимог до професійної майстерності науково-педагогічного складу.

Під час оцінювання ефективності методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання враховувався весь комплекс психолого-педагогічних заходів, пов'язаних із проведенням наукових досліджень. У цілому ефективність методичної системи застосування фітнес-технологій оцінювалася за конкретними показниками, які мали підвищити якість освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти та підвищити рівень здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості та готовності студентів до застосування фітнес-технологій у процесі подальшої життєдіяльності.

Під ефективністю функціонування методичної системи фізичного виховання Г. П. Грибан, окрім оволодіння загальними завданнями фізичного виховання, розглядає появу у студентів фізкультурно-оздоровчих компетенцій як

деяких внутрішніх, потенційних, прихованих психологічних новоутворень: знань, мотивів, уподобань, інтересів, умінь, навичок, програм дій, систем цінностей, ставлень до фізкультурно-оздоровчої діяльності, які виявляються у методичній компетентності з упровадження і передачі їх іншим членам суспільства, зокрема у процесі професійної діяльності [147, с. 358].

При цьому слід зазначити, що важливою умовою формування в студентів під час освітнього процесу з фізичного виховання компетентностей щодо застосування фітнес-технологій є забезпечення безперервної самоосвіти. Спрямованість студентів на самоосвіту та саморозвиток у педагогічному, загальнокультурному й особистісному плані є важливим показником уміння викладача фізичного виховання зосередитися на підвищенні якості освітнього процесу з фізичного виховання. Тому чим вищий рівень професійної компетентності викладачів, тим адекватніше студенти сприймають установки, потреби виконання поставлених завдань і в цілому краще займаються самовдосконаленням.

Досліджуючи педагогічні умови формування компетентностей у студентів експериментальних груп, ми виходили з того факту, що рівень сформованої компетентності здатний змінюватися під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників. Це можна пояснити тим, що активність свідомості студентів певною мірою залежить від способу їх життя. Забезпечення самоосвіти та саморозвитку студентів за допомогою методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання має сприяти: 1) доповненню, поглибленню, уточненню та розширенню арсеналу засобів розвитку фізичних якостей і дотримання здорового способу життя; 2) компенсуванню недоліків у фізичному розвитку та фізичній підготовленості; 3) формуванню індивідуального стилю фізичного самовдосконалення; 4) осмисленню та розумінню сучасних фітнес-технологій і власної самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Формування компетентностей застосування фітнес-технологій у студентів під час освітнього процесу з фізичного виховання відбувається шляхом:

поновлення психолого-педагогічних і методичних знань з фізичної культури; перебудови внутрішніх установок і стереотипів, сформованих у процесі життя; стимулювання мотивації до подальшої самоосвіти та фізичного саморозвитку; опановування нових фітнес-технологій і перенесення їх у свій індивідуальний стиль життя.

Тому є підстави вважати, що формування у студентів компетентностей застосування фітнес-технологій вимагає особистісно-орієнтованої освіти. В.В. Сериков виділяє трактування цього феномена, які найбільш поширені у сфері освіти [550]:

– особистісний підхід в освіті на рівні буденної, масової педагогічної свідомості розуміється як етико-гуманістичний принцип спілкування викладача і студентів;

– особистісний підхід розглядається як принцип синтезу напрямів педагогічної діяльності навколо її головної мети – особистості;

– особистісний підхід тлумачиться як пояснювальний принцип, що розкриває механізм особистісних новоутворень у педагогічному процесі;

– особистісний підхід трактується також як принцип свободи особистості в освітньому процесі, під час вибору освітніх пріоритетів, інших траєкторій формування власного, особистісного сприйняття освітнього процесу (особистісного досвіду);

– особистісний підхід трактується як пріоритет індивідуальності в сенсі альтернативи колективно-нівельованому вихованню;

– особистісний підхід пов'язується із поняттям про цілісність педагогічного процесу. Орієнтація на особистість дозволяє подолати сумативність, функціоналізм у побудові освітньої системи;

– особистісний підхід може розглядатися як побудова особливого роду педагогічного процесу (зі специфічними цілями, змістом, технологіями), який апріорі орієнтований на розвиток і саморозвиток власне особистісних якостей індивіда.

Виходячи з контекст-аналізу представлених підходів стає зрозумілим, що особистісно-орієнтований підхід в освіті має забезпечити цілісність педагогічної системи формування особистісних новоутворень на основі побудови індивідуальних освітніх технологій, які в свою чергу враховують індивідуальні й особистісні особливості кожного студента.

Формування в студентів компетентностей застосування фітнес-технологій у процесі формувального педагогічного експерименту проходило з урахуванням практичної обумовленості та значущості, тобто того, для чого вони необхідні студентам в подальшій життєдіяльності. Тому нами до компетентностей були віднесені: знання в галузі фізичної культури, зокрема наявність фітнес-технологій, технічні вміння та навички, наявність арсеналу організаційних, методичних і практичних навичок і набуття студентами необхідного досвіду фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності. Для того, щоб досягти мети фізичного виховання, сформувати вміння та навички застосування фітнес-технологій, оволодіти необхідними компетентностями в сфері фізичної культури, студенти впродовж педагогічного експерименту вирішували виховні, освітні й оздоровчі завдання. Всі поставлені завдання були спрямовані на опанування компетентностей, які необхідні майбутньому фахівцю в життєдіяльності.

Під компетентностями розглядається динамічна комбінація знань, умінь і практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних цінностей, яка визначає здатність особистості успішно здійснювати професійну та освітню діяльність і є результатом навчання на певному рівні вищої освіти [366, с. 28–29].

Здоров'язбережувальні компетентності – це готовність випускника освітнього закладу до випробувань, які ставить перед ним суспільне життя, природні умови; здатність самостійно розв'язувати проблеми щодо збереження власного здоров'я, а також збільшувати тривалість повноцінного здорового життя через систему моделювання і прогнозування способів використання як засобів фізичної культури, так і можливих змін у стані власного здоров'я. Фізкультурно-



оздоровчу діяльність можна трактувати як форму прояву та формування компетентностей [123; 126; 138; 139; 144; 363; 365 та ін.].

Рівень здоров'язбережувальних компетентностей студентів у фізичному вихованні визначається готовністю до застосування фітнес-технологій, що виступає показником освіченості студентів у питаннях збереження власного здоров'я. Здатність студентів зберігати, покращувати та підтримувати власне здоров'я – це вищий прояв їх компетентності. Компетентності можна розглядати як показники, які дозволяють визначити готовність майбутнього фахівця до подальшої життєдіяльності й особистого самовдосконалення у суспільстві та в умовах майбутньої професійної діяльності.

Виходячи з цього *студент має розуміти*: роль і значення рухової активності в життєдіяльності людини та системі загальнолюдських цінностей, вплив фізичних вправ на розвиток організму та підготовки людини до фізичних навантажень і професійної діяльності, значення фізичних навантажень для забезпечення здоров'я та фахової придатності, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом.

*Студент має знати*: основні компоненти здорового способу життя та роль рухової активності у розвитку організму, забезпечення фізичної підготовленості, засоби та методи розвитку рухових якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності та координації), підвищення стійкості організму людини до фізичних, психічних і розумових навантажень, окремих професійних захворювань і шкідливих впливів зовнішнього середовища; роль і значення фізичної культури в загальнокультурній і професійній підготовці студентів до життєдіяльності, соціально-біологічні основи фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчі системи та фітнес-технології (теоретичні, методичні та практичні аспекти); методика побудови індивідуальних оздоровчих та оздоровчо-профілактичних програм застосування фітнес-технологій; методи контролю за власним станом здоров'я під час занять фітнес-технологіями та виконання оздоровчих програм, теоретико-методичні засади оздоровчого тренування, принципи та методи підбору й застосування фізичних вправ; правила профілактики фізичної та розумової

втоми, запобігання фізичному перетренуванню, методи оцінювання стану соматичного здоров'я, умови виконання тестів і нормативів оцінювання власної фізичної підготовленості.

*Студент повинен уміти:* використовувати в життєдіяльності набуті під час навчання в ЗВО знання, вміння та навички застосування різних засобів рухової активності; скласти та провести комплекс ранкової гігієнічної гімнастики, організувати та провести самостійно заняття із застосуванням фітнес-технологій, визначити обсяг та інтенсивність фізичного навантаження; застосовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я, профілактики захворювань, підвищення розумової та фізичної працездатності; використовувати природні та гігієнічні чинники у процесі оздоровчих тренувань; застосовувати прості прийоми масажу та самомасажу з метою відновлення організму та запобігання передчасній розумовій і фізичній втомі; застосовувати засоби фізичної культури з метою нівелювання впливу шкідливих чинників зовнішнього середовища та професійної діяльності; використовувати засоби фізичної культури для формування засад здорового способу життя та підтримки оптимального психофізичного стану; застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичним розвитком і фізичною підготовленістю організму; працювати з навчально-методичною літературою у галузі фізичної культури та спорту.

*Студент має оволодіти:* потребою у регулярних заняттях фізичними вправами та фітнес-технологіями, системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження здоров'я, працездатність, психічне благополуччя, розвиток психофізичних здібностей і якостей; мотиваційно-ціннісним ставленням і самовизначенням у фізичному вихованні з установкою на здоровий спосіб життя, самовдосконалення, самовиховання, самовизначення у засобах фізичної культури, зокрема у застосуванні фітнес-технологій; загальною фізичною підготовленістю, що визначає психофізичну готовність до майбутньої професійної діяльності; методикою самоконтролю за власним здоров'ям та працездатністю.

В основі методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання покладено формування мотиваційного, когнітивного, діяльнісного та рефлексивного компонентів. *Мотиваційний компонент* передбачає наявність у студентів інтересу та мотивації до застосування фітнес-технологій під час власної рухової активності, позитивне ставлення до власного розвитку як зростання морального задоволення від фізичного вдосконалення. Вибір мотиваційно-ціннісного компонента пов'язаний із тим, що цінності є важливою умовою формування готовності особистості до життєдіяльності.

Мотиваційний компонент готовності до самоосвіти, саморозвитку, самовдосконалення залежить від індивідуально-особистісного сприйняття освітньої діяльності, а також від багатьох зовнішніх чинників. Тому одним із найважливіших методів дослідження компетентності застосування фітнес-технологій під час занять з фізичного виховання є тестування. При цьому нами застосовувалися тести-опитувальники, які передбачали ряд питань і тверджень, щодо яких експериментатор виносить судження або рішення, яке відповідно оцінюється. Пункти теста-опитувальника були прямими, зверненими безпосередньо до студента, його думок, суджень у яких побічно виявлявся особистий досвід і переживання. Оцінка відповідей дала можливість охарактеризувати студента з якісної та кількісної сторони.

У мотиваційному компоненті готовності студентів до застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання та подальшій життєдіяльності визначено наявність усвідомлених та особисто набутих потреб і мотивів, спрямованих на активізацію рухової активності, залучення до здорового способу життя, вдосконалення власної життєдіяльності, спрямованої на самореалізацію у сфері фізичної культури та спорту, що дає змогу реалізувати індивідуальну програму самоосвіти та саморозвитку до об'єктивно заданої програми особистісного розвитку та фізичного вдосконалення. Ознаками критеріїв мотиваційного компонента є рівні готовності студентів до застосування фітнес-технологій у процесі своєї життєдіяльності, постійне бажання фізично

вдосконалюватися та підтримувати гарний фізичний стан. Фізична активність оцінювалася кількістю часу, затраченого у загальному бюджеті часу. Тижневий бюджет часу студентів вивчався за анкетною (додаток У), що дозволило встановити загальну рухову активність. Отримані середні дані тижневого бюджету часу студентів дозволяють регулювати та розподіляти навантаження, яке повторюється протягом тижня.

Критерієм оптимальної норми рухової активності є надійність функціонування всіх систем організму, здатність адекватно реагувати на умови навколишнього середовища. Порушення гомеостазу та неадекватність реакцій указують на вихід за межі оптимальної норми, що у результаті призводить до погіршення стану здоров'я. Індивідуальна норма рухової активності повинна базуватися на доцільності та корисності для здоров'я. Для його досягнення необхідний індивідуальний режим спеціально організованої рухової активності. Індивідуальна норма рухової активності обумовлена досягненням конкретного фізичного стану, який можна виразити кількісними показниками фізичної підготовленості, функціональним станом основних систем організму [358, с. 17]. Для кожного контингенту студентів із певним рівнем фізичного розвитку та рухової підготовленості є свій оптимальний режим рухової активності. Саме це положення є основою суворої регламентації в організації та плануванні навчального навантаження у процесі занять з фізичного виховання [105; 355].

Нормою рухової активності студентів ЗВО можна вважати таку величину, яка повністю задовольняє біологічні потреби у рухах, відповідає функціональним можливостям організму, сприяє його фізичному розвитку та збереженню здоров'я. У науковій літературі та програмах з фізичного виховання оптимальний обсяг рухової активності студентів становить 12–14 год на тиждень за умови достатнього фізіологічного навантаження [119, с. 361].

Критерії оцінювання рівня формування мотивації до занять фізичними вправами, здорового способу життя після впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітній процес з фізичного виховання студентів визначалися шляхом анкетного опитування за бальною системою

(від 1 до 5 балів) та оцінювання викладачем, яке здійснювалося в ході спостережень та індивідуальних бесід із кожним студентом. На основі цих показників студент отримував інтегральну оцінку, яка визначала рівень його мотивації до фізичного виховання як високий, середній або низький.

Після етапу діагностування рівня сформованості компетентностей у мотиваційному компоненті слід було перевірити готовність студентів до здійснення самоосвітньої діяльності та готовності самостійно застосовувати фітнес-технології для забезпечення достнього рівня рухової активності та власного фізичного вдосконалення в когнітивному, діяльнісному та рефлексивному компонентах.

*Когнітивний компонент* передбачає сформованість у студентів системи знань, умінь і навичок, що забезпечують належний стан здоров'я, можливість застосовувати фітнес-технології шляхом використання різноманітних форм фізичного виховання та видів рухової активності. Тому когнітивний критерій готовності студентів до застосування фітнес-технологій визначається як система опанування знань з теорії та методики використання засобів фізичної культури, опанування методики організації та проведення спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів і самостійних занять із метою підвищення рівня рухової активності. Визначення ознак когнітивного критерію та відповідних рівнів готовності студентів до життєдіяльності базується на знаннях та вміннях з дисципліни «Фізичне виховання».

До *специфічних методичних компетентностей* у фізичному вихованні належить оволодіння студентами: понятійно-термінологічним апаратом методики навчання фізичних вправ і застосування фітнес-технологій; організацією, проведенням, суддівством спортивних змагань і різних фізкультурно-оздоровчих заходів і свят; особистісно-орієнтованим вибором фітнес-технологій; методичним інструментарієм із методики фізичного виховання; досвідом творчого використання фітнес-технологій у подальшій життєдіяльності та соціумі.

Когнітивний компонент готовності до самостійного життя та професійної діяльності також складається з досить великої кількості складових елементів.

По-перше, це рівень загальної освітньої підготовки студента, по-друге, це наявність спеціальних знань та вмінь у сфері фізичної культури, здорового способу життя, по-третє, це вміння студента реалізувати отримані знання й уміння на практиці застосування фітнес-технологій.

Механізм перетворення знань в інструмент практичних дій здійснюється у наступному компоненті готовності – *діяльнісному*, який оцінюється за якістю проведення систематичних занять фізичними вправами; за використанням сформованих знань, умінь і навичок у застосуванні фітнес-технологій із метою збереження здоров'я, покращання фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

*Діяльнісний компонент* готовності студентів до застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання становить собою комплекс особистісно набутих способів дій із формування індивідуального арсеналу рухових умінь і навичок, необхідних для підвищення фізичного стану та збереження здоров'я й уміння застосовувати набуті знання та навички у професійній діяльності та соціумі. В процесі визначення готовності студентів до застосування фітнес-технологій у діяльнісному компоненті враховувався рівень теоретичної та методичної підготовки, наявність практичних умінь і навичок, рівень фізичної підготовленості, розвиток окремих фізичних якостей, динаміка успішності студентів із фізичної підготовки, фізичний розвиток студентів, функціональний стан організму, динаміка індексів і проб фізичного розвитку, психоемоційний стан і рівень здоров'я тощо. При цьому здійснювалося планування застосування фітнес-технологій як під час освітнього процесу з фізичного виховання, так і в позанавчальний час, з використанням різних форм проведення занять. Критеріями виступали показники фізичної підготовленості, фізичного розвитку, здоров'я та наявність сформованих компетентностей у застосуванні фітнес-технологій.

Фізична підготовленість студентів розглядалася як рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, сформованих рухових умінь і навичок у результаті педагогічного формувального експерименту. Основний шлях покращання

фізичного розвитку та забезпечення фізичної готовності студентів – це розвиток фізичних якостей за допомогою систематичного виконання різноманітних фізичних вправ і фітнес-технологій.

У діяльнісному компоненті під час формування у студентів компетентностей враховувалася індивідуалізація побудови процесу фізичної підготовки студентів, а саме: особливості генотипного розвитку студентів та уніфікованість засобів фізичної підготовки [549; 658; 665; 675; 699 та ін.]; індивідуальне використання засобів фізичної підготовки (обсяг, інтенсивність, методи) з урахуванням характеро-типологічних ознак й особливостей студентів і засобів впливу [92; 131; 424 та ін.]; урахування морфологічних особливостей та індивідуальної рухової підготовленості студентів [168; 191; 361; 408; 453 та ін.]; використання в освітньому процесі психолого-педагогічних засобів і дій щодо активізації вольової активності студентів [122]; оцінювання функціонального стану за контролем фізичних навантажень і впливу фітнес-технологій [89; 115; 305; 363 та ін.] тощо.

Для оптимального нормування фізичних навантажень у формувальному педагогічному експерименті враховувалися попередні відомості про стан фізичної підготовленості студентів. При цьому фізична підготовленість певною мірою стала показником фізичної активності студентів, інтегральним показником функціонування органів і систем організму. Регулювання обсягу й інтенсивності навантаження під час застосування фітнес-технологій надало змогу регулювати рівень функціональних можливостей організму, які безпосередньо впливали на фізичний стан студентів.

У *рефлексивному компоненті* ставилися завдання навчити студентів здійснювати контроль за станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості; опанувати вміння об'єктивно оцінювати власний фізичний розвиток, аналізувати ефективність фізичних вправ та оздоровчих занять, вносити відповідні корективи до процесу фізичного вдосконалення; набувати здібностей правильно вибирати та застосовувати на практиці засоби та методи щодо застосування фітнес-технологій, спеціальних рухових дій і розвитку фізичних якостей.

Отже, своєчасна і якісна діагностика поточного фізичного стану студентів, рівня їх фізичної та функціональної підготовленості має важливе значення під час застосування фітнес-технологій у подальшій життєдіяльності. Натомість існуючі сьогодні способи оцінювання даних параметрів, пов'язані переважно з проведенням спеціальних рухових тестів, уже не спроможні забезпечити викладача чіткою і правдивою інформацією [406] та потребують певного лабораторного дослідження, що перешкоджає отриманню в ході занять оперативної інформації. Ще одним важливим критерієм оцінювання компетентностей особистісного самовдосконалення є вміння оцінити свій саморозвиток, рівень самовдосконалення, навчитися емоційної саморегуляції, вміти вибрати ефективні способи, засоби, методи, прийоми та форми рухової активності в особистих інтересах і можливостях, що має сприяти неперервному фізичному вдосконаленню, дотриманню здорового способу життя, самопізнанню, розвитку фізичних якостей, формуванню спеціальних знань, умінь і навичок.

Фізкультурно-оздоровчі компетентності студентів під час застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання оцінювалися за високим, достатнім, середнім і низьким рівнями.

*Високий рівень* готовності студентів до застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання передбачає наявність сформованої системи умінь і навичок адекватно підбирати методи, прийоми, форми та засоби рухової активності. При цьому студенти активно використовують набуті знання, вміння та навички у повсякденному житті, мають стійкий інтерес до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, систематично займаються фізичними вправами, беруть активну участь в організації та проведенні різних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів, уміло підбирають нові форми проведення занять із застосуванням фітнес-технологій.

*Достатній рівень* готовності студентів до застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання характеризується переважно позитивним ставленням до фізкультурно-оздоровчої діяльності, наявністю мотивації до застосування фітнес-технологій в освітній і фізкультурно-оздоровчій діяльності,



володінням методичними знаннями, вміннями та прагненнями використовувати їх в організації індивідуального самовдосконалення. Студенти з достатнім рівнем використовують знання, вміння та навички у повсякденному житті, мають стійкий інтерес до фітнес-технологій, систематично займаються фізичними вправами, усвідомлюють необхідність збереження достатнього рівня фізичної підготовленості та працездатності, не потребують зовнішнього стимулювання, готові до застосування набутих знань, умінь і навичок у подальшій діяльності.

*Середній рівень* готовності студентів до застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання характеризується розумінням цінності власного здоров'я, але невираженою направленістю на здоров'язбережувальну діяльність і фізичне вдосконалення. Такі студенти потребують періодичних настанов і переконань у потребі постійного самовдосконалення. У студентів із середнім рівнем виявлені сформовані певні вміння та навички застосування фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності, проте відсутня система їх використання. Індивідуальні оздоровчі системи потребують певного вдосконалення, відсутня чітка взаємозалежність між оздоровчою компетентністю та духовним розвитком особистості, потребує певної активізації формування мотивації дотримання здорового способу життя. На середньому рівні студенти володіють недостатніми вміннями застосовувати необхідні форми та методи фітнес-технологій, керувати власною поведінкою в нестандартних і непередбачуваних обставинах, власна фізкультурно-оздоровча діяльність потребує певного вдосконалення.

*Низький рівень* передбачає сформовані певні вміння та навички студентів щодо застосування фітнес-технологій. Студенти з низьким рівнем не достань володіють окремими методами, принципами та прийомами, не повною мірою використовують засоби рухової активності для власного фізичного вдосконалення та збереження здоров'я. Студенти цієї групи характеризуються наявністю фрагментарних уявлень, потребують постійного зовнішнього стимулювання діяльності в самоосвіті, саморозвитку та самовдосконаленні, не систематично займаються фізичними вправами, рухова активність не відіграє важливої ролі в їх

життєдіяльності. Такі студенти мають слабку уявлення про основи збереження та зміцнення власного здоров'я недостатньо володіють знаннями щодо створення індивідуальної оздоровчої програми, мають низьку мотивацію до здорового способу життя.

## **5.2. Порівняльний аналіз ефективності традиційної системи застосування фітнес-технологій та експериментальної методичної системи**

Педагогічний формувальний експеримент був спрямований на виявлення переваг експериментальної методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти. У педагогічному експерименті, окрім формування та виховання особистості студента шляхом застосування фітнес-технологій, проводився порівняльний аналіз виявлення розбіжностей між показниками ефективності фізичного виховання студентів контрольних та експериментальних груп, а також оцінювалася значущість досліджуваних показників.

Результативність розробленої методичної системи застосування фітнес-технологій було оцінено за такими критеріями: *ціннісно-мотиваційний* – за обсягом фізичної активності; за динамікою мотивації до занять фізичними вправами та спортом, зокрема до фітнес-технологій; за рівнем зацікавленості та ставлення студентів до методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання; за динамікою формування інтересів і мотиваційно-ціннісного ставлення до самостійних занять фізичними вправами й участі у спортивно-масових заходах; *когнітивний* – за загальним рівнем теоретичної підготовки згідно з навчальною програмою з фізичного виховання та наявністю спеціальних знань, умінь і навичок застосування фітнес-технологій під час проведення самостійних занять; за ставленням студентів до освітнього процесу з фізичного виховання за період педагогічного експерименту; за наявністю сформованих компетентностей застосування фітнес-технологій під час впровадження експериментальної методичної системи; *реалізаційний* –

за динамікою фізичної підготовленості; за рівнем загальної фізичної підготовленості та розвитком окремих фізичних якостей; за динамікою фізичного розвитку; за динамікою функціонального стану організму; за динамікою індексів та проб фізичного розвитку студентів; за динамікою показників психоемоційного стану; за динамікою фізичного здоров'я; за динамікою успішності студентів із фізичної підготовки; *оцінювально-коректувальний* – за динамікою розвитку фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність); за порівняльним аналізом «профілів» фізичної підготовленості; за оцінкою загальної фізичної підготовленості; за загальною оцінкою успішності з фізичного виховання. Ці критерії лягли в основу оцінювання показників ефективності методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів експериментальних груп.

Упровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання підтвердило, що фізичне виховання у закладах вищої освіти суттєво активізує освітній процес, підтримує високу працездатність студентів протягом навчального дня, сприяє активізації розумових процесів тощо. Оволодіння певною системою знань, умінь і навичок застосування фітнес-технологій дозволяє залучити більше студентів до здорового способу життя, занять спортом для всіх, краще підготуватися до майбутньої професійної діяльності, розширити науково-пізнавальний потенціал, забезпечити тривале збереження здоров'я та працездатності.

*Динаміка фізичної активності студентів за період педагогічного експерименту.* Аналіз результатів експериментальної роботи показав, що методична система застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти сприяє вихованню позитивного ставлення до засобів фізичної культури та спорту, покращує рухову та фізичну активність студентів. За даними Г. П. Грибана, рухова активність складається із рухів, які є однією із необхідних умов життя. Вона підвищує працездатність, покращує здоров'я, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших

систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів із м'язів на внутрішні органи [119, с. 11]. Фізична активність (фізкультурна активність) завжди виступає як одна із найбільш ефективних передумов здорового способу життя та формування фізичних якостей. Тому фізична активність людини в кінцевому підсумку спрямована тільки на зміну стану її організму, на набуття нового рівня фізичних якостей і здібностей. Її не можна досягти жодним іншим шляхом, окрім тренування [31].

Експериментальні дослідження підтвердили, що традиційна система фізичного виховання не спроможна суттєво покращити фізичну активність студентів, вона не забезпечує суттєвих змін у структурі бюджету часу студентів. Порівняння затрат часу студентів контрольних та експериментальних груп на навчальні та самостійні заняття фітнес-технологіями, спортом для всіх, участь у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах, ранкову гігієнічну гімнастику й інші види фізичної активності вказує на величезний розрив між групами (табл. 5.1). Студенти експериментальних груп менше пропускають навчальні заняття з фізичного виховання, краще відвідують заняття у секціях і групах із фітнес-технологій, активніше залучаються до виконання ранкової гігієнічної гімнастики, активніше беруть участь у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах, які проводяться у закладі вищої освіти, місті тощо. Порівняльний аналіз затраченого часу на фізичну активність показав суттєві відмінності між показниками експериментальних і контрольних груп, зокрема чоловіки та жінки експериментальної групи покращили свої показники, в порівнянні з вихідними даними, відповідно на 4 год 47 хв та 4 год 5 хв, натомість студенти контрольних груп знизили свої показники нижче від вихідного рівня (чоловіки на 1 год, а жінки на 52 хв). Зниження рівня фізичної активності в контрольних групах здебільшого відбулося через пропуски навчальних і додаткових занять. Суттєві розбіжності у затратах часу на фізичну активність апріорі спонукають студентів контрольних груп до відставання від експериментальних, які більш успішні у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Таблиця 5.1

**Фізична активність студентів протягом тижня після  
впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій  
в освітньому процесі з фізичного виховання (год, хв)**

Види фізичної активності	Групи	Стать	Вихідні дані	Кінець 2014/15 н. р.		Кінець 2015/16 н. р.		Приріст
			час	час	%	час	%	час
Навчальні заняття за розкладом	експ.	чол.	3:00	2:46	92,2	2:42	90,0	-0:18
		жін.	3:00	2:52	95,6	2:47	92,8	-0:13
	конт.	чол.	3:00	2:22	78,9	1:57	65,0	-1:03
		жін.	3:00	2:18	76,7	2:23	79,4	-0:37
Заняття фітнес-технологіями в секції	експ.	чол.	1:30	1:24	93,3	1:27	96,7	-0:03
		жін.	1:30	1:26	95,6	1:26	95,6	-0:04
	конт.	чол.	—	—	—	—	—	—
		жін.	—	—	—	—	—	—
Додаткове заняття з фізичного виховання	експ.	чол.	—	—	—	—	—	—
		жін.	—	—	—	—	—	—
	конт.	чол.	1:30	1:03	70,0	0:51	56,7	-0:39
		жін.	1:30	1:02	68,9	0:47	52,2	-0:43
Самостійні заняття у вільний час	експ.	чол.	1:34	3:43	237,2	4:25	281,9	2:51
		жін.	1:08	3:36	317,7	3:58	350,0	2:50
	конт.	чол.	1:02	1:37	156,5	1:07	108,1	0:05
		жін.	0:54	1:03	116,7	1:01	113,0	0:13
Ранкова гігієнічна гімнастика	експ.	чол.	0:31	1:34	303,2	1:42	329,0	1:11
		жін.	0:29	1:25	293,1	1:19	272,4	0:50
	конт.	чол.	0:26	0:39	150,0	0:35	134,6	0:09
		жін.	0:24	0:33	137,5	0:39	162,5	0:15
Участь у фізкультурно-оздоровчих заходах	експ.	чол.	0:11	1:15	618,8	1:17	700,0	1:06
		жін.	0:09	0:33	366,7	0:51	566,7	0:42
	конт.	чол.	0:13	0:27	207,7	0:41	315,4	0:28
		жін.	0:07	0:11	157,1	0:13	185,7	0:06
<b>Усього</b>	<b>експ.</b>	<b>чол.</b>	<b>6:46</b>	<b>10:42</b>	<b>158,1</b>	<b>11:33</b>	<b>170,7</b>	<b>4:47</b>
		<b>жін.</b>	<b>6:16</b>	<b>9:52</b>	<b>157,5</b>	<b>10:21</b>	<b>162,5</b>	<b>4:05</b>
	<b>конт.</b>	<b>чол.</b>	<b>6:11</b>	<b>6:08</b>	<b>99,2</b>	<b>5:11</b>	<b>83,8</b>	<b>-1:00</b>
		<b>жін.</b>	<b>5:55</b>	<b>5:07</b>	<b>86,5</b>	<b>5:03</b>	<b>85,4</b>	<b>-0:52</b>

*Примітка.* Заняття за розкладом (навчальні, фітнес-технології в секції, додаткові) прийнято за 100 %, як вихідний рівень.

*Динаміка теоретичної підготовки студентів за період педагогічного експерименту.* Впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітній процес з фізичного виховання студентів суттєво впливає на засвоєння теоретичних відомостей про фізичну культуру та спорт для всіх, активізує зацікавленість студентів у вивченні фітнес-технологій і набутті навичок застосування їх під час самостійних занять і в подальшій життєдіяльності. Впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітній процес з фізичного виховання студентів експериментальних груп призвело до значного зростання рівня теоретичних знань у сфері фізичної культури та спорту, спеціальних знань, умінь і навичок застосування фітнес-технологій під час проведення самостійних занять (табл. 5.2). Рівень теоретичних знань студентів експериментальних груп був суттєво вищим протягом експериментального навчання. Традиційна система фізичного виховання не забезпечує ефективного оволодіння знаннями у галузі фітнес-технологій, фізичної культури та спорту, спорту для всіх, що не сприяє формуванню інтересів і мотивів до фізкультурно-оздоровчої діяльності та підвищенню рівня фізичної активності під час навчання студентів у закладах вищої освіти, майбутній професійній і життєдіяльності.

Дослідження підтвердили, що теоретичні знання є основою для активізації свідомості студентів і визначають рівень їх потреб до рухової активності. Опанування теоретичних знань стимулює студентів до аналізу фактів, узагальнення та висновків, активізує їхню здатність до ретроспективного пошуку інформації, систематизації, аналізу та синтезу, накопичення індивідуального інформаційного досвіду. Опанування теоретичного матеріалу залучає студентів до пізнання цінностей фізичної культури, розвиває і формує культурний потенціал особистості студента, розширює його світогляд, підвищує духовність, сприяє формуванню активної життєвої позиції [358, с. 162].

Таблиця 5.2

**Динаміка приросту теоретичних знань після впровадження  
методичної системи застосування фітнес-технологій  
в освітній процес з фізичного виховання (у балах)**

Оцінювані показники	Групи	Стать	Вихідні дані	Роки експерименту		Середній бал
				I	II	
Загальна теоретична підготовка	експ.	чол.	2,13	3,29	4,49	3,89
		жін.	2,27	3,41	4,64	4,03
	конт.	чол.	2,17	2,23	3,09	2,66
		жін.	2,41	2,64	3,24	2,94
Спеціальні знання щодо застосування фітнес-технологій	експ.	чол.	1,14	3,12	4,61	3,87
		жін.	1,73	3,49	4,76	4,13
	конт.	чол.	1,42	1,97	2,42	2,20
		жін.	1,68	2,25	2,69	2,47

Проведений педагогічний формувальний експеримент показав, що вихідний рівень теоретичних знань за всіма досліджуваними параметрами як в експериментальних, так і контрольних групах чоловіків і жінок є досить низьким (1,14–2,27 бала) й оцінюється як незадовільний. Цілеспрямована робота щодо формування теоретичних знань приносить позитивні результати. Показники загальної теоретичної підготовки в експериментальних групах суттєво збільшилися протягом педагогічного формувального експерименту (табл. 5.3). Всі порівнювані показники як в експериментальних, так і контрольних групах за період педагогічного експерименту мають достовірну різницю. У той же час аналіз результатів показав, що в контрольних групах покращання показників відбулося лише через низькі вихідні бали (1,42–2,17 у чоловіків і 1,63–2,41 у жінок). Це дало приріст у чоловіків 0,92–1,0 бала та у жінок 0,83–1,06 бала за ( $p < 0,05$ – $< 0,01$ ). Натомість в експериментальних групах, де було впроваджено методичну систему застосування фітнес-технологій, показники приросту

теоретичних знань як у чоловіків (2,36–3,47 бала), так і жінок (2,37–3,03 бала) мають досить високий достовірно значущий приріст ( $p < 0,001$ ).

Таблиця 5.3

**Порівняльний аналіз приросту теоретичних знань у студентів  
за період педагогічного формувального експерименту (у балах)**

Оцінювані показники	Групи	Стать	До експер.	Після експер.	Приріст	Достовірність різниці	
			$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		$\Delta \bar{X}$	t
Загальна теоретична підготовка	експ.	чол.	2,13±0,11	4,49±0,19	2,36	3,89	< 0,001
		жін.	2,27±0,09	4,64±0,21	2,37	3,75	< 0,001
	конт.	чол.	2,17±0,07	3,09±0,16	0,92	2,24	< 0,05
		жін.	2,41±0,13	3,24±0,17	0,83	1,67	< 0,05
Спеціальні знання щодо застосування фітнес-технологій	експ.	чол.	1,14±0,07	4,61±0,20	3,47	4,35	< 0,001
		жін.	1,73±0,09	4,76±0,21	3,03	3,96	< 0,001
	конт.	чол.	1,42±0,06	2,42±0,12	1,00	2,18	< 0,05
		жін.	1,63±0,07	2,69±0,13	1,06	2,61	< 0,01

Можна констатувати, що методична система застосування фітнес-технологій суттєво покращує рівень теоретичної підготовки студентів з дисципліни «Фізичне виховання». Отримані знання дозволять студентам експериментальних груп вільно орієнтуватися у питаннях фізичної культури та спорту, вміти їх застосовувати під час самостійних занять, самовдосконалення, організації здорового способу життя, проведення дозвілля тощо.

*Динаміка мотивації студентів до занять фізичними вправами та спортом для всіх за період педагогічного експерименту.* Для активізації освітнього процесу з фізичного виховання та впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій нами вивчалася за допомогою анкетного опитування мотивація студентів експериментальних і контрольних груп до занять фізичними вправами та спортом для всіх, зокрема до фітнес-технологій.



*Високий рівень* мотивації мають студенти, яких відрізняє глибоке усвідомлення необхідності та потреби занять фізичними вправами, спортом для всіх, новими фітнес-технологіями, наявність мети та конкретних практичних шляхів її досягнення. Для студентів із *середнім рівнем* характерне відчуття обов'язку, наявність зацікавленості, мотивів і потреб до занять фізичними вправами та фітнес-технологіями, проте ставлення до фізкультурно-оздоровчих занять є дещо гіршим, ніж у студентів із високим рівнем. Студенти з *низьким рівнем* мотивації усвідомлюють важливість занять фізичними вправами та спортом для всіх у життєдіяльності людини, але характеризуються відсутністю позитивних мотивів, у них відсутня зацікавленість і бажання до цього виду діяльності, присутня сором'язливість через низький рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітній процес з фізичного виховання студентів експериментальних груп докорінно змінило їх ставлення до занять фізичними вправами та спортом для всіх і до нових фітнес-технологій, зокрема що сприяло формуванню мотивації до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

Дослідження динаміки формування мотивації до занять фізичними вправами та здорового способу життя після впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітній процес з фізичного виховання показало значне збільшення кількості студентів експериментальних груп, що мають високий рівень мотивації, а саме: у чоловіків із 4,26 % до 38,30 %, у жінок із 5,63 % до 30,43 %. Аналогічно збільшилася кількість студентів експериментальних груп, що мають середній рівень розвитку мотивації: у чоловіків із 17,02 % до 48,94 %, у жінок, відповідно 26,76 і 46,38 %. У той же час відбулося суттєве зменшення студентів із низьким рівнем розвитку мотивації: у чоловіків із 78,72 % до 12,76 %, у жінок із 67,61 % до 23,19 %. У контрольних групах, які займалися за традиційною системою фізичного виховання, суттєвого покращання мотивації як у студентів-чоловіків, так і жінок не відбулося (табл. 5.4).

**Динаміка формування мотивації у студентів  
за період педагогічного формувального експерименту**

Рівень мотивації	Експериментальна група				Контрольна група			
	вихідний		кінцевий		вихідний		кінцевий	
	кіл. чол.	%	кіл. чол.	%	кіл. чол.	%	кіл. чол.	%
<b>Чоловіки</b>								
Високий	2	4,26	18	38,30	3	6,38	5	10,64
Середній	8	17,02	23	48,94	10	21,28	13	27,66
Низький	37	78,72	6	12,76	34	72,34	29	61,70
<b>Жінки</b>								
Високий	4	5,63	21	30,43	3	4,11	4	5,56
Середній	19	26,76	32	46,38	24	32,88	29	40,28
Низький	48	67,61	16	23,19	46	63,01	39	54,16

*Примітка.* Кількість студентів у вихідних і кінцевих показниках не збігається у зв'язку з вибуттям їх із закладу вищої освіти.

Отримані дані дозволяють стверджувати, що мотивація до занять з фізичного виховання, які проводяться за новою методичною системою із застосуванням фітнес-технологій, може успішно формуватися під час навчально-виховних заходів. Поняття «мотивація» у фізкультурно-оздоровчій діяльності можна розглянути як усвідомлену причину активності людини, спрямовану на досягнення різних цілей шляхом залучення до систематичних занять фізичним вихованням і спортом. При цьому мотивацію можна розглянути як спосіб досягнення мети фізичного виховання. Для цього студента необхідно озброїти цілим арсеналом мотивів та інтересів до засобів рухової активності, розвинути потребу в ній, створити для цього сприятливі умови [147, с. 251].

*Динаміка інтересу та ставлення студентів до застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання за період педагогічного експерименту.* Особистісно-орієнтована спрямованість студентів до вибору рухової активності з фітнес-технологій не може бути визначена лише на основі врахування їхніх потреб та інтересів. Як зазначає Г. П. Грибан [147, с. 253], одні і ті ж потреби й інтереси, що набули статусу мотивів діяльності, можуть

реалізовуватися особистістю заради досягнення різних цінностей, одна і та ж потреба може мати різні способи задоволення. У понятті інтересу відображається насамперед найбільш доцільний для студента спосіб задоволення своїх потреб. Поняття інтересу немовби розвиває поняття потреби у напрямку здійснення задоволення певної потреби. У даному випадку зацікавленість заняттями фітнес-технологіями, на відміну від потреби, фіксує спрямованість діяльності особистості студента до пошуку та пізнання нових засобів фізичного вдосконалення. При цьому дуже важливо знати та враховувати ціннісні орієнтації особистості студента.

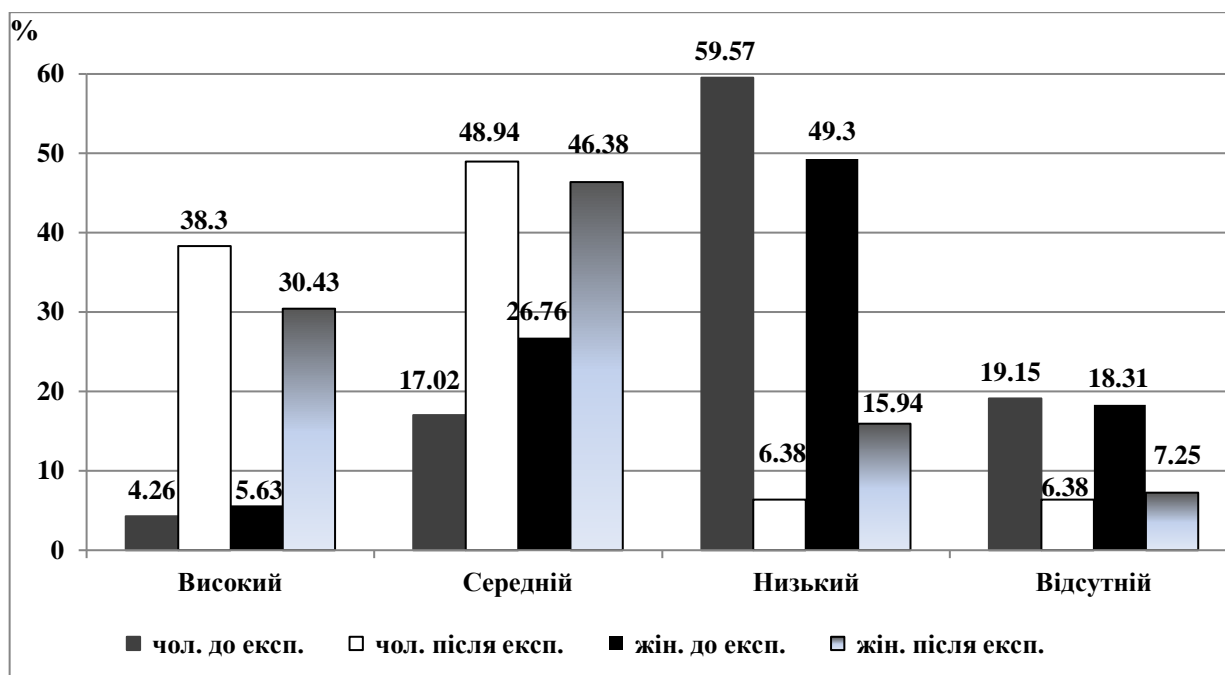
Для досягнення мети щодо впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітній процес з фізичного виховання необхідно озброїти студентів арсеналом мотивів та інтересів до цього виду діяльності, розвинути потребу в руховій активності, створити для цього сприятливі умови. Формування мети під час занять фітнес-технологіями можливе лише в разі спрямування студента на реалізацію своїх найбільш значущих потреб в особистісно-орієнтованому виборі засобів рухової активності. Лише за такої умови буде відбуватися формування ціннісного ставлення до фітнес-технологій. У формулюванні мети важлива є її повнота та чітке орієнтування студента на потребу в певних знаннях, уміннях і навичках, у високому рівні фізичної підготовленості та працездатності. В освітньому процесі з фізичного виховання мета має ставитися на майбутню життєдіяльність студента.

Під час проведення формувального педагогічного експерименту нами встановлено, що не всі студенти експериментальних груп позитивно ставляться до нової системи проведення навчально-виховної роботи з фізичного виховання. Тому ми цілком погоджуємося із Г. П. Грибаном, що є студенти, які не бажають навчатися, недисципліновані та досить часто невиховані, мають дуже низький рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Такі студенти надають перевагу, як правило, традиційній оцінці якості навчання, тому що основний контроль проводиться наприкінці семестру або навчального року та не завжди відображає ставлення студента до навчальної дисципліни, якісне та систематичне

опанування навчального матеріалу та виконання фізичних випробувань протягом усього періоду навчання. Вони вважають, що їм легше наприкінці семестру в загальній масі студентів «проскочити» залік [147, с. 400]. Запропонована нами методична система застосування фітнес-технологій спрямована на обов'язкове відвідування навчальних і виховних заходів з фізичного виховання, підвищення рівня фізичної підготовленості та формування мотивації до занять різними оздоровчими системами. Тому студенти, які не виконують вимог запропонованої методичної системи, пропускають навчальні заняття, не завжди позитивно сприймають інноваційні технології, направлені на удосконалення навчальних занять з фізичного виховання.

Дослідження інтересу та ставлення студентів експериментальних груп до застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання впродовж педагогічного експерименту показало, що не всі студенти позитивно сприйняли модернізацію освітнього процесу з фізичного виховання. Серед студентів-чоловіків на початку експерименту 59,57 % мали низький рівень зацікавленості та ставлення до застосування фітнес-технологій, а 19,15 % взагалі не цікавилися новими технологіями та сприймали їх негативно (рис. 5.1).

Після проведення формувального педагогічного експерименту суттєво знизився відсоток студентів із низьким рівнем інтересу (6,38 %) та негативним ставленням до застосування фітнес-технологій (6,38 %). Аналогічні зміни відбулися в експериментальних жіночих групах, відповідно: з низьким рівнем інтересу було 49,30 %, а стало 15,94 %; відсутній інтерес було виявлено у 18,31 % студенток на початку формувального експерименту, а в кінці залишилося лише 7,25 %. Студенти експериментальних груп, які мали наприкінці педагогічного формувального експерименту низьку зацікавленість і негативне ставлення до застосування фітнес-технологій, мали багато пропусків занять, певні відхилення у стані здоров'я та відсутні необхідні вміння і навички виконання фізичних вправ у процесі життєдіяльності.



*Рис. 5.1. Динаміка формування інтересу та ставлення студентів до застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання за період педагогічного експерименту*

*Динаміка загальної фізичної підготовленості студентів за період педагогічного експерименту.* Важливою умовою впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітній процес з фізичного виховання є підвищення рівня загальної фізичної підготовленості та розвиток у студентів окремих фізичних якостей, що має важливе значення для життєдіяльності та підвищення продуктивності праці у майбутній професійній діяльності. Впровадження методичної системи в навчальний процес студентів експериментальних груп передбачало подання в практичному розділі теоретико-методичних відомостей, забезпечення студентів теоретичними знаннями щодо оволодіння фітнес-технологіями, методами та способами застосування фітнес-технологій під час навчальних і самостійних занять.

Підбираючи загальнопідготовчі вправи, методи та прийоми їх засвоєння, ми враховували, що загальна фізична підготовка має забезпечувати гармонійний і духовний розвиток особистості студента. Зміст загальної фізичної підготовки

відображав особливості обраних видів фітнес-технологій. На початковому етапі навчання формували у студентів спеціальні вміння і навички з тих фітнес-технологій, які найбільше задовольняли запити студентів. При цьому на початковому рівні навчання студенти ознайомилися з основними, найбільш доступними фітнес-технологіями, отримували певні знання про зміст і поетапність виконуваних рухових дій. Надалі студент мав самостійно виконати певні рухові дії та опанувати алгоритм їх виконання.

Рівень сформованості спеціальних умінь і навичок свідчив про те, що застосування фітнес-технологій в освітньому процесі студентів забезпечить високий рівень самостійності, безпомилкове виконання рухових дій, здатність до перенесення навичок на інші види рухової діяльності. Формування спеціальних умінь і навичок з фітнес-технологій у студентів було обов'язковою умовою практичного розділу експериментальної роботи. Врахування мотивації до занять фітнес-технологіями, статі, віку, рівня здоров'я, фізичної підготовленості студентів зумовило правильний підбір методів, форм і засобів навчання. Відповідно до цих чинників здійснювалося планування компонентів методики: загальна кількість вправ на кожному з етапів навчання, тривалість виконання вправ, інтервалів відпочинку між вправами, види та характер відпочинку, кількість підходів і повторень кожної вправи, інтенсивність виконання вправ тощо.

Практичний розділ застосування фітнес-технологій – це планомірна, організована спільна та двостороння діяльність викладача фізичного виховання і студентів, спрямована на свідоме, міцне та глибоке оволодіння студентами спеціальними знаннями, вміннями та навичками, процес, під час якого гармонійно та духовно розвивається особистість студента, формується його світогляд на подальшу життєдіяльність. Цей підрозділ вирішував розвивальні завдання: зміцнення здоров'я, фізична підготовка, фізичний розвиток, оволодіння фізкультурно-оздоровчими та спортивними вміннями й навичками тощо.

Аналіз показників фізичної підготовленості студентів, отриманих у процесі формувального педагогічного експерименту, переконливо показав високу

ефективність упровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітній процес з фізичного виховання студентів. У всіх дев'яти тестах, які були застосовані для оцінювання рівня фізичної підготовленості, студенти експериментальних груп достовірно покращили свої показники (табл. 5.5).

Таблиця 5.5

**Динаміка фізичної підготовленості студентів після  
впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій  
(чоловіки, експ. гр. – n=47, контр. гр. – n=41)**

Тести з фізичної підготовки	Групи	До експерименту	Після експерименту	Зміни за 2 роки $\Delta \bar{X}$	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		t	p
Біг на 100 м (с)	експ.	14,52 ± 0,71	13,68 ± 0,83	0,84	2,71	< 0,01
	конт.	14,48 ± 0,64	14,24 ± 0,69	0,24	1,37	> 0,05
Біг на 3000 м (хв, с)	експ.	14.38,4 ± 2,19	13.05,8 ± 1,92	1.32,6	3,62	< 0,001
	конт.	14.40,6 ± 2,25	14.07,1 ± 2,18	33,5	1,84	> 0,05
Підтягування на перекладині (разів)	експ.	7,11 ± 0,47	13,04 ± 0,57	5,93	3,83	< 0,001
	конт.	6,98 ± 0,52	9,13 ± 0,62	2,15	2,27	< 0,05
Згинання і розгинання рукв упорі лежачи (разів)	експ.	27,31 ± 1,31	40,24 ± 1,07	12,93	3,79	< 0,001
	конт.	28,14 ± 1,28	32,67 ± 1,53	4,53	1,91	> 0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	експ.	211,47 ± 2,42	237,86 ± 2,38	26,39	2,32	< 0,05
	конт.	210,04 ± 2,56	216,43 ± 2,61	6,39	1,46	> 0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, (разів)	експ.	28,14 ± 1,34	42,64 ± 1,47	14,50	3,67	< 0,001
	конт.	28,02 ± 1,38	35,89 ± 1,43	7,87	2,12	< 0,05
Човниковий біг 4x9 м (с)	експ.	10,43 ± 0,58	8,73 ± 0,67	1,70	2,74	< 0,01
	конт.	10,74 ± 0,63	9,81 ± 0,72	0,93	2,14	< 0,05
Нахили тулуба вперед із пол. сидячи (см)	експ.	8,85 ± 0,67	16,22 ± 0,46	7,37	3,75	< 0,001
	конт.	9,18 ± 0,64	13,57 ± 0,57	4,39	2,71	< 0,01
Плавання, м	експ.	72,4±1,97	96,7±2,01	24,30	3,61	< 0,001
	конт.	73,7±1,88	77,1±1,93	3,40	1,28	> 0,05

Найкращі показники з фізичної підготовленості студенти-чоловіки показали наприкінці експерименту з бігу на 3000 м, де приріст становив 1.32,6 хв ( $t=3,62$ ;  $p<0,001$ ), у підтягуванні на перекладині (приріст – 5,93 рази,  $t=3,83$ ;  $p<0,001$ ), згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи (приріст – 12,93 рази,  $t=3,793$ ;  $p<0,001$ ), підніманні тулуба в сід за 1 хв (приріст – 14,5 рази,  $t=3,67$ ;  $p<0,001$ ), нахилах тулуба вперед із положення сидячи (приріст – 7,37 рази,  $t=3,75$ ;  $p<0,001$ ), плавання (приріст – 24,30 м,  $t=3,61$ ;  $p<0,001$ ). Суттєве покращання показників відбулося також із бігу на 100 м, у стрибках у довжину з місця, човниковому бігу 4x9 м ( $p<0,05$ – $<0,01$ ). Натомість, у контрольних групах, де не було впроваджено методичну систему застосування фітнес-технологій, результати достовірно були покращені лише в підтягуванні на перекладині, підніманні тулуба в сід за 1 хв, човниковому бігу 4x9 м, нахилах тулуба вперед із положення сидячи ( $p<0,05$ – $<0,01$ ). Такі важливі тести, як біг на 100 м і 3000 м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця, плавання не мали достовірного покращення. Це свідчить про те, що традиційна система фізичного виховання не забезпечує необхідного рівня фізичної підготовленості студентів протягом двох навчальних років.

Жінки експериментальних груп також достовірно покращили показники всіх тестів з оцінювання фізичної підготовленості. Найкращі результати досягнуті у висі на зігнутих руках (приріст – 7,49 с,  $t=3,52$ ;  $p<0,001$ ), згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи (приріст – 7,8 рази,  $t=3,96$ ;  $p<0,001$ ), підніманні тулуба в сід за 1 хв (приріст – 12,79 рази,  $t=3,78$ ;  $p<0,001$ ), нахилах тулуба вперед із положення сидячи (приріст – 6,62 см,  $t=4,13$ ;  $p<0,001$ ) і плаванні (приріст – 17,20 м,  $t=3,62$ ;  $p<0,001$ ). Достовірне покращання результатів відбулося також у виконанні інших тестів із фізичної підготовки, а саме: з бігу на 100 м і 2000 м, стрибках у довжину з місця та човниковому бігу 4x9 м ( $p<0,05$ – $0,01$ ). У контрольних групах студентки показали суттєве покращання результатів із фізичної підготовки лише в чотирьох тестах, а саме: у висі на зігнутих руках, згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи, підніманні тулуба в сід за 1 хв і плаванні 12 хв ( $p<0,05$ – $0,01$ ). В інших



тестах покращання результатів немає, достовірна різниця ( $p > 0,05$ ), що у цілому характеризує показники студенток контрольних груп як низькі (табл. 5.6).

Таблиця 5.6

**Динаміка фізичної підготовленості студентів після  
впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій  
(жінки, експ. гр. –  $n=71$ , конт. гр. –  $n=73$ )**

Тести з фізичної підготовки	Групи	До експерименту	Після експерименту	Зміни за 2 роки $\Delta \bar{X}$	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		t	p
Біг на 100 м (с)	експ.	18,22 ± 0,49	17,11 ± 0,43	1,11	2,03	< 0,05
	конт.	18,16 ± 0,38	17,96 ± 0,41	0,2	1,34	> 0,05
Біг на 2000 м (хв, с)	експ.	11.58,4 ± 1,28	10.37,2 ± 1,29	1.21,2	2,95	< 0,01
	конт.	11.37,6 ± 1,14	11.22,4 ± 1,38	17,2	1,67	> 0,05
Вис на зігнутих руках (с)	експ.	5,73 ± 1,67	13,22 ± 1,54	7,49	3,52	< 0,001
	конт.	5,21 ± 1,51	8,14 ± 1,46	2,93	1,98	< 0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	експ.	8,49 ± 0,84	16,29 ± 1,27	7,8	3,96	< 0,001
	конт.	8,75 ± 0,81	12,64 ± 1,03	3,89	2,78	< 0,01
Стрибок у довжину з місця (см)	експ.	163,57 ± 2,56	176,82 ± 2,78	13,25	2,13	< 0,05
	конт.	164,11 ± 2,62	169,58 ± 2,73	5,47	1,64	> 0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, (разів)	експ.	26,78 ± 0,77	39,57 ± 1,19	12,79	3,78	< 0,001
	конт.	27,24 ± 0,86	32,41 ± 1,23	5,17	2,36	< 0,05
Човниковий біг 4x9 м (с)	експ.	11,06 ± 0,64	10,23 ± 0,61	0,83	2,07	< 0,05
	конт.	10,98 ± 0,61	10,83 ± 0,68	0,15	1,36	> 0,05
Нахили тулуба вперед із положення сидячи (см)	експ.	11,94 ± 0,53	18,56 ± 1,34	6,62	4,13	< 0,001
	конт.	11,81 ± 0,49	13,73 ± 0,94	1,92	1,54	> 0,05
Плавання, м	експ.	64,3 ± 1,75	81,5 ± 2,43	17,20	3,62	< 0,001
	конт.	63,7 ± 1,69	67,2 ± 1,76	3,50	1,28	> 0,05

Низький рівень фізичної підготовленості людини супроводжується невпевненістю у своїх діях, пригніченістю, адаптаційним дискомфортом, погіршенням відновлювальних процесів під час фізичного та розумового

навантаження, що у цілому негативно впливає на життєдіяльність студентів. Порівняння результатів тестування з фізичної підготовки в експериментальних і контрольних групах як у чоловіків, так і жінок до експерименту показало, що не існувало достовірної різниці ( $p > 0,05$ ) між групами. Після проведення експерименту між контрольними й експериментальними групами у чоловіків і жінок отримані суттєві розбіжності, які знаходяться у межах ( $p < 0,05 - 0,001$ ).

Показники динаміки фізичної підготовленості студентів протягом педагогічного формувального експерименту демонструють досить чіткі критерії оцінювання стану освітнього процесу з фізичного виховання, рівня розвитку фізичних якостей, адекватність засобів і методик, які використовувалися під час упровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітній процес з фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчу роботу закладів вищої освіти.

Отримані показники фізичної підготовленості студентів експериментальних груп як чоловіків, так і жінок після завершення формувального експерименту підтверджують той факт, що навчання за методичною системою застосування фітнес-технологій поєднує сукупність систематизованих засобів, прийомів, форм, правил і методів, педагогічних технологій, за допомогою яких здійснюється усвідомлення, правильне виконання та закріплення студентами рухових дій, що спрямовані на збільшення рухової активності та залучення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Порівняння отриманих даних досліджень із результатами інших науковців [27; 114; 141; 142; 143; 176; 177; 308; 345; 407 та ін.] показує, що значна кількість показників фізичної підготовленості студентів суттєво не відрізняється, але в цілому є незадовільною. Отримані нами дані підтверджують, що такий стан розвитку фізичних якостей властивий більшості тих, хто навчається у ЗВО України.

Вивчення питань, пов'язаних з упровадженням методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів, показало, що: 1) під час упровадження методичної системи

застосування фітнес-технологій необхідно дотримуватись основних дидактико-методологічних положень, принципів і закономірностей навчання рухових дій; 2) під час застосування фітнес-технологій необхідно враховувати вікові, статеві й індивідуальні особливості студентів; 3) фізичне навантаження має відповідати особливостям соматичного здоров'я, фізичного розвитку, загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів; 4) слід систематично проводити педагогічний контроль за технікою виконання вправ, фізичним навантаженням і станом здоров'я студентів тощо; 5) кожне заняття фітнес-технологіями має формувати у студентів позитивні емоції та задоволення.

*Динаміка розвитку фізичних якостей студентів за період педагогічного експерименту.* В Україні в останні роки спостерігається зниження рівня загальної фізичної підготовленості студентів у ЗВО, що суттєво пов'язано з низьким вихідним рівнем фізичної підготовленості абітурієнтів і скороченням навчальних годин із фізичного виховання та переведенням навчальної дисципліни «Фізичне виховання» на факультативні заняття [115; 141; 143; 176; 177; 357; 455; 584 та ін.]. Аналогічна негативна динаміка спостерігається у наших дослідженнях. Вивчення динаміки розвитку фізичних якостей показує суттєві відмінності у студентів як чоловічої, так і жіночої статі (табл. 5.7–5.8). Зокрема, оцінювання такої фізичної якості, як *швидкість* у чоловіків і жінок усіх експериментальних груп підтвердило низький її вихідний рівень, який виявився незадовільним (чоловіки – 2,8–2,9 бала, а жінки 1,1 бала). Впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітній процес з фізичного виховання суттєво змінило показники в експериментальних групах (рис. 5.2).

Швидкість оцінювалася за виконанням тесту з бігу на 100 м. Кінцеві показники підтвердили задовільне зростання швидкості лише у чоловіків (ЕГ – 3,9 бала; КГ – 3,2), у жіночих групах, які брали участь у педагогічному експерименті, жодна не досягла у розвитку швидкості задовільної оцінки. Показники знаходилися на рівні ЕГ – 2,1 бала; КГ – 1,8 бала, що відповідає незадовільній оцінці з виконання цього тесту. Результати подолання дистанції 100 м у жінок протягом педагогічного експерименту покращилися, але не суттєво

та в цілому залишаються на незадовільному рівні протягом усього періоду навчання. Отримані результати дослідження суттєво відрізняються від даних Г. П. Грибана [147, 117], Є. О. Котова [345], В. Б. Базильчук [27] та інших учених, що свідчить про те, що система фізичного виховання студентської молоді в Україні за останні роки зазнала негативних змін.

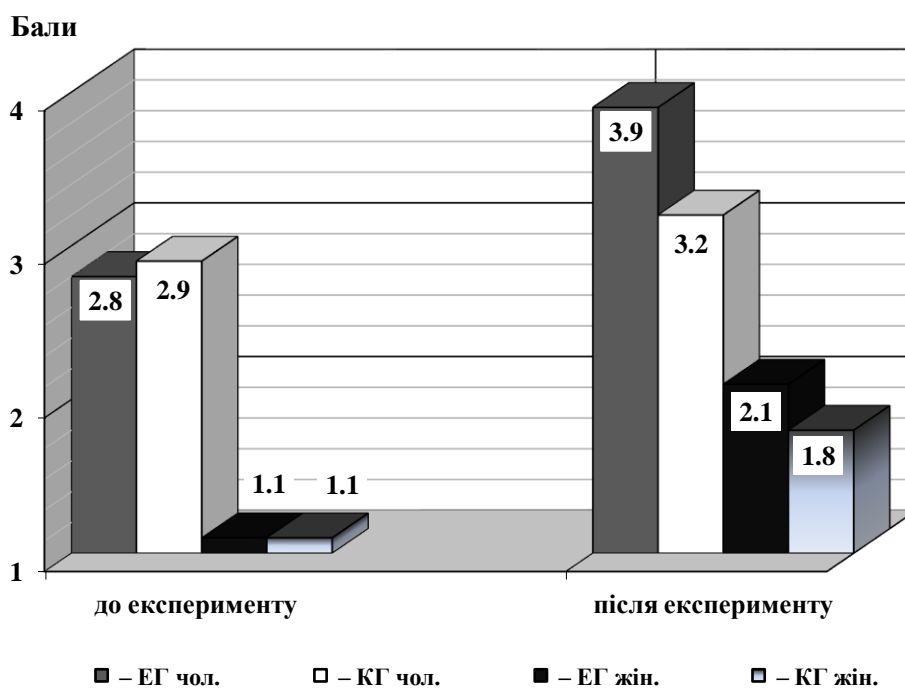
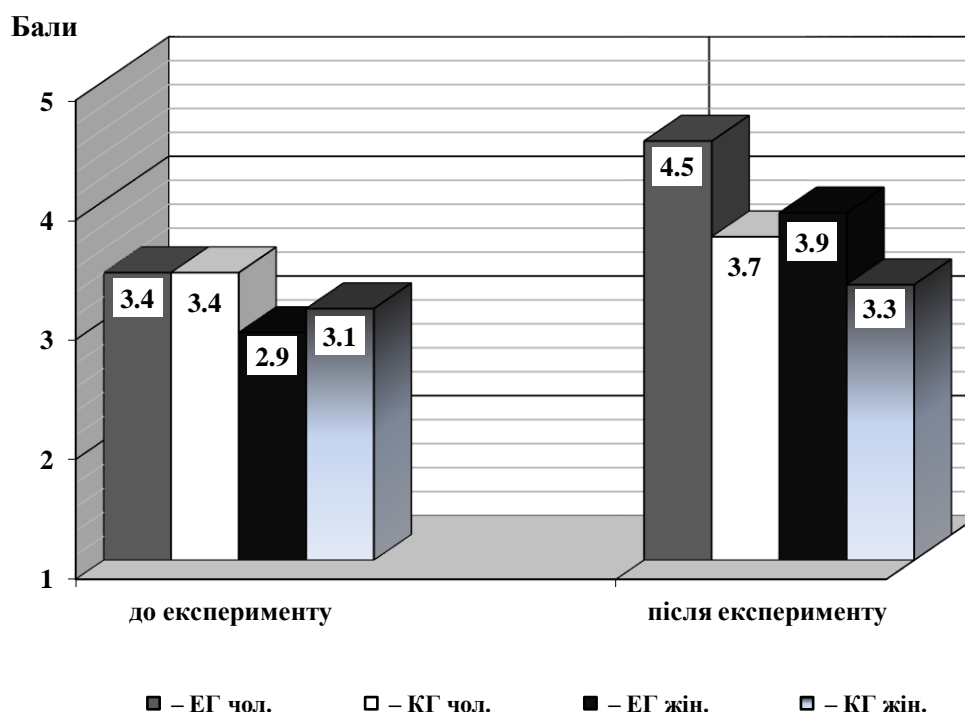


Рис. 5.2. Динаміка розвитку швидкості у студентів експериментальних груп за період педагогічного експерименту

Розвиток витривалості у студентів, як чоловіків, так і жінок, має кращі показники у порівнянні зі швидкістю. Для оцінки витривалості застосовувалися такі тести: для чоловіків – біг 3000 м, а для жінок – 2000 м і плавання на 100 м для обох статей. Студенти ЕГ до експерименту мали з бігу 2,8 бала, з плавання 3,9 бала, що в цілому мало загальну оцінку 3,4 бала. У студентів-чоловіків КГ вихідний рівень розвитку витривалості становив із бігу 2,8 бала, з плавання 3,9 бала, середній показник розвитку витривалості – 3,4 бала, що є досить позитивним показником для даного контингенту студентів. Студентки ЕГ до експерименту мали з бігу 2,4 бала, а з плавання 3,4 бала, що мало загальну оцінку

2,81=2,9 бала. У студенток КГ вихідний рівень розвитку витривалості дорівнював 3,1 бала, що є досить добрим показником для вихідного рівня розвитку витривалості студенток. Після впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів експериментальних груп відбулося суттєве покращення показників розвитку витривалості, а саме: ЕГ чоловіків показали загальний рівень розвитку витривалості в 4,5 бала, ЕГ жінок – 3,9 бала. У той же час студенти контрольних груп показали дещо нижчий приріст розвитку витривалості, а саме: чоловіки – 3,7 бала, жінки – 3,3 бала (рис. 5.3).



*Рис. 5.3. Динаміка розвитку витривалості у студентів експериментальних груп за період педагогічного експерименту*

У цілому застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання сприяє розвитку витривалості студентів. Слід також зазначити, що в експериментальних і контрольних групах показники розвитку витривалості студентів за період педагогічного експерименту перевищили оцінку «задовільно». Потрібно також зауважити, що застосування фітнес технологій з плавання досить

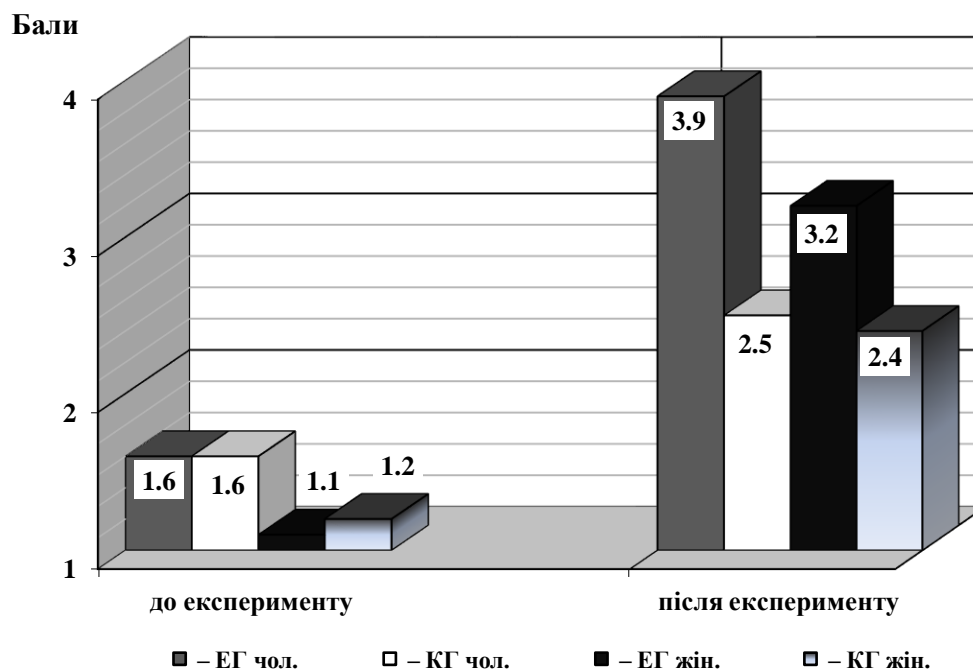
позитивно впливає на розвиток мотивації студентів до занять з фізичного виховання. Тенденція до розвитку витривалості у наших дослідженнях підтверджує дані Г. П. Грибана [147, с. 387], має дещо суперечливі та схожі дані з дослідженнями В. Б. Базильчук [27], Є. О. Котова [345]. Все це вказує на низьку якість методичного забезпечення освітнього процесу з фізичного виховання та відсутність застосування фізкультурно-оздоровчих фітнес-технологій у ЗВО України.

Силові якості для життєдіяльності студентів посідають одне з пріоритетних місць. Як зазначає Г. П. Грибан [119, с. 123], сила є одним із компонентів структури фізичних якостей людини, від якої залежить виявлення всіх інших фізичних якостей. Вияв сили м'язів залежить від діяльності центральної нервової системи, фізіологічного стану м'язів, їх еластичності та біохімічних процесів, які відбуваються у м'язах, зміни збуджуваності м'язів та інших чинників.

Оцінювання *силових якостей* студентів експериментальних груп проводилося за такими тестами: підтягування на перекладині (чол.), вис на зігнутих руках (жін.), згинання і розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба в сід за 1 хв. Вихідний рівень силової підготовленості студентів виявився досить низьким, зокрема студенти-чоловіки ЕГ і КГ виконали нормативи на 1,6 бала, студентки відповідно на 1,1 і 1,2 бала, що є нижче від оцінки «погано». Педагогічний формувальний експеримент підтвердив, що цілеспрямована робота щодо застосування фізкультурно-оздоровчих фітнес-технологій, які передбачали розвиток силових якостей, суттєво сприяла покращанню результатів саме в експериментальних групах, де показники оцінювання силових якостей становили 3,9 бала у чоловіків і 3,2 бала у жінок, що відповідало оцінці краще як «задовільно».

Натомість у контрольних групах, де не було впроваджено методичну систему застосування фізкультурно-оздоровчих фітнес-технологій, приріст силових якостей був незадовільним і становив 2,5 бала у чоловіків і 2,4 бала у жінок (рис. 5.4). Отримані дані підтверджують дослідження С. А. Савчука [539], проте суперечать дослідженням В. Б. Базильчук [27], частково підтверджують

дослідження Г. П. Грибана [145, 147], Є. О. Котова [345]. Відмітності можуть бути пов'язані з тим, що ці дослідження проводилися у різні роки, а відомо, що з 1994 року в Україні розпочалося руйнування системи фізичного виховання у ЗВО.



*Рис. 5.4. Динаміка розвитку сили у студентів експериментальних груп за період педагогічного експерименту*

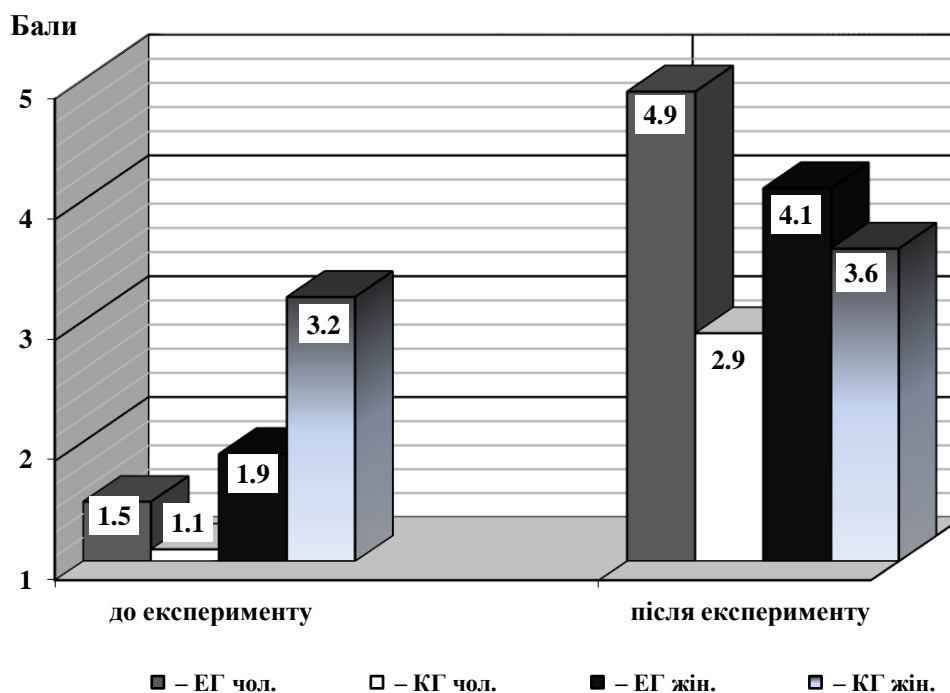
Для раціональної перебудови рухової діяльності відповідно до змін умов навколишнього середовища, в якій вона проходить, необхідна спритність, а для збереження раціонального положення тіла потрібна координація. Термін «координація» означає узгодженість, об'єднання, упорядкування [357]. Поняття координованості та спритності як рухових якостей близькі по суті, але не ідентичні, їх об'єднує спільність вимог, що ставляться до рухової сфери людини, а розрізняє те, що спритності притаманна раціональність та економічність рухів у ситуації, що виникає, а для координованості – швидкість і точність відтворення рухів [583]. Тобто координацію можна розглядати як здатність студентів вирішувати рухові завдання раціонально, економічно та кмітливо в ситуаціях, що миттєво виникають. У навчальних програмах для ЗВО [508; 606; 618] ці

якості вважаються ідентичними. Тому для розвитку спритності та координаційних здібностей студентів на заняттях з фізичного виховання мають застосовуватися спеціальні вправи, проводиться спеціалізована робота з розвитку цих якостей.

Оцінювання спритності проводилося виконанням тесту з човникового бігу 4x9 м. Розвиток *спритності та координаційних здібностей* у студентів-чоловіків з експериментальних груп протягом педагогічного формувального експерименту зберіг тенденцію до значного зростання (вихідний рівень «поганий» – 1,5 бала, а кінцеві показники досить високі – 4,9 бала), що свідчить про те, що в навчальному процесі ефективно застосовувалися фітнес-технології, які були спрямовані на розвиток спритності та координаційних здібностей. Чоловіки з контрольних груп не змогли досягнути задовільної оцінки (вихідний рівень 1,1 бала, а кінцевий 2,9 бала). Аналогічно студентки експериментальних груп показали високий приріст спритності та координації рухів, досягнувши кінцевого результату 4,1 бала, що відповідає оцінці з фізичного виховання «добре». Студентки контрольних груп не суттєво підвищили показники, але вони можуть задовольнити якість розвитку цих якостей (вихідний рівень – 3,2 бала, а кінцевий – 3,6 бала), що відповідає оцінці «задовільно». Студентки мали в порівнянні з чоловіками вищі вихідні показники розвитку спритності та змогли показати відповідно добрий і задовільний рівні виконання цього тесту (рис. 5.5).

Отримані нами дані повністю суперечать дослідженням В. Б. Базильчук [27], Є. О. Котова [345], де показано, що показники залишаються майже незмінними протягом усього періоду навчання та не мають вірогідних розбіжностей. Спостерігається збіг щодо динаміки зростання показників як у чоловіків, так і жінок із дослідженнями Г. П. Грибана [147, с. 390], але щодо рівня розвитку спритності у чоловіків і жінок отримані суперечливі дані. У цілому можна стверджувати, що методична система застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання сприяє розвитку спритності та координаційних здібностей студентів.



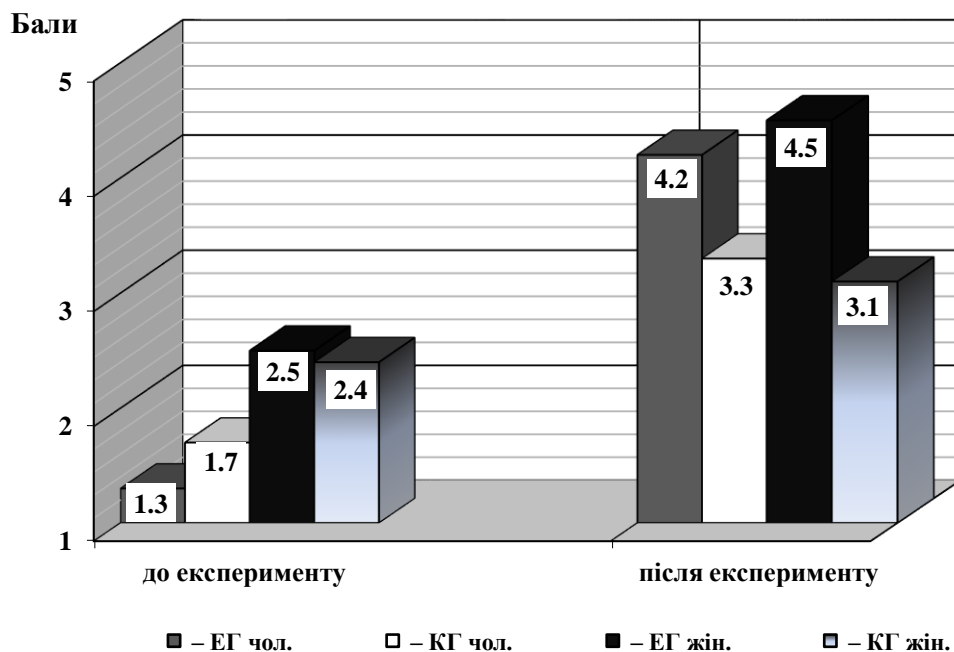


*Рис. 5.5. Динаміка розвитку спритності у студентів експериментальних груп за період педагогічного експерименту*

Розвиток *гнучкості* має важливе значення для життєдіяльності людини, але різні види рухової активності та професійної діяльності ставлять певні вимоги, які обумовлюються біомеханічною структурою діяльності. Термін «гнучкість» найчастіше вживається для оцінювання сумарної рухливості суглобів усього тіла, а для характеристики амплітуди руху окремого суглоба використовується термін «рухливість» [462]. Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою у суглобах. Вона залежить головним чином від стану певної групи м'язів та їх антагоністів, а також від анатомічних особливостей суглобів, форми та побудови суглобових сумок. Інколи надмірний розвиток певної групи м'язів є причиною недостатньої гнучкості окремих частин тіла [7; 486].

У наших дослідженнях гнучкість оцінювалася тестом – нахили тулуба вперед із положення сидячи. Показники розвитку гнучкості до педагогічного формувального експерименту в студентів EG і КГ як чоловіків, так і жінок є незадовільними та досить низькими: чоловіки EG – 1,3 бала, КГ – 1,7 бала, що прирівнюється до оцінки «дуже погано»; жінки EG – 2,5 бала, КГ – 2,4 бала, що

відповідає оцінці «погано». Після завершення педагогічного формувального експерименту всі навчальні групи студентів досягли позитивної оцінки за виконання даного тесту (рис. 5.6).



*Рис. 5.6. Динаміка розвитку гнучкості у студентів експериментальних груп за період педагогічного експерименту*

Студенти експериментальних груп, де було впроваджено методичну систему застосування фітнес-технологій, як жінки (4,5 бала), так і чоловіки (4,2 бала) отримали оцінку «добре». У контрольних групах отримано оцінку «задовільно», зокрема у чоловіків – 3,3 бала, у жінок – 3,0 бали. Це свідчить про те, що цілеспрямована робота із розвитку гнучкості сприяє покращанню її показників. Натомість у дослідженнях В. Б. Базильчук [27] у чоловіків другого курсу, в порівнянні з показниками першокурсників, приросту показників розвитку гнучкості не виявлено. Дослідження Г. П. Грибана [147, с. 391], С. А. Савчука [539], Г. Є. Іванової [308], Є. О. Котова [345] підтверджують, що гнучкість протягом навчання студентів у закладах вищої освіти суттєво можна покращити, якщо систематично до навчальних і самостійних занять включати спеціальні вправи для її розвитку.

Аналіз динаміки розвитку фізичних якостей студентів, що брали участь у педагогічному експерименті, показав низький вихідний рівень у всіх експериментальних групах. У студентів контрольних груп, що займалися за традиційною системою фізичного виховання, спостерігається подальше покращання показників виконання тестів протягом усього періоду навчання, але чотири тести чоловіки виконали на оцінку «незадовільно», жінки отримали з шести тестів незадовільну оцінку.

Таблиця 5.7

**Рівень розвитку фізичних якостей у студентів за період педагогічного формувального експерименту (в балах)**

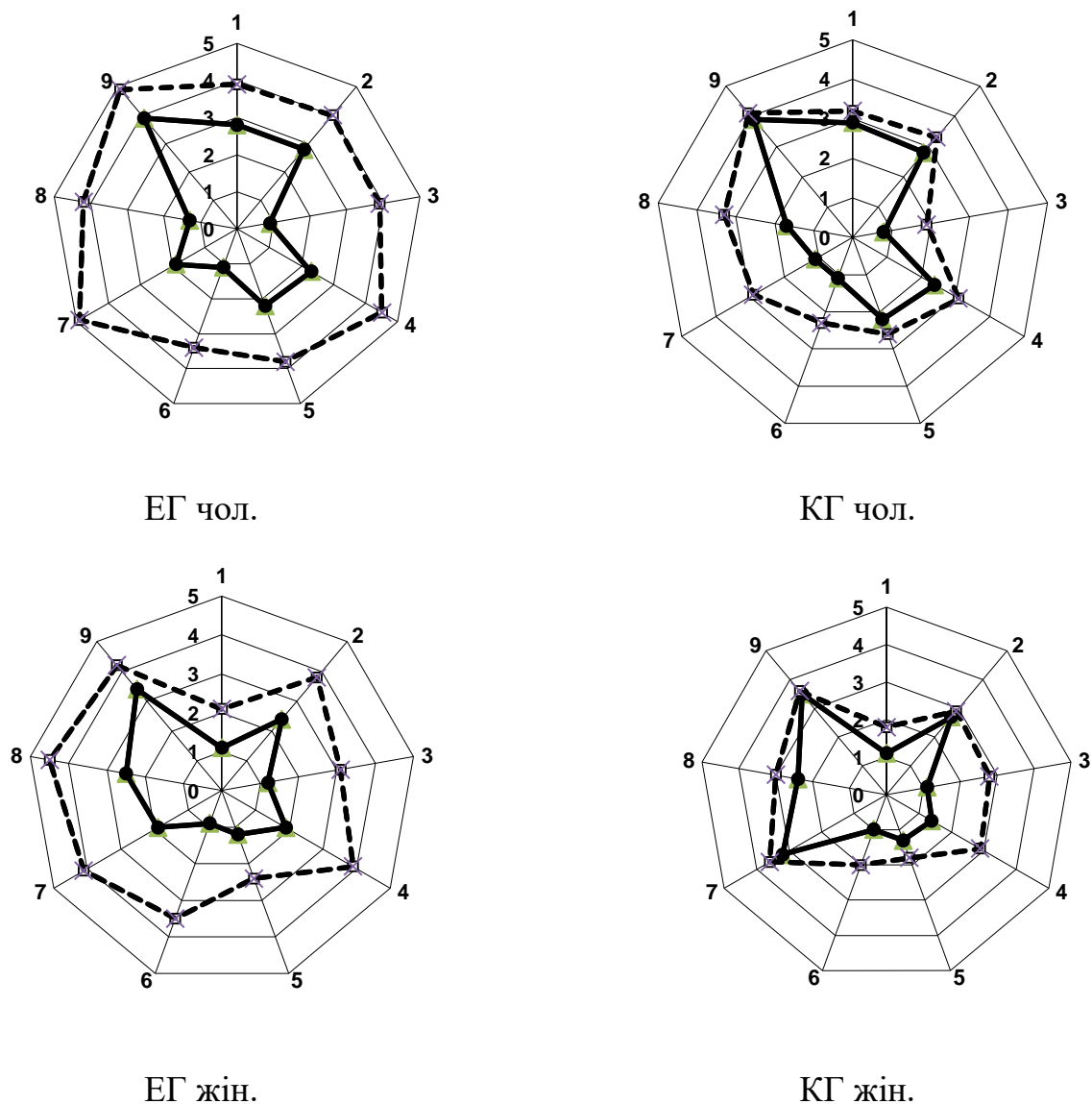
Фізичні якості	Групи	Стать	До експерименту	Після експерименту	Приріст
Швидкість	ЕГ	чол.	2,8	3,9	1,1
		жін.	1,1	2,1	1,0
	КГ	чол.	2,9	3,2	0,3
		жін.	1,1	1,8	0,7
Витривалість	ЕГ	чол.	3,4	4,5	1,1
		жін.	2,9	3,9	1,0
	КГ	чол.	3,4	3,7	0,3
		жін.	3,1	3,3	0,2
Сила	ЕГ	чол.	1,6	3,9	2,3
		жін.	1,1	3,2	2,1
	КГ	чол.	1,6	2,5	0,9
		жін.	1,2	2,4	1,2
Спритність	ЕГ	чол.	1,5	4,9	3,4
		жін.	1,9	4,1	2,2
	КГ	чол.	1,1	2,9	1,8
		жін.	3,2	3,6	0,4
Гнучкість	ЕГ	чол.	1,3	4,2	2,9
		жін.	2,5	4,5	2,0
	КГ	чол.	1,7	3,3	1,6
		жін.	2,4	3,0	0,6

Таблиця 5.8

**Динаміка показників розвитку фізичних якостей у студентів  
за період педагогічного формувального експерименту (в балах)**

Тести	Групи	Стать	До експерименту	Після експерименту	Приріст
Біг на 100 м (с)	ЕГ	чол.	2,8	3,9	1,1
		жін.	1,1	2,1	1,0
	КГ	чол.	2,9	3,2	0,3
		жін.	1,1	1,8	0,7
Біг на 3000 м (чол.); 2000 м (жін.) (хв, с)	ЕГ	чол.	2,8	4,0	1,2
		жін.	2,4	3,8	1,4
	КГ	чол.	2,8	3,3	0,5
		жін.	2,7	2,9	0,2
Підтягування на перекладині (чол., разів); вис на зігнутих руках (жін., с)	ЕГ	чол.	0,9	3,9	3,0
		жін.	1,2	3,1	1,9
	КГ	чол.	0,8	1,9	1,1
		жін.	1,1	2,8	1,7
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	ЕГ	чол.	2,3	4,5	2,2
		жін.	1,9	3,9	2,0
	КГ	чол.	2,4	3,1	0,7
		жін.	1,4	2,9	1,5
Стрибок у довжину з місця (см)	ЕГ	чол.	2,2	3,8	1,6
		жін.	1,2	2,4	1,2
	КГ	чол.	2,2	2,6	0,4
		жін.	1,3	1,8	0,5
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів)	ЕГ	чол.	1,1	3,4	2,3
		жін.	0,9	3,5	2,6
	КГ	чол.	1,1	2,3	1,2
		жін.	1,0	2,0	1,0
Човниковий біг 4x9 м (с)	ЕГ	чол.	1,5	4,9	3,4
		жін.	1,9	4,1	2,2
	КГ	чол.	1,1	2,9	1,8
		жін.	3,2	3,6	0,4
Нахили тулуба вперед із положення сидячи (см)	ЕГ	чол.	1,3	4,2	2,9
		жін.	2,5	4,5	2,0
	КГ	чол.	1,7	3,3	1,6
		жін.	2,4	3,0	0,6
Плавання, м	ЕГ	чол.	3,9	4,9	1,0
		жін.	3,4	4,2	0,8
	КГ	чол.	3,9	4,1	0,2
		жін.	3,5	3,6	0,1

Порівняльний аналіз «профілів» фізичної підготовленості студентів за період педагогічного експерименту. Аналіз показників фізичної підготовленості студентів експериментальних і контрольних груп показав, що структура фізичної підготовленості (рівень розвитку окремих фізичних якостей) не є ідентичною у всіх групах, що брали участь в експерименті (рис. 5.7).



**Умовні позначення:** — до експерименту; - - - після експерименту  
**1** – біг на 100 м; **2** – біг на 3000 м (чол.), біг на 2000 м (жін.); **3** – підтягування на перекладині (чол.), вис на зігнутих руках (жін.); **4** – згинання і розгинання рук в упорі лежачи; **5** – стрибок у довжину з місця; **6** – піднімання тулуба в сід за 1 хв; **7** – човниковий біг 4x9 м; **8** – нахили тулуба вперед із положення сидячи; **9** – плавання.

Рис. 5.7. «Профіль» фізичної підготовленості студентів експериментальних груп до та після педагогічного формувального експерименту (у балах)

Найвищий приріст показників під час виконання тестів із фізичної підготовки показали студенти експериментальних груп із човникового бігу – 3,4 бала; у підтягуванні на перекладині – 3,0 бала; під час виконання нахилу тулуба вперед із положення сидячи – 2,9 бала; згинання та розгинання рук в упорі лежачи – 2,2 бала. Натомість у жінок з експериментальних груп дещо нижчий приріст показників: піднімання тулуба в сід за 1 хв – 2,6 бала; човниковий біг – 2,2 бала; згинання та розгинання рук в упорі лежачи, нахили тулуба вперед із положення сидячи – 2,0 бала тощо.

Студенти контрольних груп, де не було впроваджено методичну систему застосування фітнес-технологій, мають суттєво нижчі показники. Зокрема, найкращі результати показали чоловіки з човникового бігу – 1,8 бала; в нахилах тулуба вперед – 1,6 бала; підтягуванні на перекладині – 1,1 бала. Майже аналогічні результати показали жінки контрольних груп: вис на зігнутих руках – 1,7 бала; згинання та розгинання рук в упорі лежачи – 1,5 бала; піднімання тулуба в сід за 1 хв – 1,0 бал. «Профіль» рівня фізичної підготовленості у жінок із контрольних груп є нижчим і відрізняється своєю стабільністю та динамічністю.

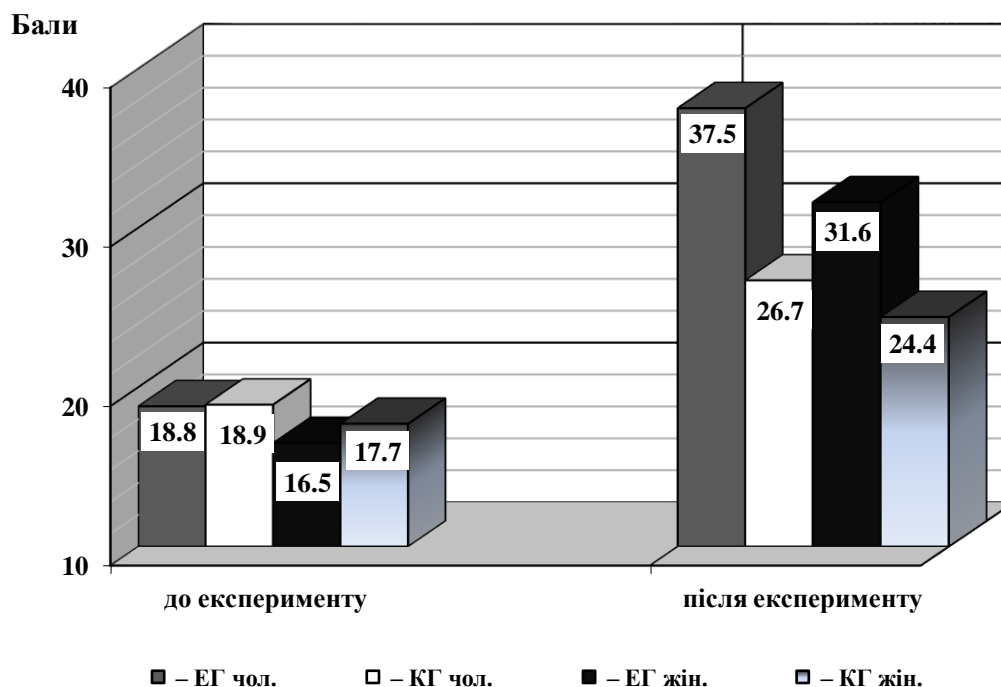
Вивчення динаміки приросту показників фізичної підготовленості за кредитно-модульною системою виявило, що чоловіки ЕГ протягом педагогічного формувального експерименту покращили суттєво свої показники на 18,7 бала, що має високий достовірний рівень ( $p < 0,001$ ). Аналогічно жінки ЕГ покращили свої показники на 15,1 бала, що також відповідає високому достовірному рівню ( $p < 0,001$ ). Натомість студенти КГ, як чоловіки, так і жінки, за період педагогічного експерименту спромоглися достовірно покращити рівень своєї фізичної підготовленості на 7,8 і 6,7 бала відповідно, що в цілому відповідає достовірності ( $p < 0,05$ ) (табл. 5.9).

Таблиця 5.9

**Загальний приріст показників фізичної підготовленості студентів  
за період педагогічного формувального експерименту (у балах)**

Групи	Стать	Початок експерименту	Кінець експерименту	Приріст	Достовірність різниці	
					t	p
ЕГ	чол.	18,8	37,5	18,7	3,64	< 0,001
	жін.	16,5	31,6	15,1	3,53	< 0,001
КГ	чол.	18,9	26,7	7,8	2,21	< 0,05
	жін.	17,7	24,4	6,7	2,03	< 0,05

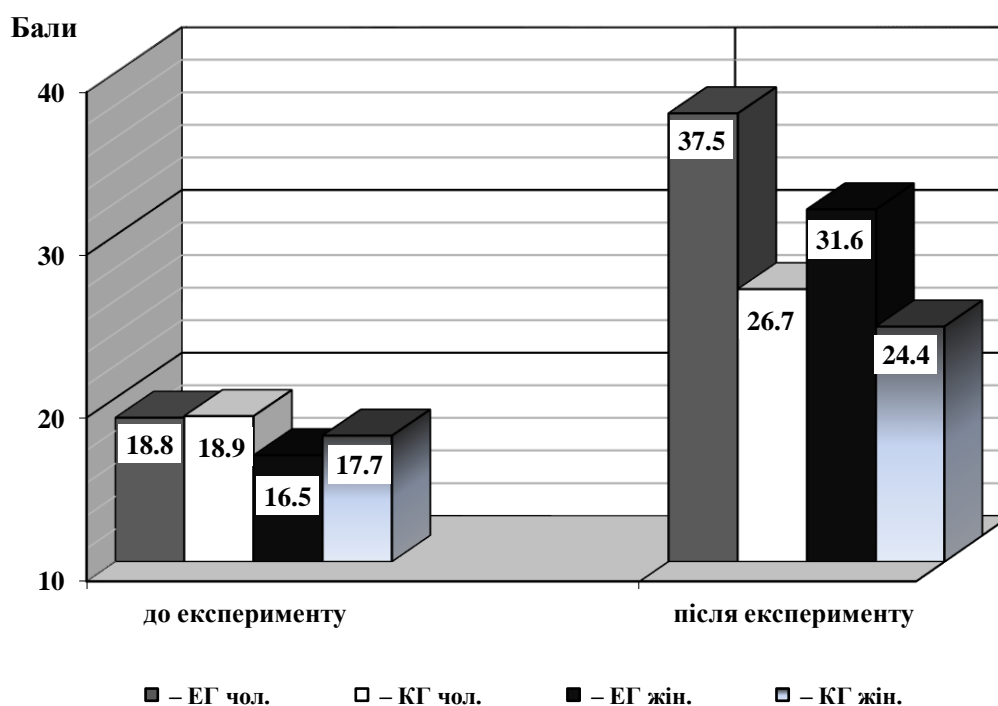
*Динаміка успішності студентів із фізичної підготовки за період педагогічного експерименту.* Слід також зазначити, що студенти ЕГ набрали експерименту 37,5 бала (з можливих 45), що відповідає середньому рівню 4,17 бала – оцінка з фізичного виховання «добре». Студентки ЕГ спромоглися набрати 31,6 бала, що відповідає 3,51 бала успішності – «вищий за середній».



*Рис. 5.8. Динаміка успішності студентів експериментальних груп із фізичної підготовки протягом педагогічного експерименту (за п'ятибальною системою)*

У контрольних групах показники суттєво нижчі, а саме у чоловіків 26,7 бала, що відповідає 2,97 бала – оцінка «задовільно»; у жінок – 24,4 бала, що відповідає балу успішності 2,71 – оцінка «нижча за середню», тобто «незадовільно» (рис. 5.8). Такий низький рівень фізичної підготовленості студентів КГ пов'язаний із низькими вихідними показниками розвитку фізичних якостей.

*Динаміка рівня фізичної підготовленості студентів за період педагогічного експерименту.* Аналіз результатів динаміки показників фізичної підготовленості студентів протягом педагогічного формувального експерименту показав, що вихідний і кінцевий рівень фізичної підготовленості у студентів-чоловіків є дещо вищим у порівнянні з жінками (рис. 5.9).



*Рис. 5.9. Динаміка загальної фізичної підготовленості студентів за період педагогічного експерименту*

Жінки та чоловіки до початку педагогічного формувального експерименту показали незадовільний рівень фізичної підготовленості, а саме:



експериментальні групи: чоловіки – 18,8 бала; жінки – 16,5 бала; контрольні групи: чоловіки – 18,9 бала; жінки – 17,7 бала. Порівняння результатів рівня фізичної підготовленості чоловіків і жінок з експериментальних груп підтвердило достовірність розбіжності даних до експерименту та після його завершення ( $p < 0,001$ ). В контрольних групах у чоловіків і жінок між вихідними та досягнутими показниками є достовірні розбіжності ( $p < 0,05$ ), але вони суттєво відрізняються від експериментальних груп, між якими існують суттєві достовірні розбіжності наприкінці експерименту ( $p < 0,001$ ).

У цілому рівень фізичної підготовленості як у чоловіків, так і жінок з експериментальних груп, які навчалися за методичною системою застосування фітнес-технологій, протягом експериментального навчання є суттєво вищим у порівнянні з контрольними групами. Під час проведення формувального педагогічного експерименту виявлено ряд недоліків, які було враховано та ліквідовано в освітньому процесі для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів. Методична система застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання постійно вдосконалювалася під час експериментальної роботи, в якій було враховано рівень фізичної підготовленості студентів, застосовано відповідно диференційований та індивідуальний підходи до фізичної підготовки студентів тощо.

*Динаміка фізичного розвитку студентів за період педагогічного експерименту.* Впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітній процес з фізичного виховання певною мірою впливає на стан фізичного розвитку студентів. Під фізичним розвитком розглядається природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадковими чинниками та конкретними умовами навколишнього середовища. Поняття «фізичний розвиток» Т. Ю. Круцевич уживає у двох значеннях: як процес, що відбувається в організмі людини під час природного вікового розвитку та під дією фізичного виховання, і як стан. Під фізичним розвитком у значенні «як стан» розглядається комплекс ознак, які

характеризують морфо-функціональний стан організму, рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідних для життєдіяльності [357].

За даними науковців, період навчання у закладах вищої освіти характеризується закінченням зростання тіла, формуванням типових для дорослої людини пропорцій тіла, завершенням статевого розвитку, процесом окостеніння хребта та кінцівок і завершенням соматичного формування [19; 433]. У той же час науковими дослідженнями Т. Б. Кутек [377] встановлено, що показники маси тіла, окружності грудної клітки, ЖЄЛ і ЧСС залежать від екологічних умов проживання студентів. Так, у студенток, які проживали в умовах радіаційного забруднення, спостерігається збільшення маси тіла, окружності грудної клітки, ЧСС, зниження функціональних можливостей дихальної системи.

Наведені В. К. Бальсевичем, В. О. Запорожановим [31] дані підтверджують спадкову обумовленість конституційних ознак і тілобудови людини, морфологічних характеристик м'язових волокон і систем кровозабезпечення рухового апарату, генетичну обумовленість функціональних проявів, які мають безпосереднє відношення до фізичної активності та генетичної детермінованості біохімічних аспектів підготовленості поряд із фізіологічними й антропологічними чинниками. Розбіжність і відмітність результатів за показниками фізичного розвитку відповідає неоднозначним і різним проявам морфофункціональних особливостей студентів, що ускладнює їх використання у практиці фізичного виховання.

Отримані дані експериментальних досліджень показали, що чоловіки та жінки з експериментальних груп за період формувального педагогічного експерименту мають достовірні відмітності лише у масі тіла та за показниками індексу Ерісмана. Зокрема, маса тіла чоловіків наприкінці експерименту зменшилася на 3,2 кг, у жінок на 3,5 кг, що відповідає ( $t=2,39$ ;  $p<0,05$ ) і ( $t=2,74$ ;  $p<0,05$ ) (табл. 5.10). Показники індексу Ерісмана свідчать, що у студентів-чоловіків з експериментальної групи відбулося покращення індексу на 2,10 см, у той же час показники контрольної групи змінилися в кращу сторону лише на 0,20 см, що вказує на достовірні відмітності між порівнюваними групами ( $p<0,05$ ).

У жінок виявлені протилежні зміни, що свідчить про те, що студентки з експериментальної групи втратили масу тіла на 3,5 кг після експерименту, в порівнянні з контрольною групою 0,9 кг, що в цілому вплинуло на пропорційність розвитку. Отримані дані підтверджують тенденцію потягу сучасних студенток до зменшення маси тіла. Сьогодні з екранів телебачення на молодь впливає велика кількість різноманітної інформації щодо красивого тіла, спокуси за рахунок красивого тіла мати престижну роботу, досягти кар'єри, вийти успішно заміж тощо. З другого боку, суттєво змінився асортимент харчування, який є доступним для значної частини студентів [119, с. 87].

Таблиця 5.10

**Динаміка фізичного розвитку студентів за період  
педагогічного формувального експерименту**

Антропометричні показники	Групи	До експерименту	Після експерименту	Приріст $\Delta \bar{X}$	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		t	p
<b>Чоловіки (експ. гр. – n=47, контр. гр. – n=41)</b>						
Довжина тіла, см	ЕГ	176,8 ± 2,4	177,6 ± 2,1	0,8	1,26	> 0,05
	КГ	177,1 ± 2,7	177,8 ± 2,3	0,7	1,83	> 0,05
Маса тіла, кг	ЕГ	73,3 ± 2,3	70,1 ± 2,9	-3,2	2,39	< 0,05
	КГ	72,4 ± 2,8	73,8 ± 2,8	1,4	1,77	> 0,05
Обхват грудної клітки, см	ЕГ	95,4 ± 3,1	97,9 ± 2,3	2,5	1,84	> 0,05
	КГ	95,7 ± 2,9	96,3 ± 2,5	0,6	1,95	> 0,05
Індекс Ерісмана, см	ЕГ	7,00 ± 0,62	9,10 ± 0,59	2,10	2,37	< 0,05
	КГ	7,15 ± 0,67	7,40 ± 0,67	0,25	1,23	> 0,05
<b>Жінки (експ. гр. – n=71, контр. гр. – n=73)</b>						
Довжина тіла, см	ЕГ	166,7 ± 2,1	167,9 ± 1,9	1,2	1,57	> 0,05
	КГ	167,1 ± 2,4	167,7 ± 2,2	0,6	1,23	> 0,05
Маса тіла, кг	ЕГ	60,8 ± 2,5	57,3 ± 2,0	-3,5	2,74	< 0,05
	КГ	61,3 ± 2,6	62,2 ± 1,9	0,9	1,29	> 0,05
Обхват грудної клітки, см	ЕГ	87,6 ± 2,7	88,4 ± 2,2	0,8	1,21	> 0,05
	КГ	88,2 ± 2,5	89,7 ± 2,9	1,5	1,93	> 0,05
Індекс Ерісмана, см	ЕГ	4,25 ± 0,53	4,45 ± 0,67	0,20	1,78	> 0,05
	КГ	4,65 ± 0,64	5,85 ± 0,71	1,20	2,09	< 0,05

Для кожного індивідуума можливий певний діапазон застосування фізичних навантажень, необхідний для нормального розвитку організму та збереження здоров'я. Зв'язок рухової активності зі станом здоров'я, функціональними резервами організму, фізичною працездатністю повинен бути основним аргументом визначення необхідних величин фізичного навантаження. Досягнення необхідного оздоровчого ефекту під час занять фізичними вправами пов'язане з вирішенням таких питань, як адекватність фізичних навантажень індивідуальним можливостям організму, необхідність раціональної регламентації їх за направленістю та силою впливу тощо [481].

За період педагогічного експерименту не відбулося статистично достовірного збільшення зросту студентів як експериментальних так і контрольних груп ( $p > 0,05$ ). Найвищий приріст у чоловіків – 0,8 см – відбувся у студентів експериментальної групи. Аналогічне збільшення зросту відбулося й у жінок з експериментальної групи на 1,2 см. У контрольних групах відбулося несуттєве збільшення зросту – на 0,7 см у чоловіків і 0,6 см у жінок, це свідчить про те, що у студентів цього віку вже припинилося зростання тіла.

У чоловіків і жінок з експериментальних та контрольних груп відбулося несуттєве збільшення обхвату грудної клітки, зріст залишився майже незмінним, а маса тіла учасників з експериментальних групах суттєво зменшилась. Динаміка антропометричних показників студентів експериментальних і контрольних груп залежала певною мірою від змісту навчальних і позанавчальних занять з фізичного виховання. Низький вихідний рівень фізичної підготовленості та фізичного розвитку студентів не дозволяє під час проведення експериментальної роботи застосовувати високі за обсягом та інтенсивністю тренувальні навантаження, що в цілому негативно відбивається на фізичному розвитку студентів як експериментальних, так і контрольних груп.

*Динаміка функціонального стану організму студентів за період педагогічного експерименту.* Важливими показниками ефективної роботи серцево-судинної системи студентів є частота серцевих скорочень та артеріальний тиск. Упровадження методичної системи застосування фітнес-технологій

в освітній процес з фізичного виховання студентів експериментальних груп, як чоловіків, так і жінок, сприяло покращанню всіх досліджуваних функціональних показників, а саме: ЧСС за 1 хв, АТ<sub>сист.</sub>, АТ<sub>діаст.</sub>, індексу Робінсона, ЖЄЛ, сили м'язів сильнішої кисті руки.

У чоловіків з експериментальних груп після проведення педагогічного формувального експерименту ЧСС зменшилася на 5,05 за 1 хв ( $p < 0,05$ ), а в контрольних групах на 0,97 за 1 хв ( $p > 0,05$ ); АТ<sub>сист.</sub> на 8,06 мм рт. ст. ( $p < 0,05$ ), у контрольних групах на 2,15 мм рт. ст. ( $p > 0,05$ ); АТ<sub>діаст.</sub> на 5,16 мм рт. ст. ( $p < 0,05$ ), а в контрольних групах на 1,31 мм рт. ст. ( $p > 0,05$ ); індекс Робінсона покращився, відповідно, в експериментальних групах на 4,08 ум. од. ( $p < 0,05$ ) і контрольних на 1,21 ум. од. ( $p > 0,05$ ); ЖЄЛ у чоловіків експериментальних груп покращилася на 271,87 мл ( $p < 0,05$ ), а у контрольних груп на 79,04 мл ( $p > 0,05$ ); сила м'язів сильнішої кисті руки збільшилася на 7,47 кг ( $p < 0,05$ ) і на 1,24 кг ( $p > 0,05$ ), відповідно (табл. 5.11). Аналогічне покращання функціональних показників відбулося у жінок експериментальних груп, де всі досліджувані параметри мають достовірний рівень зчущості ( $p < 0,05$ ), але в порівнянні з чоловіками жінки мають дещо нижчі показники. У той же час у контрольних групах, які займалися за традиційною системою фізичного виховання, в жодному з досліджуваних показників не відбулося суттєвого покращення результатів тестування ( $p > 0,05$ ). Це свідчить про те, що впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітній процес з фізичного виховання студентів експериментальних груп сприяє підвищенню їх функціональної підготовленості.

Аналіз ЧСС у спокої показав, що з підвищенням рівня функціональної підготовленості студентів відбувається достовірне її зниження. Дослідження індексу Робінсона також свідчать про позитивну динаміку – покращання функціональних можливостей. Життєва ємність легень характеризує максимальну кількість повітря, що видихається після найглибшого вдиху та свідчить про стан

апарату зовнішнього дихання, який залежить від фізичного розвитку та функціональних можливостей організму студентів.

Таблиця 5.11

**Динаміка функціональних показників у студентів  
за період педагогічного формувального експерименту**

Функціональні показники	Групи	До експерименту	Після експерименту	Приріст $\Delta \bar{X}$	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		t	p
<b>Чоловіки (експ. гр. – n=47, контр. гр. – n=41)</b>						
ЧСС за 1 хв	ЕГ	75,28 ± 1,97	70,23 ± 2,11	-5,05	2,13	< 0,05
	КГ	74,39 ± 1,86	73,42 ± 1,98	-0,97	2,25	> 0,05
АТ сист., мм рт. ст.	ЕГ	137,14 ± 2,36	129,08 ± 2,25	-8,06	2,19	< 0,05
	КГ	136,53 ± 2,43	134,38 ± 2,24	-2,15	1,72	> 0,05
АТ діаст., мм рт. ст.	ЕГ	82,37 ± 2,13	77,21 ± 2,31	-5,16	2,31	< 0,05
	КГ	80,48 ± 2,45	79,17 ± 2,16	-1,31	1,54	> 0,05
Індекс Робінсона, ум. од.	ЕГ	79,21 ± 2,18	75,13 ± 2,21	-4,08	2,49	< 0,05
	КГ	78,47 ± 2,23	77,26 ± 2,08	-1,21	1,46	> 0,05
ЖЄЛ, мл	ЕГ	3714,51 ± 6,09	3986,38 ± 5,74	271,87	2,51	< 0,05
	КГ	3785,19 ± 5,89	3864,23 ± 5,36	79,04	1,47	> 0,05
Сила м'язів кисті руки, кг	ЕГ	32,46 ± 1,32	39,93 ± 1,42	7,47	2,78	< 0,01
	КГ	33,27 ± 1,36	34,51 ± 1,39	1,24	1,49	> 0,05
<b>Жінки (експ. гр. – n=71, контр. гр. – n=73)</b>						
ЧСС за 1 хв	ЕГ	78,45 ± 1,96	75,07 ± 2,11	-3,38	2,04	< 0,05
	КГ	79,18 ± 2,13	78,23 ± 1,99	-0,95	1,56	> 0,05
АТ сист., мм рт. ст.	ЕГ	129,47 ± 2,56	125,35 ± 2,32	-4,12	2,28	< 0,05
	КГ	128,64 ± 2,41	127,71 ± 2,19	-0,93	1,47	> 0,05
АТ діаст., мм рт. ст.	ЕГ	79,68 ± 1,98	76,54 ± 1,88	-3,14	2,12	< 0,05
	КГ	77,65 ± 1,89	78,37 ± 2,09	0,72	1,63	> 0,05
Індекс Робінсона, ум. од.	ЕГ	97,28 ± 2,52	93,13 ± 2,43	-4,15	2,46	< 0,05
	КГ	98,42 ± 2,49	97,65 ± 2,33	-0,77	1,69	> 0,05
ЖЄЛ, мл	ЕГ	2316,21 ± 7,54	2562,08 ± 8,13	245,87	2,34	< 0,05
	КГ	2304,46 ± 7,72	2394,78 ± 7,53	90,32	1,67	> 0,05
Динамометрія кисті руки, кг	ЕГ	19,14 ± 0,97	21,99 ± 1,02	2,85	2,27	< 0,05
	КГ	19,63 ± 1,03	20,05 ± 1,12	0,42	1,50	> 0,05

*Динаміка індексів та проб фізичного розвитку студентів за період педагогічного експерименту.* Оцінювання антропометричних і функціональних показників студентів сприяло визначенню динаміки індексів фізичного розвитку студентів упродовж педагогічного формувального експерименту. Вихідні показники чоловіків з експериментальної групи з силового індексу становили 69,53 %, у контрольних групах – 70,16 %. Після завершення експерименту студенти експериментальних груп покращили показники на 3,64 %, що відповідає рівню достовірності за ( $p < 0,05$ ), у контрольних групах статистичних достовірностей не виявлено ( $p > 0,05$ ). Суттєво покращилися також показники життєвого індексу в експериментальних групах – 5,03 мл/кг ( $p < 0,05$ ), у контрольних групах не відбулося суттєвого покращання показників – 0,85 мл/кг ( $p > 0,05$ ). Масо-зростовий індекс становив в експериментальних групах 479,53 г/см, у контрольних – 480,21 г/см, а після його закінчення 475,84 г/см у чоловіків з експериментальної групи ( $p < 0,05$ ) і 479,06 г/см із контрольної групи ( $p > 0,05$ ). Оцінювання функціонування дихальної системи за пробою Штанге, яке полягає у затримці дихання на вдиху, показало, що студенти з експериментальних груп покращили свої показники на 8,70 с, що відповідає рівню значущості ( $p < 0,01$ ). Натомість у контрольних групах цей показник покращився лише на 2,84 с ( $p > 0,05$ ).

Аналогічні дані отримані під час формувального педагогічного експерименту за проведеною пробою Генчі (затримка дихання на видиху). У цій пробі студенти ЕГ покращили показники на 5,86 с ( $p < 0,05$ ), а в КГ суттєвих змін не відбулося – 2,14 с ( $p > 0,05$ ). Заняття за методичною системою застосування фітнес-технологій позитивно впливають на покращання працездатності студентів. Після закінчення експерименту студенти ЕГ покращили індекс Гарвардського степ-тесту на 6,67 у.о. ( $p < 0,05$ ), а КГ на 1,12 у.о., що не підтверджує достовірності – ( $p > 0,05$ ) (табл. 5.12). Виходячи з вищесказаного, можна констатувати, що впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій суттєво покращує приріст показників фізичного розвитку студентів.

Таблиця 5.12

**Динаміка індексів та проб фізичного розвитку студентів  
за період формувального педагогічного експерименту**

Функціо- нальні показники	Гру- пи	Вихідні дані	Заключні дані	Приріст	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\Delta \bar{X}$	t	P
<b>Чоловіки (експ. гр. – n=47, конт. гр. – n=41)</b>						
Силовий індекс, %	ЕГ	69,53 ± 2,24	73,17 ± 2,14	3,64	2,19	< 0,05
	КГ	70,16 ± 2,31	71,62 ± 2,28	1,46	1,63	> 0,05
Життєвий індекс, мл/кг	ЕГ	57,71 ± 1,92	62,74 ± 2,14	5,03	2,36	< 0,05
	КГ	58,46 ± 1,98	59,31 ± 2,04	0,85	1,37	> 0,05
Масо- зростовий індекс, г/см	ЕГ	479,53 ± 3,58	475,84 ± 2,92	-3,69	2,27	< 0,05
	КГ	480,21 ± 3,27	479,06 ± 3,13	-1,15	1,43	> 0,05
Проба Штанге, с	ЕГ	48,56 ± 2,14	57,26 ± 2,33	8,70	2,71	< 0,01
	КГ	50,64 ± 2,07	53,48 ± 2,19	2,84	1,53	> 0,05
Проба Генчі, с	ЕГ	32,77 ± 1,72	38,63 ± 1,93	5,86	2,28	< 0,05
	КГ	34,29 ± 1,68	36,43 ± 1,61	2,14	1,75	> 0,05
Індекс Гарвардського степ-тесту, ум.од.	ЕГ	74,75 ± 2,87	81,42 ± 2,76	6,67	2,32	< 0,05
	КГ	78,45 ± 2,59	79,57 ± 2,81	1,12	1,27	> 0,05
<b>Жінки (експ. гр. – n=71, конт. гр. – n=73)</b>						
Силовий індекс, %	ЕГ	45,54 ± 2,04	48,26 ± 2,19	2,72	2,09	< 0,05
	КГ	44,63 ± 1,87	45,42 ± 1,92	0,79	1,54	> 0,05
Життєвий індекс, мл/кг	ЕГ	44,32 ± 1,56	46,75 ± 1,69	2,43	2,28	< 0,05
	КГ	43,52 ± 1,78	44,37 ± 1,53	0,85	1,63	> 0,05
Масо- зростовий індекс, г/см	ЕГ	416,42 ± 3,22	413,51 ± 3,08	-2,91	2,11	< 0,05
	КГ	415,12 ± 3,06	413,96 ± 2,97	-1,16	2,10	> 0,05
Проба Штанге, с	ЕГ	49,62 ± 2,12	59,24 ± 2,43	9,62	2,78	< 0,01
	КГ	50,45 ± 2,18	53,07 ± 2,31	2,62	1,57	> 0,05
Проба Генчі, с	ЕГ	31,28 ± 1,76	37,54 ± 1,97	6,26	2,34	< 0,05
	КГ	32,13 ± 1,64	33,46 ± 1,59	1,33	1,65	> 0,05
Індекс Гарвардського степ-тесту, ум.од.	ЕГ	74,22 ± 2,57	80,78 ± 2,84	6,56	2,27	< 0,05
	КГ	76,91 ± 2,61	78,64 ± 2,57	1,73	1,31	> 0,05



Аналіз показників індексів фізичного розвитку студенток, що брали участь у педагогічному формувальному експерименті, показав таку ж тенденцію, як у чоловіків. Студентки експериментальних груп за всіма досліджуваними індексами та пробами суттєво покращили показники, які мають достовірний рівень значущості ( $p < 0,05-0,01$ ). У контрольних групах суттєвих змін за жодним індексом і пробою не відбулося ( $p > 0,05$ ).

Можна повністю погодитися з твердженням Г. П. Грибана, що з упровадженням нової методичної системи фізичного виховання змінюється педагогічний процес (система навчання), тобто технологія фізичного виховання (навчання), яка є первинною стосовно педагогічної системи. Відповідно проєктування нової педагогічної системи пов'язане, по-перше, з проєктуванням і впровадженням нової технології навчання і, по-друге, з подальшими змінами в інших підсистемах педагогічного процесу [125, с. 174]. Тому запропонована методична система застосування фітнес-технологій сприяла суттєвим змінам у педагогічних підсистемах освітнього процесу з фізичного виховання.

*Динаміка показників психоемоційного стану студентів за період педагогічного експерименту.* Слід також зазначити, що впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітній процес з фізичного виховання позитивно впливає на психоемоційний стан студентів. Зокрема, у чоловіків з експериментальних груп достовірно скоротився час відшукування цифр, їх назв та показу, що свідчить про підвищення цілеспрямованості концентрації уваги на поставлених завданнях та активної взаємодії між рецепторами і ЦНС. Так, зокрема, просторовий розподіл уваги чоловіки скоротили на 4,09 с, що вказує на достовірні відмінності ( $p < 0,05$ ), а в контрольних групах суттєвих змін упродовж педагогічного експерименту не відбулося ( $p > 0,05$ ). Швидкість упрацювання немає достовірних змін як у студентів експериментальних, так і контрольних груп ( $p > 0,05$ ). Психічна стійкість має достовірні відмінності у чоловіків з експериментальних (0,13 с,  $p < 0,05$ ) із чоловіками з контрольних груп

(0,04 с,  $p > 0,05$ ), табл. 5.13. У цілому показники розподілення та концентрації уваги в підсумковому тестуванні у чоловіків є кращими, ніж у жінок.

Таблиця 5.13

**Динаміка показників психоемоційного стану студентів  
за період педагогічного формувального експерименту  
(чоловіки, експ. гр. –  $n=47$ , контр. гр. –  $n=41$ )**

Індивідуально-психологічні показники	Групи	Вихідні дані	Заключні дані	Зміни $\Delta \bar{X}$	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		t	p
<b>Розподілення та концентрація уваги</b>						
Просторовий розподіл та обсяг уваги, с	ЕГ	37,32 ± 3,64	33,23 ± 3,18	4,09	2,33	< 0,05
	КГ	38,26 ± 3,79	37,54 ± 3,21	0,72	1,18	> 0,05
Швидкість упрощування, с	ЕГ	0,94 ± 0,19	0,91 ± 0,24	0,03	1,37	> 0,05
	КГ	0,97 ± 0,24	0,95 ± 0,35	0,02	1,41	> 0,05
Психічна стійкість, с	ЕГ	0,99 ± 0,27	0,86 ± 0,32	0,13	2,18	< 0,05
	КГ	1,03 ± 0,42	0,99 ± 0,28	0,04	1,32	> 0,05
<b>Індивідуально-психологічні властивості</b>						
Екстраверсія	ЕГ	16,96 ± 1,67	15,02 ± 1,43	1,94	2,17	< 0,05
	КГ	16,66 ± 1,77	16,13 ± 1,54	0,53	1,12	> 0,05
Інтроверсія	ЕГ	7,19 ± 0,92	8,38 ± 0,98	1,19	1,85	> 0,05
	КГ	7,38 ± 0,97	7,88 ± 0,89	0,50	1,09	> 0,05
Невротизм	ЕГ	10,47 ± 1,06	9,14 ± 1,21	1,33	1,87	> 0,05
	КГ	10,78 ± 0,94	10,06 ± 0,81	0,72	1,23	> 0,05
<b>Емоційний стан</b>						
Самопочуття, бали	ЕГ	4,24 ± 0,47	5,85 ± 0,53	1,61	2,71	< 0,01
	КГ	4,43 ± 0,64	4,78 ± 0,69	0,35	1,17	> 0,05
Активність, бали	ЕГ	3,42 ± 0,41	4,63 ± 0,51	1,21	2,36	< 0,05
	КГ	3,55 ± 0,54	3,97 ± 0,53	0,42	1,18	> 0,05
Настрій, бали	ЕГ	4,12 ± 0,96	5,23 ± 0,75	1,11	2,48	< 0,05
	КГ	4,28 ± 0,83	4,51 ± 0,82	0,23	1,22	> 0,05
<b>Зорова оперативна та мимовільна пам'ять</b>						
Оперування з числами, бали	ЕГ	5,12 ± 0,25	7,58 ± 0,27	2,46	2,83	< 0,01
	КГ	5,27 ± 0,29	5,92 ± 0,26	0,65	1,34	> 0,05

Вивчення індивідуально-психологічних властивостей студентів (екстраверсії, інтроверсії, невротизму) вказує на те, що не всі засоби фізичного

виховання можуть вплинути на їх покращання. Лише студенти експериментальних груп мали достовірні відмінності в екстраверсії ( $p < 0,05$ ). Щодо вивчення впливу застосування фітнес-технологій, можна з упевненістю стверджувати, що їх засоби позитивно впливають на емоційний стан студентів. За період педагогічного експерименту студенти експериментальних груп достовірно покращили показники вияву самопочуття, активності та настрою ( $p < 0,05$ – $< 0,01$ ). Емоційний стан студентів контрольних груп, які займалися за чинною системою фізичного виховання, впродовж педагогічного експерименту практично не зазнав суттєвих змін ( $p > 0,05$ ).

Еспериментальні дослідження дозволили також встановити, що застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання може суттєво покращити зорову оперативну та мимовільну пам'ять. Зокрема, студенти експериментальних груп на 2,46 бала підвищили показники оперування з числами, що вказує на достовірність різниці між вихідними та кінцевими показниками ( $p < 0,05$ ). У контрольних групах студентів покращення показників оперування з числами становило лише 0,65 бала, що немає достовірних відмінностей ( $p > 0,05$ ).

Дослідження впливу фітнес-технологій на показники емоційного стану студенток підтвердило ефективність застосування нової методичної системи в освітньому процесі з фізичного виховання. Студентки експериментальних груп достовірно покращили час у просторовому розподілі й обсязі уваги на 3,86 с, що відповідає рівню достовірності ( $p < 0,05$ ) табл. 5.14, у контрольних групах відповідних змін не відбулося ( $p > 0,05$ ). Дослідження індивідуально-психологічних властивостей студенток показало, що студентки експериментальних груп покращили показники інтроверсії та невротизму ( $p < 0,05$ ), що має розбіжності з чоловіками експериментальних груп, де ці показники не мають достовірних відмінностей. Студентки експериментальних груп також достовірно покращили самопочуття та емоційну активність ( $p < 0,05$ ), зорову та мимовільну пам'ять – оперування з цифрами покращилося на 2,28 бала

( $p < 0,05$ ). Студентки контрольних груп достовірно не покращили жодного показника психоемоційного стану.

Таблиця 5.14

**Динаміка показників психоемоційного стану студентів  
за період педагогічного формувального експерименту  
(жінки, експ. гр. –  $n=71$ , конт. гр. –  $n=73$ )**

Індивідуально-психологічні показники	Групи	Вихідні дані	Заключні дані	Зміни $\Delta \bar{X}$	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		t	p
<b>Розподілення та концентрація уваги</b>						
Просторовий розподіл та обсяг уваги, с	ЕГ	40,64 ± 3,91	36,78 ± 4,03	3,86	2,18	< 0,05
	КГ	40,01 ± 4,09	38,81 ± 4,13	0,16	1,20	> 0,05
Швидкість упрощування, с	ЕГ	0,97 ± 0,18	0,93 ± 0,16	0,04	0,96	> 0,05
	КГ	1,01 ± 0,21	0,96 ± 0,20	0,05	0,76	> 0,05
Психічна стійкість, с	ЕГ	0,94 ± 0,19	0,90 ± 0,23	0,04	0,82	> 0,05
	КГ	1,06 ± 0,21	0,98 ± 0,19	0,08	0,88	> 0,05
<b>Індивідуально-психологічні властивості</b>						
Екстраверсія	ЕГ	17,87 ± 1,72	16,68 ± 1,64	1,19	1,98	> 0,05
	КГ	16,95 ± 1,84	16,39 ± 1,91	0,56	1,27	> 0,05
Інтроверсія	ЕГ	6,16 ± 0,71	7,43 ± 0,80	1,27	2,46	< 0,05
	КГ	6,86 ± 0,78	7,11 ± 0,72	0,25	1,23	> 0,05
Невротизм	ЕГ	14,28 ± 0,98	11,07 ± 0,93	3,21	2,81	< 0,01
	КГ	13,78 ± 0,93	12,43 ± 0,87	1,35	1,77	> 0,05
<b>Емоційний стан</b>						
Самопочуття, бали	ЕГ	4,04 ± 0,48	5,12 ± 0,52	1,08	2,17	< 0,05
	КГ	4,14 ± 0,67	4,59 ± 0,71	0,45	1,26	> 0,05
Активність, бали	ЕГ	4,19 ± 0,39	5,40 ± 0,43	1,21	2,11	< 0,05
	КГ	3,91 ± 0,45	4,07 ± 0,41	0,16	1,02	> 0,05
Настрій, бали	ЕГ	4,55 ± 0,61	5,43 ± 0,73	0,88	1,19	> 0,05
	КГ	4,67 ± 0,65	5,24 ± 0,72	0,57	1,04	> 0,05
<b>Зорова оперативна та мимовільна пам'ять</b>						
Оперування з числами, бали	ЕГ	4,89 ± 0,31	6,73 ± 0,27	1,84	2,28	< 0,05
	КГ	4,97 ± 0,26	5,54 ± 0,24	0,57	1,09	> 0,05

У цілому можна констатувати, що впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітній процес з фізичного виховання позитивно впливає на самопочуття, активність і настрій студентів, які проводяться за шкалою самооцінки САН (додаток Л.7). Найбільш позитивно вплинули на самопочуття студентів заняття фітнес-технологіями із застосуванням дихальних вправ. Активність студентів експериментальних груп, як чоловіків, так і жінок, підвищувалася у середині практичних занять, у яких застосовувалися біг, аеробіка, рухливі та спортивні ігри. При цьому найбільш помітно даний показник зростав після занять спортивними іграми. Узагальнюючи результати експериментальних досліджень щодо вивчення психоемоційного стану студентів, можна констатувати, що впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітній процес з фізичного виховання позитивно впливає на психоемоційний стан і суттєво покращує рухову активність студентів.

*Динаміка рівня фізичного здоров'я студентів за період педагогічного експерименту.* Дослідження рівня фізичного здоров'я (РФЗ) за методикою Г. Л. Апанасенка [15] показали, що вихідні показники всіх груп чоловіків знаходяться у межах (2,79–2,93 бала), що вказує на те, що ці групи є однорідними ( $p > 0,05$ ), тобто достовірно не відрізняються за рівнем фізичного здоров'я. Аналогічні вихідні показники отримані у студенток контрольних й експериментальних груп (2,73–2,84 бала;  $p > 0,05$ ). Отримані дані підтвердили, що всі студенти, як чоловіки так і жінки, мали низький рівень фізичного здоров'я (табл. 5.15). Після впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітній процес з фізичного виховання студентів експериментальних груп відбулося суттєве покращення РФЗ на 3,28 бала, що вказує на достовірну ефективність застосування фітнес-технологій ( $p < 0,01$ ). У той же час РФЗ студентів експериментальних груп нижчий від середнього – 6,07 бала. У студентів контрольних груп несуттєво були покращені показники РФЗ (приріст становив 0,54 бала,  $p > 0,05$ ), що відповідало низькому РФЗ – 3,47 бала.

Таблиця 5.15

**Динаміка рівня фізичного здоров'я студентів за період педагогічного  
формування експерименту за методикою Г. Л. Апанасенка (в балах)**

Групи	Вихідні дані	Заключні дані	Зміни	Достовірність різниці	
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		t	p
<b>Чоловіки (експ. гр. – n=47, контр. гр. – n=41)</b>					
Експериментальні	2,79 ± 0,31	6,07 ± 0,35	3,28	2,74	< 0,01
Контрольні	2,93 ± 0,29	3,47 ± 0,26	0,54	1,19	> 0,05
<b>Жінки (експ. гр. – n=71, контр. гр. – n=73)</b>					
Експериментальні	2,73 ± 0,30	5,48 ± 0,28	2,75	2,36	< 0,05
Контрольні	2,84 ± 0,32	3,82 ± 0,27	0,98	1,38	> 0,05

Аналіз порівняння рівнів фізичного здоров'я у студенток експериментальних груп до початку та після завершення педагогічного формування експерименту свідчить, що студентки покращили свої показники на 2,36 бала ( $p < 0,05$ ), але РФЗ у них залишається нижчим від середнього. Це свідчить про те, що чоловіки та жінки мали дуже низькі вихідні показники. У контрольних групах студенток приріст становив лише 0,98 бала ( $p > 0,05$ ), а РФЗ залишився на низькому рівні.

У жодній із досліджуваних чоловічих і жіночих груп до експерименту не було виявлено студентів із вищим від середнього та високим РФЗ. Після завершення експерименту в чоловіків експериментальних груп найбільший відсоток студентів належав до середнього РФЗ – 34,05 %, і 8,51 % студентів досягли вищого від середнього та 2,13 % – високого РФЗ (табл. 5.16). У студентів контрольних груп показники приросту РФЗ дещо нижчі, а саме: низький рівень мали 39,02 %, нижчий від середнього – 43,90 %, середній – 14,63 %, вищий від середнього – 2,45 % та жодного студента не було виявлено з високим РФЗ. У жінок експериментальних груп 22,54 % студенток мали низький, 43,65 % – нижчий від середнього, 22,54 % – середній, 8,45 % – вищий від середнього, 2,82 % – високий РФЗ. У той же час студентки контрольних груп не суттєво покращили свій РФЗ, показники їх були значно меншими: низький РФЗ мали 35,62 %,

нижчий від середнього – 46,58 %, середній – 15,07 %, вищий від середнього – 2,73 %, із високим РФЗ не було виявлено жодної студентки. Аналіз РФЗ за методикою Г. Л. Апанасенка показує, що майже всі студенти контрольних і більша частина студентів експериментальних груп, як чоловіків так, і жінок перебувають у зоні ризику виникнення соматичних захворювань. Лише студенти із РФЗ понад понад 12 балів, а це лише 2,13 % чоловіків і 2,82 % жінок, знаходяться у «безпечній зоні» щодо соматичних захворювань.

Таблиця 5.16

**Співвідношення рівнів фізичного здоров'я студентів за період педагогічного формувального експерименту за методикою Г. Л. Апанасенка (в %)**

Групи	Рівні фізичного здоров'я				
	Низький	Нижчий від середнього	Середній	Вищий від середнього	Високий
<b>Чоловіки – до експерименту</b>					
ЕГ (n=47)	57,45	36,17	6,38	–	–
КГ (n=41)	56,10	36,59	7,31	–	–
<b>Після експерименту</b>					
ЕГ (n=47)	23,40	31,91	34,05	8,51	2,13
КГ (n=41)	39,02	43,90	14,63	2,45	–
<b>Жінки – до експерименту</b>					
ЕГ (n=71)	43,67	50,70	5,63	–	–
КГ (n=73)	43,84	47,95	8,22	–	–
<b>Після експерименту</b>					
ЕГ (n=71)	22,54	43,65	22,54	8,45	2,82
КГ (n=73)	35,62	46,58	15,07	2,73	–

*Динаміка формування інтересів і мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до самостійних занять фізичними вправами й участі у фізкультурно-оздоровчих заходах.* Окрім того, методична система застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання сприяє активному залученню студентів до самостійних занять фізичними вправами, участі у спортивних-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах, сприяє самовихованню й самовдосконаленню особистості студента, формує риси характеру. Проведене анкетне опитування до педагогічного формувального експерименту показало, що

більшість студентів не займаються самостійно фізичними вправами та спортом, не беруть участі у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах. У процесі педагогічного формувального експерименту 25,53 % студентів-чоловіків залучилися до виконання ранкової гімнастики, а в контрольних групах лише 6,88 % додатково почали самостійно займатися фізичними вправами, щодо студентів експериментальних груп, це 21,28 % та взяли участь у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах близько 23,40 %. У контрольних групах показники чоловіків суттєво нижчі, відповідно 12,19 % та 7,31 %.

Таблиця 5.17

**Динаміка формування інтересів і мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до самостійних занять фізичними вправами й участі у фізкультурно-оздоровчих заходах**

Показники	Групи	До експерименту		Після експерименту		Приріст %
		чол.	%	чол.	%	
<b>Чоловіки (експ. гр. – n=47, конт. гр. – n=41)</b>						
Виконання ранкової гігієнічної гімнастики	ЕГ	9	19,15	21	44,68	25,53
	КГ	10	27,27	14	34,15	6,88
Проведення самостійних занять фізичними вправами	ЕГ	13	27,66	23	48,94	21,28
	КГ	12	29,27	17	41,46	12,19
Участь у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах	ЕГ	4	8,51	15	31,91	23,40
	КГ	5	12,20	8	19,51	7,31
<b>Жінки (експ. гр. – n=71, конт. гр. – n=73)</b>						
Виконання ранкової гігієнічної гімнастики	ЕГ	9	12,68	27	38,03	25,35
	КГ	11	15,07	15	20,55	5,48
Проведення самостійних занять фізичними вправами	ЕГ	9	12,68	29	40,85	28,17
	КГ	12	16,44	17	23,29	6,85
Участь у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах	ЕГ	3	4,23	17	23,94	19,71
	КГ	5	6,85	9	12,33	5,48

Аналогічні зміни відбулися у студенток експериментальних груп (табл. 5.17). Слід також зазначити, що понад 50 % студентів, як чоловіків, так і жінок, не залучаються до самостійних занять фізичними вправами та не беруть



участі у спортивно-масових заходах. Після завершення педагогічного експерименту було виявлено, що необхідною умовою формування у студентів стійких інтересів, умінь і навичок до систематичних самостійних занять фізичними вправами та спортом є виховання мотиваційно-ціннісного ставлення, формування зацікавленості і спонукальних мотивів.

Чітке впровадження вимог та індивідуальних самостійних домашніх завдань із метою підвищення рухової активності, спрямованої на покращання фізичної підготовленості студентів суттєво активізує їх ставлення до фізичного виховання. Найбільші зрушення відбулися в експериментальних групах, де було впроваджено методичну систему застосування фітнес-технологій, яка передбачала заходи та методику проведення самостійних занять фізичними вправами, домашні завдання, вивчення навчально-методичної літератури й ознайомлення з новими фізкультурно-оздоровчими технологіями. Оцінювання ефективності самостійної роботи студентів показало, що в експериментальних групах у чоловіків різниця приросту становила 2,54 бала з рівнем достовірності ( $p < 0,001$ ) (табл. 5.18), у жінок різниця між експериментальними та контрольними групами становила 3,51 бала, рівень достовірності ( $p < 0,001$ ). У контрольних групах навпаки, студенти несуттєво покращили свої показники: чоловіки на 0,13 бала, а жінки – 0,41 бала, що не має достовірної різниці між вихідними та кінцевими показниками.

Натомість дослідженнями встановлено, що зміст самостійної роботи студентів експериментальних груп потребує певного вдосконалення та індивідуального підходу до вибору фітнес-технологій. Самостійна робота студентів потребує активізації та більшої уваги з боку викладачів кафедр фізичного виховання, належної соціальної оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості фахівців, перегляду вимог навчальної програми щодо самостійної роботи студентів і створення необхідних умов для самостійних занять фізичними вправами.

Таблиця 5.18

**Кінцеві показники самостійної роботи студентів після завершення педагогічного формувального експерименту щодо впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій (за 5-бальною шкалою)**

Групи	До експерименту	Після експерименту	Різниця $\Delta \bar{X}$	Достовірність різниці	
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		t	p
<b>Чоловіки (експ. гр. – n=47, конт. гр. – n=41)</b>					
ЕГ	1,87 ± 0,27	4,41 ± 0,35	2,54	3,78	< 0,001
КГ	1,94 ± 0,32	2,07 ± 0,36	0,13	1,14	> 0,05
	p > 0,05	p < 0,001			
<b>Жінки (експ. гр. – n=71, конт. гр. – n=73)</b>					
ЕГ	1,64 ± 0,22	3,96 ± 0,30	2,32	3,51	< 0,001
КГ	1,78 ± 0,25	2,19 ± 0,29	0,41	1,67	> 0,05
	p > 0,05	p < 0,01			

Самостійні заняття недостатньо використовуються студентами для самовдосконалення та підвищення рухової активності, що: по-перше, пов'язано з невмінням самостійно використовувати на практиці знання, здобуті на заняттях з фізичного виховання; по-друге, пояснюється недостатнім методичним забезпеченням самостійних занять; по-третє, викликане відсутністю мотивів, інтересів, потреб, умінь і навичок дотримання здорового способу життя; по-четверте, не існує соціальної та вузівської оцінки результатів самостійних занять фізичними вправами [147, с. 393]. Тому, проаналізувавши отримані дані, ми дійшли висновку, що самостійні заняття фізичними вправами потребують пильної уваги викладачів кафедр фізичного виховання та керівників закладів вищої освіти, належної матеріально-технічної бази для занять, інноваційних технологій фізичного виховання, соціальної оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості майбутніх фахівців, перегляду та вдосконалення вимог навчальних програм щодо самостійної роботи студентів і створення для цього необхідних умов.

Ставлення студентів до освітнього процесу з фізичного виховання за період педагогічного експерименту. Нами вивчалось також ставлення студентів експериментальних і контрольних груп до освітнього процесу з фізичного виховання протягом педагогічного експерименту. Проведене опитування щодо ставлення студентів до фізичного виховання як навчальної дисципліни в експериментальних і контрольних групах до педагогічного формувального експерименту та після його завершення показало суттєві відмінності між досліджуваними групами (табл. 5.19).

Таблиця 5.19

**Ставлення студентів до освітнього процесу з фізичного виховання  
за період педагогічного експерименту (в %)**

Ставлення	Групи	До експерименту		Після експерименту		Приріст %
		чол.	%	чол.	%	
<b>Чоловіки (експ. гр. – n=47, конт. гр. – n=41)</b>						
Позитивне	ЕГ	22	46,81	34	72,34	25,53
	КГ	19	46,34	23	56,10	9,76
Не визначилися	ЕГ	9	19,15	3	6,38	12,77
	КГ	8	19,51	1	2,44	17,07
Негативне	ЕГ	16	34,04	10	21,28	12,76
	КГ	14	34,15	17	41,46	-7,31
<b>Жінки (експ. гр. – n=71, конт. гр. – n=73)</b>						
Позитивне	ЕГ	33	46,48	48	67,61	21,13
	КГ	35	47,95	41	56,16	8,21
Не визначилися	ЕГ	12	16,90	4	5,63	11,27
	КГ	14	19,18	11	15,07	4,11
Негативне	ЕГ	26	36,62	19	26,76	9,86
	КГ	24	32,87	21	28,77	4,10

В експериментальних групах чоловіків на 25,53 % покращилося позитивне ставлення до освітнього процесу з фізичного виховання, у контрольних групах приріст становив лише 9,76 %. Окрім того, 12,76 % студентів експериментальних груп змінили своє негативне ставлення до навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Натомість у контрольних групах на 7,31 % збільшилася кількість

студентів із негативним ставленням до освітнього процесу з фізичного виховання. Упродовж педагогічного формувального експерименту 12,77 % студентів експериментальних груп і 17,07 % студентів контрольних груп не визначилися, чи подобаються, чи не подобаються їм заняття з фізичного виховання. Це свідчить про те, що в цих студентів у дитячі та шкільні роки не були сформовані навички занять фізичними вправами та відчуття радості від рухової активності. Після закінчення педагогічного формувального експерименту 67,61 % студенток експериментальних груп позитивно почали ставитися до освітнього процесу з фізичного виховання, приріст становив 21,13 %; не визначилися – 5,63 %, приріст 11,27 %, і 26,76 % студенток вказали на негативне ставлення до фізичного виховання, приріст 9,86 %. У контрольних групах студенток показники ще гірші, відповідно позитивне ставлення у 56,16 %, приріст – 8,21 %; не визначилися – 15,07 %, приріст – 4,11 %, негативне ставлення у 28,77 %, приріст – 4,10 %.

У цілому експериментальні дослідження показали, що студенти, які мають високий рівень фізичної підготовленості, не пропускають навчальних занять, дисципліновані та відзначаються старанністю у навчанні, як правило, позитивно ставляться до освітнього процесу з фізичного виховання та із задоволенням відвідують додаткові заняття, беруть участь у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах. Натомість студенти, які пропускають заняття і мають низький рівень фізичної підготовленості, негативно ставляться до фізичного виховання як навчальної дисципліни. Г. П. Грибан у своїх дослідженнях указує, що недисципліновані студенти вважають, що їм легше наприкінці семестру в загальній масі студентів «проскочити» залік, а запропонована методична система спрямована на систематичне та послідовне вдосконалення фізичних якостей, відвідування навчальних і самостійних занять, підтримання високого рівня фізичної підготовленості та мотивації до здорового способу життя. Як правило, такі студенти не виконують вимог, здебільшого це пов'язано з пропусками навчальних занять не тільки з фізичного виховання, а взагалі в освітньому процесі закладів вищої освіти. Цю групу переважно складають

студенти, що навчаються за контрактом, основним мотивом їх навчання в університеті є бажання батьків, а не власна мотивація [147, с. 400].

*Загальна підсумкова оцінка з дисципліни «Фізичне виховання».* Загальна підсумкова оцінка з фізичного виховання студентів, що брали участь у формульованому педагогічному експерименті, підтвердила ефективність методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання. Студенти експериментальних груп, як чоловіки, так і жінки, отримали високий загальний бал: чоловіки – 79,94 бала, а жінки – 77,71 бала, що відповідає оцінці «добре». У контрольних групах, де не було впроваджено методичну систему застосування фітнес-технологій, загальна підсумкова оцінка у чоловіків і жінок була суттєво нижчою та відповідала 53,81 бала і 52,15 бала, що відповідало оцінці «задовільно» (табл. 5.20).

Таблиця 5.20

**Загальна оцінка успішності студентів з фізичного виховання після впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій (за 100-бальною системою)**

Стать	Групи	Теоретичний розділ	Методичний розділ	Практичний розділ	Самостійна робота	Відвідування занять	Підсумковий контроль	
							бали	оцінка
Чоловіки	ЕГ	22,45	13,18	37,52	6,79	4,52	79,94	добре
	КГ	15,45	6,24	26,75	3,26	2,11	53,81	задовільно
Жінки	ЕГ	23,20	13,23	31,63	5,48	4,17	77,71	добре
	КГ	16,27	5,59	24,41	3,52	2,36	52,15	задовільно

**Примітка:** 85–100 – «відмінно», 76–84 – «добре», 50–75 – «задовільно», 50 та менше – «незадовільно».

Це свідчить про те, що таким розділам, як теоретична і методична підготовка та самостійна робота студентів, у традиційній системі фізичного виховання не надається належної уваги під час навчальних занять. У цілому

фітнес-технології активізують освітній процес, покращують відвідування навчальних занять, прищеплюють позитивне ставлення студентів до фізичного виховання, привчають їх до систематичних занять фізичними вправами та залучають до здорового способу життя.

*Динаміка формування компетентностей у студентів за період педагогічного експерименту.* Основним показником ефективності впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання є наявність сформованих у студентів *фізкультурно-оздоровчих компетентностей*. Критеріями готовності студентів до оволодіння компетентностями під час застосування фітнес-технологій визначено мотиваційний, когнітивний, діяльнісний і рефлексивний компоненти, які оцінювалися за високим, достатнім, середнім і низьким рівнями вияву.

Упровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів експериментальних груп суттєво вплинуло на загальний рівень сформованості мотиваційного компонента, який значно покращився в порівнянні зі студентами контрольних груп, що навчалися за традиційною системою. Так, високий рівень сформованості компетентності в експериментальних групах становив: у чоловіків – 25,53 %, у жінок – 21,13 %; достатній рівень компетентності у чоловіків – 34,04 %, у жінок – 32,39 %; середній – 31,92 % і 36,62 %, відповідно; низький – чоловіки – 8,51 %, жінки – 9,86 % (рис. 5.10, табл. 5.21). У контрольних групах, які займалися за традиційною системою фізичного виховання, високий рівень сформованості компетентності застосування фітнес-технологій спостерігається лише у 2,44 % студентів і 2,74 % студенток, достатній – 17,07 % чоловіків і 12,33 % жінок, середній, відповідно, 51,22 % і 46,57 %, низький – 29,27 % і 38,36 %. Отримані дані показують суттєву відмітність у формуванні компетентності студентів контрольних та експериментальних груп, що підтверджує ефективність упровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання.

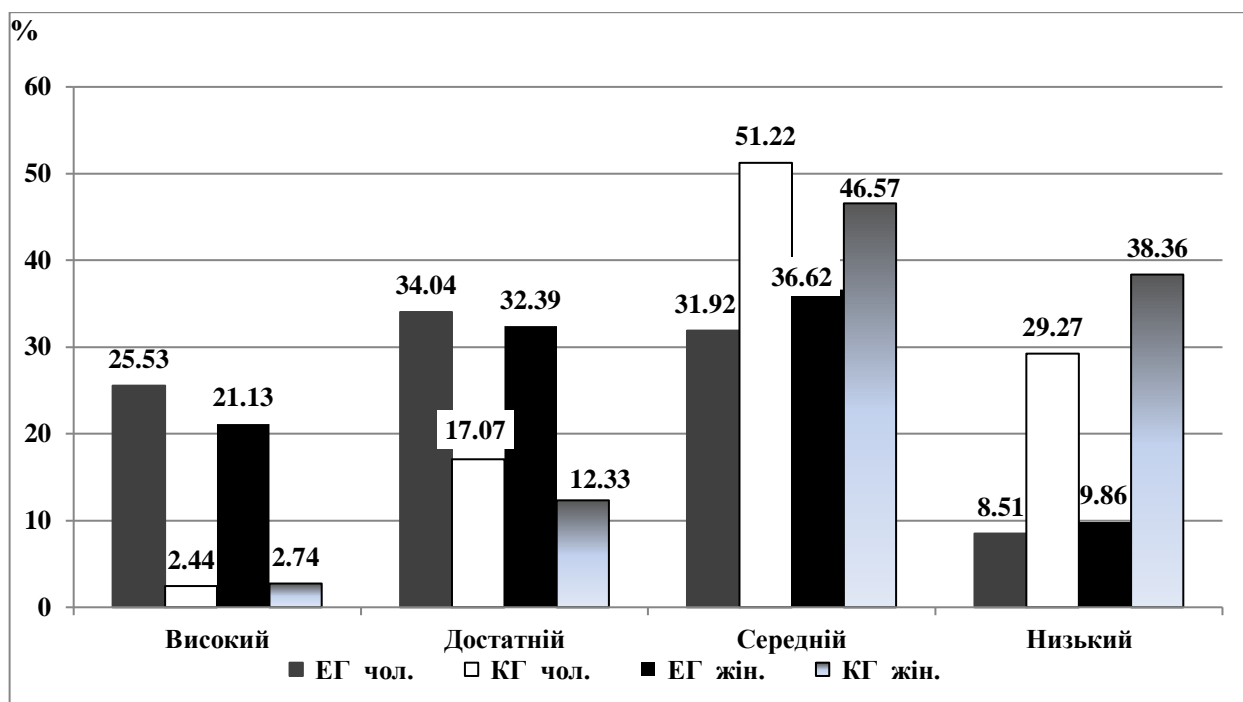


Рис. 5.10. Рівні готовності студентів експериментальних груп щодо застосування фітнес-технологій за мотиваційним компонентом після завершення педагогічного експерименту

Таблиця 5.21

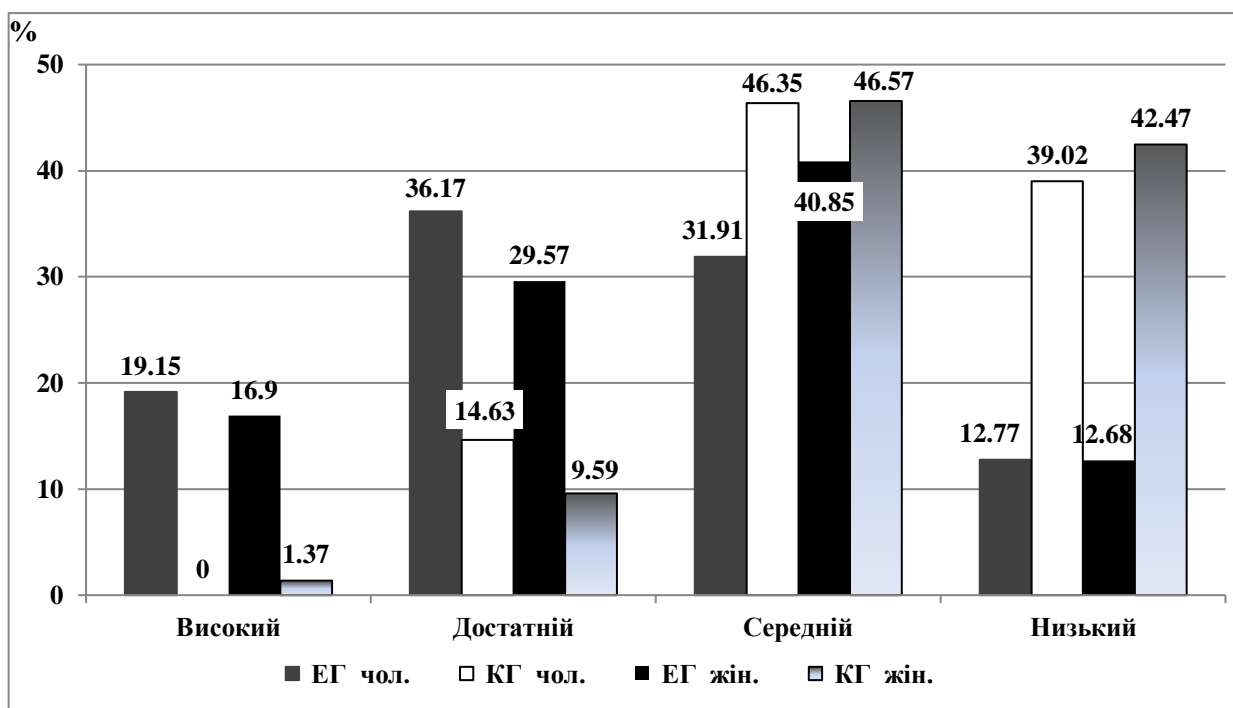
**Якісний склад студентів за мотиваційним компонентом  
щодо застосування фітнес-технологій  
після завершення педагогічного експерименту**

Стать	Групи	Рівень компетентності							
		Високий		Достатній		Середній		Низький	
		чол.	%	чол.	%	чол.	%	чол.	%
Чоловіки	ЕГ	12	25,53	16	34,04	15	31,92	4	8,51
	КГ	1	2,44	7	17,07	21	51,22	12	29,27
Жінки	ЕГ	15	21,13	23	32,39	26	36,62	7	9,86
	КГ	2	2,74	9	12,33	34	46,57	28	38,36

Оцінювання набутих компетентностей студентами за когнітивним компонентом під час навчання за методичною системою застосування фітнес-технологій і за традиційною системою фізичного виховання виявило

позитивну динаміку набутих знань та вмінь, які необхідні для організації й проведення фізкультурно-оздоровчих заходів з упровадження фітнес-технологій лише в експериментальних групах. Сформованість компетентностей у когнітивному компоненті оцінювалася за наявністю у студентів знань і вмінь, методичного арсеналу та методик, організаційних навичок, уміння проводити фізкультурно-оздоровчі заходи тощо.

Із високим рівнем компетентності за когнітивним компонентом виявлено в експериментальних групах 19,15 % чоловіків і 16,90 % жінок. У контрольних групах у чоловіків не виявлено жодного студента з високим рівнем компетентності, а у жінок лише 1 студентка, що становить 1,37 %. Аналогічна тенденція зберігається протягом аналізу компетентності студентів із достатнім рівнем, а саме: експериментальні групи – чоловіки 36,17 %, жінки – 29,57 %; контрольні групи, відповідно, 14,63 % і 9,59 %, що вказує на суттєво різні рівні підготовленості студентів експериментальних і контрольних груп.



*Рис. 5.11. Рівні готовності студентів експериментальних груп щодо застосування фітнес-технологій за когнітивним компонентом після завершення педагогічного експерименту*



Таблиця 5.22

**Якісний склад студентів за когнітивним компонентом  
щодо застосування фітнес-технологій  
після завершення педагогічного експерименту**

Стать	Групи	Рівень компетентності							
		Високий		Достатній		Середній		Низький	
		чол.	%	чол.	%	чол.	%	чол.	%
Чоловіки	ЕГ	9	19,15	17	36,17	15	31,91	6	12,77
	КГ	–	–	6	14,63	19	46,35	16	39,02
Жінки	ЕГ	12	16,90	21	29,57	29	40,85	9	12,68
	КГ	1	1,37	7	9,59	34	46,57	31	42,47

Із середнім рівнем компетентності в експериментальних групах кількість студентів зростає за рахунок виходу їх із низького рівня, а в контрольних групах навпаки кількість зростає за рахунок високого та достнього рівнів (рис. 5.11, табл. 5.22). Суттєва різниця спостерігається за показниками низького рівня, де виявлені суттєві розбіжності між студентами експериментальних груп: чоловіки – 12,77 %, жінки – 12,68 % та контрольних груп – 39,02 % і 42,47 %, відповідно.

Загальний рівень сформованості компетентності за когнітивним компонентом щодо застосування фітнес-технологій студентів експериментальних груп має позитивну динаміку після впровадження методичної системи в освітній процес з фізичного виховання. При цьому така форма проведення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в цілому позитивно впливає на формування світогляду та загальнокультурного рівня студентської молоді.

Проведене контрольне оцінювання після впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій за діяльнісним компонентом засвідчує покращення результатів експериментальних груп із високим рівнем компетентності: ЕГ (чоловіки) – 21,28 %, жінки – 18,31 %; із достатнім: ЕГ (чоловіки) – 40,43 %, жінки – 29,58 %; із середнім: чоловіки – 27,65 %, жінки – 40,84 %; і низьким – 10,64 %, 11,27 %, відповідно (рис. 5.12, табл. 5.23). У контрольних групах, де не було впроваджено методичну систему застосування

фітнес-технологій, відповідно, показники значно нижчі, а саме: з високим рівнем компетентності чоловіків 4,88 %, жінок – 1,37 %; достатнім – 17,07 % і 15,07 %; середнім – 48,78 % і 43,83 %, низьким – 29,27 % і 39,73 %, відповідно.

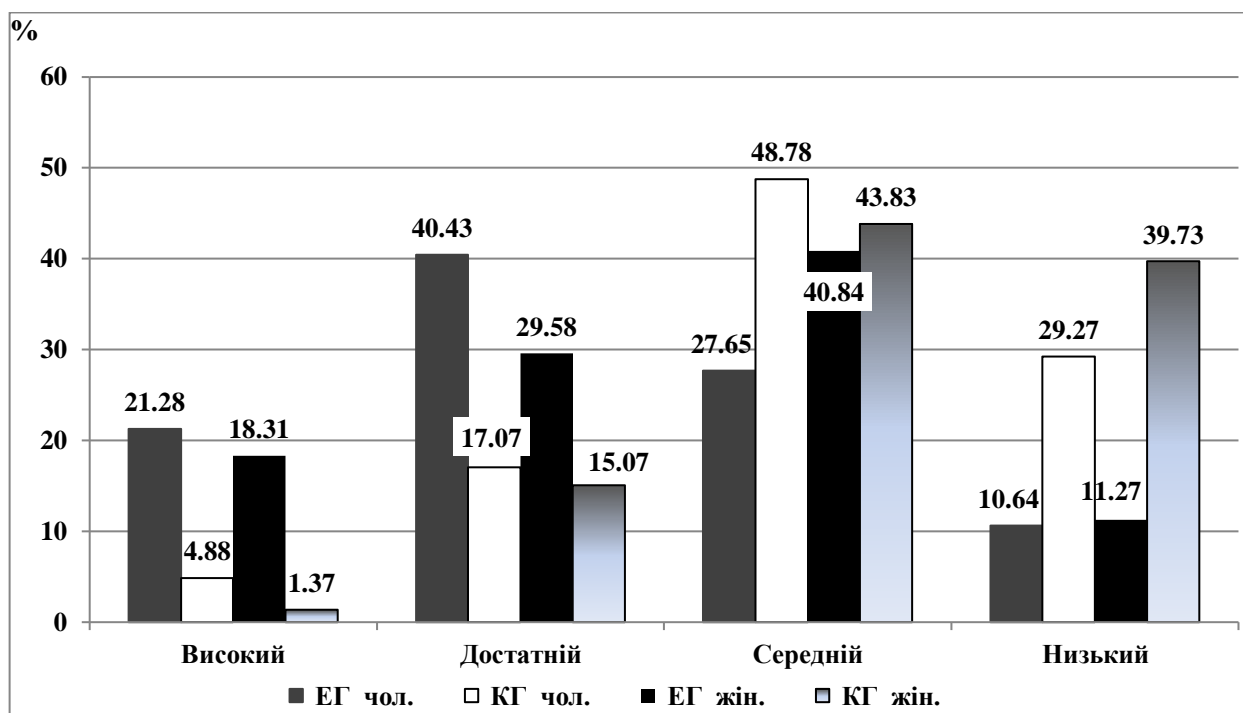


Рис. 5.12. Рівні готовності студентів експериментальних груп щодо застосування фітнес-технологій за діяльним компонентом після завершення педагогічного експерименту

Таблиця 5.23

**Якісний склад студентів за діяльним компонентом  
щодо застосування фітнес-технологій  
після завершення педагогічного експерименту**

Стать	Групи	Рівень компетентності							
		Високий		Достатній		Середній		Низький	
		чол.	%	чол.	%	чол.	%	чол.	%
Чоловіки	EG	10	21,28	19	40,43	13	27,65	5	10,64
	KG	2	4,88	7	17,07	20	48,78	12	29,27
Жінки	EG	13	18,31	21	29,58	29	40,84	8	11,27
	KG	1	1,37	11	15,07	32	43,83	29	39,73

Оцінювання компетентностей у студентів щодо застосування фітнес-технологій за рефлексивним компонентом після завершення педагогічного формувального експерименту показало високу ефективність упроваджені методичної системи.

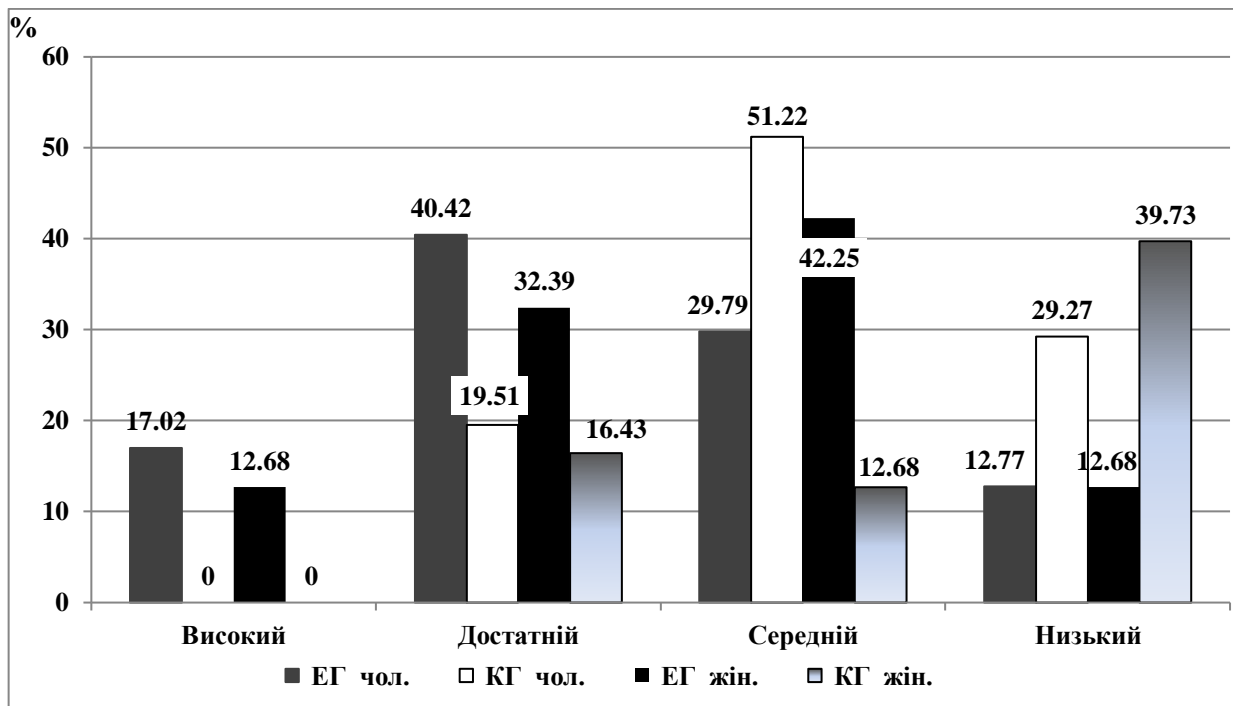


Рис. 5.13. Рівні готовності студентів експериментальних груп щодо застосування фітнес-технологій за рефлексивним компонентом після завершення педагогічного експерименту

Таблиця 5.24

**Якісний склад студентів за рефлексивним компонентом  
щодо застосування фітнес-технологій  
після завершення педагогічного експерименту**

Стать	Групи	Рівень компетентності							
		Високий		Достатній		Середній		Низький	
		чол.	%	чол.	%	чол.	%	чол.	%
Чоловіки	EG	8	17,02	19	40,42	14	29,79	6	12,77
	KG	–	–	8	19,51	21	51,22	12	29,27
Жінки	EG	9	12,68	23	32,39	30	42,25	9	12,68
	KG	–	–	12	16,43	32	43,84	29	39,73

Так, із високим рівнем компетентності в експериментальних групах було 17,02 % чоловіків і 12,68 % жінок, а в аналогічних контрольних групах, які займалися за традиційною системою фізичного виховання, не було виявлено жодного студента. Суттєва відмінність спостерігається під час порівняння студентів експериментальних і контрольних груп за достатнім рівнем, а саме: чоловіків виявлено 40,42 %, жінок – 32,39 %, у контрольних групах, відповідно, таких студентів суттєво менше – 19,51 % і 16,43 % (рис. 5.13, табл. 5.24). Студентів-чоловіків із середнім рівнем компетентності в експериментальних групах менше тому, що вони мають вищі показники за достатнім і високим рівнем підготовленості. У жіночих групах різниця не суттєва. У той же час контрольні групи, як чоловіків, так і жінок, мають досить велику різницю із низьким рівнем компетентності в порівнянні з експериментальними групами. Якщо в експериментальних групах чоловіків усього 12,77 % студентів мають низький рівень компетентності, то в аналогічних контрольних групах таких студентів 29,27 %, у жінок – 12,68 % і 39,73 %, відповідно.

За рівнем засвоєння спеціальних знань, умінь і навичок щодо здійснення контролю за фізичною підготовленістю, станом здоров'я, вмінням застосовувати на практиці нові фітнес-технології, засоби та методи розвитку фізичних якостей студенти експериментальних груп мають суттєво кращі показники. Впроваджена методична система застосування фітнес-технологій сприяла підвищенню рівня підготовленості студентів експериментальних груп за ціннісно-мотиваційним, когнітивним, реалізаційним і оцінювальним-коректувальним критеріями.

У цілому результати проведеного педагогічного формувального експерименту дозволяють стверджувати, що впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів сприяє активізації освітньої діяльності, підвищенню рухової активності, фізичної підготовленості, фізичного розвитку, формуванню мотивації до систематичних занять фітнес-технологіями, покращує стан здоров'я та функціональні можливості організму, забезпечує всебічний гармонійний розвиток. Експериментальна перевірка ефективності розробленої методичної

системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти достовірно покращила всі досліджувані показники фізичної підготовленості студентів, що дає підстави рекомендувати її до впровадження в освітній процес з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти України.

### **Висновки до п'ятого розділу**

1. Результативність розробленої методичної системи застосування фітнес-технологій було оцінено за такими критеріями: ціннісно-мотиваційний – за обсягом фізичної активності; за динамікою мотивації до занять фізичними вправами та спортом, зокрема до фітнес-технологій; за рівнем зацікавленості та ставлення студентів до методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання; за динамікою формування інтересів і мотиваційно-ціннісного ставлення до самостійних занять фізичними вправами й участі у спортивно-масових заходах; когнітивний – за загальним рівнем теоретичної підготовки згідно з навчальною програмою з фізичного виховання та наявністю спеціальних знань, умінь і навичок застосування фітнес-технологій під час проведення самостійних занять; за ставленням студентів до освітнього процесу з фізичного виховання за період педагогічного експерименту; за наявністю сформованих компетентностей застосування фітнес-технологій під час впровадження експериментальної методичної системи; реалізаційний – за динамікою фізичної підготовленості; за рівнем загальної фізичної підготовленості та розвитком окремих фізичних якостей; за динамікою фізичного розвитку; за динамікою функціонального стану організму; за динамікою індексів та проб фізичного розвитку студентів; за динамікою показників психоемоційного стану; за динамікою фізичного здоров'я; за динамікою успішності студентів із фізичної підготовки; оцінювально-коректувальний – за динамікою розвитку фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність); за порівняльним аналізом «профілів» фізичної підготовленості; за оцінкою

загальної фізичної підготовленості; за загальною оцінкою успішності з фізичного виховання. Ці критерії лягли в основу оцінювання показників ефективності методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів експериментальних груп. Схарактеризовано рівні (високий, достатній, середній і низький) готовності студентів до застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти.

2. Аналіз даних, отриманих за період формуального педагогічного експерименту, розкрив загальні закономірності функціонування методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання, провідною ознакою яких є те, що студенти експериментальних груп, які навчалися за інноваційною методичною системою організації освітнього процесу, краще адаптувалися до освітньої діяльності, ніж студенти контрольних груп, що отримували знання, вміння та навички за традиційними технологіями навчання. Ефективність освітньої діяльності підтверджується покращенням загальної успішності з дисципліни «Фізичне виховання». Застосування фітнес-технологій сприяло позитивній динаміці фізичної активності студентів, зростанню обсягу теоретичних знань, якісному формуванню мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності, формуванню інтересів і позитивного ставлення до фітнес-технологій, підвищенню рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціональних можливостей організму, збереження здоров'я та формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей.

Основні положення п'ятого розділу відображені у таких публікаціях автора: [196; 203; 204; 205; 206; 207; 208; 210; 223; 260; 266; 274; 275; 667; 686; 692; 693; 696; 697; 698].

## ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичне узагальнення та представлено новий концептуальний підхід до розв'язання наукової проблеми застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти. Він виявляється в науковому обґрунтуванні теоретичних і методичних засад досліджуваного процесу, розробці, обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. Здобуті результати підтвердили правомірність вихідних положень, а реалізація мети та завдань дослідження дали підстави для формулювання висновків і практичних рекомендацій.

1. Проаналізовано стан розробленості проблеми застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів. Встановлено, що у сучасних умовах розвитку суспільства перед вищою освітою постало завдання формування нового фізкультурно-оздоровчого середовища у закладах вищої освіти в аспекті розвитку та впровадження вітчизняних і зарубіжних фітнес-технологій. Розв'язання цієї проблеми полягає у повноцінному використанні змістовно-методичного та технологічного потенціалу, який передбачає якісні зміни освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти України відповідно до вимог сьогодення. Проблема застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів дозволяє констатувати відсутність цілісного системного дослідження у цій сфері.

У вітчизняній педагогічній науці здійснюються наукові розвідки проблем впровадження фітнес-технологій у закладах вищої освіти, використання інноваційних засобів і форм організації занять фітнес-технологіями, формування рекреаційної культури студентів, здійснення контролю фізичної підготовленості та здоров'я студентів, що потребує розробки методичної системи їх застосування. Зарубіжний досвід застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів сприяє: зростанню ролі фітнес-технологій у сфері фізкультурної освіти;

міждисциплінарному підходу до розроблення змісту національних освітніх програм із застосуванням фітнес-технологій; забезпеченню академічної мобільності, яка є своєрідною платформою для створення єдиного європейського освітнього простору; компетентнісному підходу до педагогічної підготовки високопрофесійних кадрів; удосконаленню фізкультурно-оздоровчих компетентностей студентів шляхом застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання для покращення стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості та працездатності студентів.

2. Виявлено та узагальнено сучасні підходи до застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання й уточнено понятійно-категоріальний апарат дослідження. Застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів реалізується у контексті міждисциплінарних досліджень, окреслення яких потребує визначення сучасних наукових підходів. Для розробки методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів необхідно враховувати способи, механізми, формування всіх складових методичної системи на основі системного, комплексного, діяльнісного, особистісно-зорієнтованого підходів. Під час розроблення методичної системи застосування фітнес-технологій постала необхідність визначення місця кожного підходу в контексті загальної структури освітнього процесу з фізичного виховання, з'ясування, на формування яких підсистем вони впливатимуть і як взаємодіятимуть з іншими компонентами освітнього процесу.

Аналіз понятійно-категоріального апарату сприяв уточненню сутності ключових понять дослідження, які характеризують основні напрями та види фітнес-технологій, формулюють систему термінів і призначені для розроблення методичної системи застосування фітнес-технологій, окреслюють процес конструювання змісту фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів. В основу ключових понять дослідження вкладено: «фітнес» – це напрям масової, спортивної й оздоровчої фізичної культури, що має на меті покращання загального стану організму, його тренуваність і здатність протидіяти негативним



чинникам зовнішнього середовища шляхом виконання простих і комплексних вправ, сприяє корекції маси та форми тіла, дозволяє закріплювати отримані результати; «оздоровчий фітнес» – це ступінь збалансованості фізичного, психічного та соціального станів, що мають у своєму розпорядженні необхідні резерви для забезпечення поточної життєдіяльності організму без надмірного фізичного та психічного напруження в гармонії з навколишнім середовищем; «фітнес-технологія» – це раціональний спосіб цілеспрямованої взаємодії учасників педагогічного процесу, в основу якого покладено види рухової діяльності, що передбачають отримання максимально можливого оздоровчого ефекту, реалізацію потреби у здоров'ї та дбайливому ставленні до нього через свідоме регулювання фізичної активності; «фітнес-програма» – це форма рухової активності, організована в межах групових або індивідуальних занять, спрямована на зниження розвитку захворювань, досягнення та підтримання оптимального рівня фізичного стану; «застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів» – це сукупність методик навчання різним видам рухової активності та їх поєднанням, які спрямовані на зміцнення здоров'я, забезпечення високого рівня фізичної підготовленості та працездатності учасників педагогічного процесу.

3. Розроблено та обґрунтовано методичну систему застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти. Науково-методичний аналіз літературних джерел та власні експериментальні дослідження дозволили розкрити поняття «методична система застосування фітнес-технологій» та розробити її модель, яка відповідає вимогам цілісності, відкритості і мобільності. Модель методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів розглядається як описова модель освіти в системі фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вона має мету, завдання, зміст, принципи, методи, форми та засоби фізкультурно-оздоровчої діяльності, включає взаємопов'язані структурні блоки – цільовий, змістово-організаційний, технологічний, контрольний-діагностичний. Цільовий блок складається з мети,

завдань, функцій фітнес-технологій. Змістово-організаційний блок відображає зміст освітнього процесу з фізичного виховання, теорію та методику навчання фітнес-технологій, організаційно-методичне забезпечення застосування фітнес-технологій, направленість освітнього процесу з фізичного виховання. Технологічний блок моделі включає в себе застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання (фітнес-технології, засновані на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості, фітнес-технології, засновані на руховій активності силової спрямованості, фітнес-технології танцювальної спрямованості, фітнес-технології у водному середовищі, фітнес-технології психічно-регулювальної спрямованості), принципи, методи, форми та засоби навчання фітнес-технологіям. Контрольно-діагностичний блок моделі містить компоненти готовності до застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання: мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, рефлексивний і рівні фізкультурно-оздоровчих компетентностей: високий, достатній, середній, низький. Результатом є сформована готовність студентів до застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання закладів вищої освіти.

4. Розкрито педагогічні умови застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти. Перша педагогічна умова – створення здоров'язбережувального освітнього середовища, спрямованого на забезпечення самореалізації життєвого та творчого потенціалу студентів, яка – сприяла перетворенню освітнього процесу з фізичного виховання у простір осмисленого та самостійного вибору студентами доступних видів фізкультурно-оздоровчої активності, розвитку потреби у постійному оновленні й збагаченні власного досвіду та формуванні здорового способу життя. Друга педагогічна умова – формування мотивації студентів до застосування фітнес-технологій у навчальній і фізкультурно-оздоровчій діяльності, яка – спрямовувала студентів до збереження та зміцнення здоров'я, покращання фізичної підготовленості, рухової активності, вивченню нових видів і напрямів фітнес-технологій, а також отриманню заліку з фізичного виховання.

Третя педагогічна умова – вдосконалення навчальних занять з фізичного виховання засобами здоров'язберезувальних фітнес-технологій, яка – сприяла оптимізації змісту навчальних занять з фізичного виховання, спонукала студентів до самостійного опанування системою спеціальних знань, умінь і навичок щодо здійснення майбутньої фізкультурно-оздоровчої діяльності. Четверта педагогічна умова – урахування психолого-педагогічних і вікових особливостей студентів та персоніфікація освітнього процесу з фізичного виховання, яка – дала можливість визначити напрями застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання на основі особистісно-зорієнтованого підходу до кожного студента з дотриманням принципів диференціації та індивідуалізації педагогічного супроводу зазначеного процесу, а також визначити необхідний зміст і методичну систему цього супроводу, специфіку надання студентам допомоги та підтримки. П'ята педагогічна умова – розвиток фітнес-технологічної компетентності викладачів кафедр фізичного виховання, яка – дала можливість ознайомити викладачів з теорією та методикою викладання фітнес-технологій, сформувати спеціальні знання, уміння та навички, які є необхідними для роботи в інноваційному освітньому середовищі.

5. Визначено критерії (ціннісно-мотиваційний, когнітивний, реалізаційний, оцінювально-коректувальний) готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання. Результативність розробленої методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти було оцінено за такими критеріями: ціннісно-мотиваційний – за обсягом фізичної активності; за динамікою мотивації до занять фізичними вправами та спортом, зокрема до фітнес-технологій; за рівнем зацікавленості та ставлення студентів до методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання; за динамікою формування інтересів і мотиваційно-ціннісного ставлення до самостійних занять фізичними вправами й участі у спортивно-масових заходах; когнітивний – за загальним рівнем теоретичної підготовки згідно з навчальною програмою

з фізичного виховання та наявністю спеціальних знань, умінь і навичок застосування фітнес-технологій під час проведення самостійних занять; за ставленням студентів до освітнього процесу з фізичного виховання за період педагогічного експерименту; за наявністю сформованих компетентностей застосування фітнес-технологій під час впровадження експериментальної методичної системи; реалізаційний – за динамікою фізичної підготовленості; за рівнем загальної фізичної підготовленості та розвитком окремих фізичних якостей; за динамікою фізичного розвитку; за динамікою функціонального стану організму; за динамікою індексів та проб фізичного розвитку студентів; за динамікою показників психоемоційного стану; за динамікою фізичного здоров'я; за динамікою успішності студентів із фізичної підготовки; оцінювально-коректувальний – за динамікою розвитку фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність); за порівняльним аналізом «профілів» фізичної підготовленості; за оцінкою загальної фізичної підготовленості; за загальною оцінкою успішності з фізичного виховання. Ці критерії лягли в основу оцінювання показників ефективності методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів експериментальних груп.

Схарактеризовано рівні (високий, достатній, середній і низький) готовності студентів до застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Високий рівень готовності студентів до застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання передбачає наявність сформованої системи вмінь і навичок адекватно підбирати методи, прийоми, форми та засоби рухової активності. Достатній рівень готовності студентів до застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання характеризується переважно позитивним ставленням до фізкультурно-оздоровчої діяльності, наявністю мотивації до застосування фітнес-технологій в освітній і фізкультурно-оздоровчій діяльності, володінням методичними знаннями, вміннями та прагненнями використовувати їх в організації індивідуального самовдосконалення. Середній рівень готовності студентів до застосування

фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання характеризується розумінням цінності власного здоров'я, але невираженою направленістю на здоров'язбережувальну діяльність і фізичне вдосконалення. Такі студенти потребують періодичних настанов і переконань у потребі постійного самовдосконалення. Студенти з низьким рівнем готовності до застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання характеризуються наявністю фрагментарних уявлень, потребують постійного зовнішнього стимулювання діяльності в самоосвіті, саморозвитку та самовдосконаленні, не систематично займаються фізичними вправами, рухова активність не відіграє важливої ролі в їх життєдіяльності. Такі студенти мають слабе уявлення про основи збереження та зміцнення власного здоров'я недостатньо володіють знаннями щодо створення індивідуальної оздоровчої програми, мають низьку мотивацію до здорового способу життя.

6. Експериментально перевірено ефективність розробленої методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Аналіз показників фізичної підготовленості студентів, отриманих у процесі формульовального педагогічного експерименту показав високу ефективність впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. У всіх дев'яти тестах, які були застосовані для оцінювання рівня фізичної підготовленості, студенти експериментальних у порівнянні з контрольними групами достовірно покращили свої показники. Найкращі показники з фізичної підготовленості студенти-чоловіки показали наприкінці експерименту з бігу на 3000 м, де приріст становив 1.32,6 хв ( $t=3,62$ ;  $p<0,001$ ), у підтягуванні на перекладині (приріст – 5,93 рази,  $t=3,83$ ;  $p<0,001$ ), згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи (приріст – 12,93 рази,  $t=3,793$ ;  $p<0,001$ ), підніманні тулуба в сід за 1 хв (приріст – 14,5 рази,  $t=3,67$ ;  $p<0,001$ ), нахилах тулуба вперед із положення сидячи (приріст – 7,37 рази,  $t=3,75$ ;  $p<0,001$ ), плавання (приріст – 24,30 м,  $t=3,61$ ;  $p<0,001$ ). Суттєве покращання показників відбулося також із бігу

на 100 м, у стрибках у довжину з місця, човниковому бігу 4x9 м ( $p < 0,05 - < 0,01$ ). Жінки експериментальних груп також достовірно покращили показники всіх тестів з оцінювання фізичної підготовленості. Найкращі результати досягнути у висі на зігнутих руках (приріст – 7,49 с,  $t=3,52$ ;  $p < 0,001$ ), згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи (приріст – 7,8 рази,  $t=3,96$ ;  $p < 0,001$ ), підніманні тулуба в сід за 1 хв (приріст – 12,79 рази,  $t=3,78$ ;  $p < 0,001$ ), нахилах тулуба вперед із положення сидячи (приріст – 6,62 см,  $t=4,13$ ;  $p < 0,001$ ) і плаванні (приріст – 17,20 м,  $t=3,62$ ;  $p < 0,001$ ). Достовірне покращання результатів відбулося також у виконанні інших тестів із фізичної підготовки, а саме: з бігу на 100 м і 2000 м, стрибках у довжину з місця та човниковому бігу 4x9 м ( $p < 0,05 - 0,01$ ).

Результати проведеного педагогічного формувального експерименту дозволяють стверджувати, що впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів сприяє активізації освітньої діяльності, підвищенню рухової активності, фізичної підготовленості, фізичного розвитку, формуванню мотивації до систематичних занять фітнес-технологіями, покращує стан здоров'я та функціональні можливості організму, забезпечує всебічний гармонійний розвиток. Методична система застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання сприяє активному залученню студентів до самостійних занять фізичними вправами, участі у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах, самовихованню та самовдосконаленню. Експериментальна перевірка ефективності розробленої методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти достовірно покращила всі досліджувані показники фізичної підготовленості студентів, що дає підстави рекомендувати її до впровадження в освітній процес з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти України.

Результати педагогічного експерименту, упровадження їх в освітній процес закладів вищої освіти дають підстави стверджувати, що поставлені в роботі завдання розв'язано. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів окресленої

проблеми. Подальшого наукового пошуку потребує вдосконалення та розроблення теоретико-методичного супроводу застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти, дослідження теоретико-методичних засад професійної підготовки викладачів кафедр фізичного виховання до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллина О. А. Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования: учебное пособие. Москва, 1990. 141 с.
2. Абрамова Г. С. Возрастная психология: учебное пособие для студентов вузов. Москва, 1999. 672 с.
3. Адирхаєв С. Г. Організаційно-педагогічні основи фізичного виховання і спорту студентів з особливими потребами у вищому навчальному закладі: монографія. Київ, 2013. 381 с.
4. Адольф В. А. Профессиональная компетентность современного учителя: монография. Красноярск, 1998. 286 с.
5. Ажиппо О. Ю. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах (теоретичний і методичний аспекти): монографія. Харків, 2012. 423 с.
6. Айзенк Г. Ю. Проверь свои способности. Санкт-Петербург, 1996. 160 с.
7. Алтер Дж. Наука о гибкости. Киев, 2001. 424 с.
8. Ананьев Б. Г. К психофизиологии студенческого возраста. Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы. Ленинград, 1974. 328 с.
9. Аникиенко Ж. Г. Физическая подготовка студенток с преимущественным использованием средств фитнеса на основе учета индивидуального профиля развития физических качеств: дис. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 / Краснодар, 2013. 185 с.
10. Анохин П. К. Теория функциональной системы. Успехи физиологических наук, 1970. Т. 1. № 1. С. 19–54.
11. Анохин П. К. Философские аспекты теории функциональной системы: избранные труды. Москва, 1978. 399 с.
12. Антонова О. Є. Обдарованість: досвід історичного та порівняльного аналізу: монографія. Житомир, 2005. 456 с.



13. Антонова О. Є. Теоретичні і методичні засади навчання педагогічно обдарованих студентів: монографія. Житомир, 2007. 472 с.
14. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье: сущность, механизмы, проявления. Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. 2006. № 1. С. 66–69.
15. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье. Киев, 2007. 132 с.
16. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. Кам'янець-Подільський, 2011. 368 с.
17. Ариарский М. А. Прикладная культурология на службе развития личности. Педагогика. 2001. № 8. С. 9–16.
18. 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 Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Екатеринбург, 2014. Т. 1. С. 29–31.
19. Аршавская Э. И., Розанова В. Д. Физиология и физкультура. Москва, 1968. 127 с.
20. Атамась О. А. Теоретичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. Вісник Запорізького національного університету: збірник наукових праць. Серія: Фізичне виховання та спорт. 2012. № 2 (8). С. 5–13.
21. Африканов Л. А., Африканова Л. П., Смирнова Л. Н. Влияние двигательного режима на эффективность мышечной работы студентов. Двигательная активность и физическое воспитание учащейся молодежи: сб. науч. труд. Т. 81. Под ред. М. Ф. Сауткина. Рязань, 1984. С. 33–34.
22. Ахтемзянова Н. М. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие. Сургут, 2011. 40 с.
23. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. Москва, 1978. 224 с.
24. Бабанский Ю. К. Избранные педагогические труды. Москва, 1989. 558 с.

25. Бабанский Ю. К. Интенсификация процесса обучения. Москва, 1989. 560 с.
26. Бабенкова Є. А., Приймаков О. О., Присяжнюк С. І., Хорошуха М. Ф. Використання здоров'язбережувальних технологій адаптивного фізичного виховання в спеціальних медичних групах навчальних закладів: навч. посіб. Київ, 2011. 178 с.
27. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту за спец. 24.00.02 / Львів, 2004. 190 с.
28. Балгурин А. Н., Марина И. А. Применение петель TRX в физическом воспитании в вузе. Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь: электронный сборник материалов Республиканского научно-практического семинара. Новополоцк, 2017. С. 100–103.
29. Баліцька Є. П. Мотивація студентів до занять фітнесом у технічному вищому навчальному закладі. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 6. С. 3–6.
30. Балл Г. О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах). Житомир, 2008. 232 с.
31. Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. Киев, 1987. 224 с.
32. Батіщева М. Р. Курс «Оздоровчий фітнес» у системі підготовки спеціалістів у галузі рекреації та реабілітації. Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: зб. наук. праць. Київ, 2002. Вип. 23. С. 306–310.
33. Батіщева М. Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями: дис. ... канд. пед. наук зі спец. 13.00.04 / Донецьк, 2009. 270 с.
34. Безкоровайна Л. В. Оцінка якостей, необхідних для майбутньої професійної управлінської діяльності фахівців фізичного виховання та спорту.

- Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. № 10. С. 87–42.
35. Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Львів, 2018. 208 с.
  36. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 11. С. 3–8.
  37. Бесараб Т., Герасімов О. Кросфіт як форма організації фізичних навантажень, що спрямовані на розвиток функціональних можливостей та силових здібностей людини. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: матеріали IV Міжнар. наук.- практ. конф. студентів, аспірантів і молодих учених. Київ, 2015. Т.1. С. 55–56.
  38. Беспалова О. Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів із захворюваннями серцево-судинної системи. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. №. 1. С. 8–11.
  39. Беспалько В. П. Основы теории педагогических систем. Воронеж, 1977. 201 с.
  40. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии. Москва, 1989. 192 с.
  41. Беспалько В. П., Татур Ю. Г., Системно-методологическое обеспечение учебно-воспитательного процесса подготовки. Москва, 1989. 142 с.
  42. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 2. Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. Київ, 2003. 344 с.
  43. Белікова Н. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. № 1 (29). С. 31–35.

44. Белікова Н. О. Підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності: теорія та методика: монографія. Київ, 2012. 584 с.
45. Білецька В. В., Бондаренко І. Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум. Київ, 2013. 52 с.
46. Білецька В. В., Петренко Є. М., Бондаренко І. Б. Функціональний тренінг у системі фізичного виховання студенток. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. № 1 (19). 2012. С. 264–270.
47. Білогур В. Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту зі спец. 24.00.02 / Рівне, 2002. 18 с.
48. Білявець С. Я. Методична система формування професійної компетентності майбутніх офіцерів-прикордонників у процесі навчання військово-спеціальних дисциплін: автореф. дис. ... д-ра пед. наук зі спец. 13.00.02 / Хмельницький, 2019. 565 с.
49. Блавт О. З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 11. С. 14–19.
50. Блауберг И. В., Юдин Э. Г. Становление и сущность системного подхода. Москва, 1973. 271 с.
51. Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика. Москва, 2010. 200 с.
52. Богущ А. М., Гавриш Н. В., Котик Т. М. Методика організації художньо-мовленнєвої діяльності дітей у дошкільних навчальних закладах. Київ, 2006. 304 с.
53. Богущ А. М. Реформування підготовки педагогічних кадрів в аспекті реалізації принципів наступності і перспективи. Збірник наукових праць: 20-річчю соціально-педагогічного факультету БДПУ присвячується. Бердянськ, 2002. № 3. С. 6–12.

54. Бойчук Ю. Д. Еколого-валеологічна культура майбутнього вчителя: теоретико-методичні аспекти: монографія. Суми, 2008. 357 с.
55. Большая Советская Энциклопедия: в 30 томах. Гл. ред. А. М. Прохоров. Москва, 1972. Т. 8. Дебитор – Евкалипт. 1972. 592 с.
56. Большая Советская Энциклопедия: в 30 томах. Гл. ред. А. М. Прохоров. Москва, 1976. Т. 23. Сафлор – Соан. 1976. 640 с.
57. Большая энциклопедия: в 62 томах. Т. 54. Москва, 2006. 592 с.
58. Боляк А. А., Боляк Н. Л., Корх-Черба О.В., Кизім П. М. Системний підхід у професійній діяльності тренера з фітнесу: навчальний посібник. Харків, 2012. 130 с.
59. Боляк Н. Л. Сучасні підходи до проблеми фізичного вдосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2009. № 2. С. 202–206.
60. Бондарчук Н. Я. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із різних біогенних зон Закарпаття: автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання і спорту. 24.00.02 / Львів, 2006. 20 с.
61. Борилкевич В. Е. Об идентификации понятия «фитнес». Теория и практика физической культуры. 2003. № 2. С. 45–46.
62. Борилкевич В. Е. Фитнес – современное понятие в мировом оздоровительном движении. Термины и понятия в сфере физической культуры: материалы первого международного конгресса. Санкт-Петербург, 2006. С. 33–35.
63. Босенко А. І., Холодов С. А., Коваль О. Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський, 2016. 88 с.
64. Бохонкова Ю. О. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов вищих навчальних закладів: монографія. Луганськ, 2011. 199 с.
65. Бочарова В. И. Интеграция средств пилатеса и степ-аэробики для обеспечения работоспособности студентов: автореф. дисс. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 / Санкт-Петербург, 2013. 25 с.

66. Браславська Н. В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної культури, спорту і здоров'я людини. Черкаси, 2017. С. 58–61.
67. Буйнова Н. Н. Фитнес: мы выбираем успех! Санкт-Петербург, 2002. 192 с.
68. Булатова М. М., Усачов Ю. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання. Київ, 2008. Т. 2. С. 320–354.
69. Булгакова О. В. Организационно-методические условия оптимизации тренировочных нагрузок у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой: автореф. дисс. канд. пед. наук по спец. 13.00.04 / Малаховка, 2007. 27 с.
70. Булейченко О. В., Євтушок М. В. Методика вивчення окремих елементів аеробіки під музичний супровід для студентів спеціальної медичної групи інституту корекційної педагогіки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2009. № 2. С. 35–37.
71. Бурков В. Н., Новиков Д. А. Как управлять проектами. Москва, 1997. 188 с.
72. Бусел В. Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови. Київ, 2002. 1440 с.
73. 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.
74. Василенко М.М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти : теорія та методика: монографія. Київ, 2018. 495 с.
75. Василистова Т. В. Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в условиях северных регионов: автореф. дисс. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 / Тула, 2011. 25 с.
76. Васильева З. И. Магистратура в системе университетского образования: Российский государственный педагогический университет имени

- А. И. Герцена. Образование и культура Северо-Запада России. Санкт-Петербург, 1999. Вып. 4. С. 181–188.
77. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод., допов.) уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ, 2009. 1736 с.
78. Верховська М. В. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій у практичних заняттях із фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2016. Вип. 46. С. 303–307.
79. Виленский М. Я. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования. Теория и практика физической культуры. № 10. 1984. С. 39–42.
80. Виленский М. Я., Соловьев Г. М. Основные сущности характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2001. № 3. С. 2–7.
81. Виноградов П. А., Душанин А. П., Жолдак В. И. Основы физической культуры и здорового образа жизни: учеб. пособие. Москва, 1996. 592 с.
82. Винославська О. В. Психологія: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ, 2005. 352 с.
83. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті: підручник / І. О. Ячнюк, О. О. Воробйов, Л. В. Романів та ін. Чернівці, 2009. 432 с.
84. Вітвицька С. С. Теоретичні і методичні засади педагогічної підготовки магістрів в умовах ступеневої освіти: дис. ... д-ра. пед. наук за спец. 13.00.04 / Житомир, 2011. 598 с.
85. Вітченко А. О. Компетентнісний підхід до підготовки викладача вищого військового навчального закладу. Вісник Національного університету оборони України. 2012. № 5 (30). С. 33–37.
86. Вовк В. М. Пути совершенствования физического воспитания студентов. Луганск, 2000. 176 с.

87. Волков В. Л. Взаємозв'язок та інформаційна значущість компонентів структури стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів педагогічного фаху. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2008. № 1. С. 41–46.
88. Волков Л. В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. Київ, 1997. 128 с.
89. Волков Л. В., Тимченко С. Ф. Методика определения индивидуальных способностей студентов при выборе спортивной специализации: учебное пособие. Киев, 1990. 84 с.
90. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу. Київ, 2010. 240 с.
91. Выдрин В. М., Решетнева Г. А. Системный подход в исследовании физической культуры. Теория и практика физической культуры, 1978. № 3. С. 5–7.
92. Вяткин Б., Ложкин Г. Интегральная индивидуальность человека в спортивной деятельности. Наука в олимпийском спорте, 2002. № 1. С. 88–98.
93. Гаврилик М. В. Аквааэробика в улучшении здоровья учащейся молодежи. Вестник спортивной науки. 2013. № 6. С. 65–68.
94. Галузинський В. М., Євтух М. Б. Основи педагогіки та психології вищої школи в Україні: навч. посібник. Київ, 1995. 168 с.
95. Гамалій Н. Теоретико-методичні основи розробки цільових тренувальних програм для жінок 20–35 років, що займаються велоаеробікою. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінниця, 2015. Вип 19. Т. 1. С. 78–81.
96. Гаркуша С. В. Теоретичні та методичні засади формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: автореф. дис. ... д-ра пед. наук зі спец. 13.00.04 / Чернігів, 2015. 40 с.



97. Гаркуша С., Редько Т., Носко Ю. Использование современных фитнес-технологий в двигательной подготовке студентов. *ȘTIINȚA CULTURII FIZICE*. 2013. № 15/3. С. 64–68.
98. Гасимова М. М. Використання методів фітнесу для розвитку рухових здібностей студентів спеціальної медичної групи. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт». Київ, 2014. Вип. 3К (45)14. С. 40–44.
99. Герасименко С. Обґрунтування методики використання калланетики у фізичному вихованні студентів ВНЗ. *Нова педагогічна думка*. 2014. № 1. С. 105–107.
100. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: навч. посібник. Харків, 2004. 176 с.
101. Гершунский Б. С. Концепция самореализации личности в системе образования ценностей и целей образования. *Педагогика*. 2003. № 10. С. 3–7.
102. Гильфанова Е. К. Оздоровительная фитнес-йога в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп вузов: дисс. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 / Улан-Удэ, 2011. 199 с.
103. Гилязитдинов Д. М., Ачкурин Б. Г. Взаимосвязь вуза и внешних факторов формирования физического здоровья студентов. *Теория и практика физической культуры*. № 1. 1996. С. 12–13.
104. Гиндикин С. Г. Рассказы о физиках и математиках. Москва, 2001. 465 с.
105. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси, 2003. 352 с.
106. Глазько Т. А., Купчинов Р. И. Отношение студентов к общечеловеческим ценностям. Проблемы формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры в новых социально-экономических условиях. Минск, 1997. С. 86–88.

107. Головкіна В., Сальникова С. Ефективність застосування елементів аквафітнесу під час факультативних занять плаванням зі студентками ВНЗ. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: науково-методичний журнал. Вип. 2. Вінниця, 2017. С. 22–27.
108. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ, 1997. 376 с.
109. Гончарук Е. И., Вороненко Ю. В., Мартынюк Н. И. Изучение влияния факторов окружающей среды на здоровье населения. Киев, 1989. 204 с.
110. Городилин С. К., Крумина Л. П., Бернатович И. Ф. Повышение физической подготовленности студентов средствами фитнеса в условиях вуза. Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания в учебных заведениях: сборник научных статей по материалам Международной научно-практической конференции. Гродно, 2015. С. 33–37.
111. Грибан В. Г. Валеологія : підручник для студентів вузів. Київ, 2008. 214 с.
112. Грибан Г. П. Актуальні проблеми здоров'я сучасної молоді. Громадське здоров'я: проблеми та перспективи розвитку: збірник матеріалів тез науково-практичної конференції (з міжнародною участю). Острог, 2018. С. 140–142.
113. Грибан Г. П. Аналіз причин і наслідків низького стану здоров'я студентської молоді. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2011. Вип. 10. С. 207–211.
114. Грибан Г. П. Аналіз фізичної підготовленості студентів після впровадження методичної системи в навчально-виховний процес вищих навчальних закладів. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи: збірник наукових праць. Вип. 2. Житомир, 2015. С. 62–69.
115. Грибан Г. П. Аналіз фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15.

- Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): збірник наукових праць. Київ, 2014. Вип. 3 К (45) 14. С. 62–68.
116. Грибан Г. П., Дзензелюк Д. О. Причини низької фізкультурно-спортивної активності студентів у навчальному процесі. Молода спортивна наука України: збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 7. Т. 2. Львів, 2003. С. 219–222.
117. Грибан Г. П. Динаміка фізичної підготовленості студентів в історичному аспекті. Вісник Черніговського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 112. Т. 1. Чернігів, 2013. С. 106–111.
118. Грибан Г. П. Духовний розвиток особистості студента в процесі фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінниця, 2006. С. 6–10.
119. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. Житомир, 2009. 594 с.
120. Грибан Г. П. Конструювання та проектування змісту навчального процесу з фізичного виховання в аграрних університетах на основі моделі методичної системи. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): збірник наукових праць. Київ, 2012. Вип. 26. С. 19–25.
121. Грибан Г. П. Концептуальні основи функціонування методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. Харків. № 3. 2012. С. 45–48.
122. Грибан Г. П., Краснов В. П., Пантус О. О., Ободзінська О. В. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів засобами виховання вольових якостей. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): збірник наукових праць. Київ, 2016. Вип. 6 (76) 16. С. 32–37.

123. Грибан Г. П. Критерії та рівні фізкультурно-оздоровчих компетентностей випускників вищих навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник: науково-теоретичний журнал. Харків, 2013. № 5 (38). С. 78–81.
124. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів-аграріїв та особливості її формування. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): збірник наукових праць. Київ, 2012. Вип. 20. С. 44–48.
125. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів: навч. посібник. Житомир, 2014. 306 с.
126. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання як засіб формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи: збірник наукових праць. Вип. 1. Житомир, 2014. С. 104–108.
127. Грибан Г. П. Методологічні аспекти розвитку духовності в фізичному вихованні студентів. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки). Луганськ, 2012. № 19 (254). С. 115–120.
128. Грибан Г. П., Ніколайчук С. С., Ніколайчук С. Г. Шляхи розвитку особистості студента засобами фізичного виховання в нових соціально-економічних умовах. Духовність як основа консолідації суспільства. Аналітичні розробки, пропозиції наукових та практичних працівників: міжвід. наук. збірник. Т 16. Київ, 1999. С. 588–594.
129. Грибан Г. П. Нормування фізичних навантажень шляхом самооцінки студентами рівня фізичного стану і працездатності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. Харків, № 7. 2012. С. 47–49.
130. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г. Вплив навколишнього середовища на методи і засоби фізичного виховання учнівської та студентської молоді. Науково-

- теоретичний збірник: Вісник Державної агроекологічної академії України, 1998. № 2. С. 14–17.
131. Грибан Г. П. Опанасюк Ф. Г., Дзензелюк Д. А. Изучение индивидуальных психологических различий в процессе физического воспитания студентов. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство: сборник статей под ред. С. С. Ермакова: международная электронная научная конференция. Харьков, 2005. С. 74–77.
132. Грибан Г. П. Роль рухової активності в життєдіяльності студентів. Теорія і практика фізичного виховання: науково-теоретичний журнал. № 1–2/2011. С. 6–15.
133. Грибан Г. П. Системний підхід у навчальному процесі з фізичного виховання. Педагогічні науки: збірник наукових праць Полтавського національного педагогічного університету ім. В. Г. Короленка. Вип. 55. Полтава, 2012. С. 74–79.
134. Грибан Г. П. Теоретико-методологічні підходи до вивчення питань духовного розвитку особистості студента в процесі фізичного виховання. Спортивний вісник Придністров'я: науково-теоретичний журнал Дніпропетровського держ. ін.-ту фіз. кул. і спорту. № 2, 2006. С. 7–9.
135. Грибан Г. П. Теоретико-методологічні, соціальні та психолого-педагогічні аспекти духовного розвитку особистості студента в галузі фізичного виховання і спорту. Науково-методичні розробки для студентів, викладачів кафедр фізичного виховання та тренерів. Житомир, 2008. 124 с.
136. Грибан Г. П. Теоретико-науковий аналіз державного управління системою фізичного виховання студентів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): збірник наукових праць. Київ, 2011. Вип. 15. С. 17–20.
137. Грибан Г. П. Технологія вдосконалення моделі методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв. Науковий часопис НПУ

- імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): збірник наукових праць. Київ, 2012. Вип. 23. С. 33–42.
138. Грибан Г. П. Технологія формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів-аграріїв. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки, 2013. № 1 (19). С. 94–104.
139. Грибан Г. П. Технологія формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів засобами особистісно-орієнтованого підходу до фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 2. Житомир, 2016. С. 18–25.
140. Грибан Г. П., Тимошенко О. В., Гошко А. М., Скорий О. С. Педагогічне конструювання та проектування фізкультурно-оздоровчого процесу студентів в умовах модернізації системи фізичного виховання. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): збірник наукових праць. Київ, 2017. Вип. 4 (85) 17. С. 35–39.
141. Грибан Г. П., Тимошенко О. В., Ткаченко П. П. Аналіз фізичної підготовленості студентів-аграріїв. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): збірник наукових праць. Київ, 2013. Вип. 9 (36). С. 29–35.
142. Грибан Г. П., Тимошенко О. В., Ткаченко П. П. Динаміка фізичної підготовленості студентів-аграріїв протягом навчання у вищому навчальному закладі. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): збірник наукових праць. Київ, 2013. Вип. 11 (38). С. 16–22.
143. Грибан Г. П., Тимошенко О. В., Ткаченко П. П. Стан фізичної підготовленості студентів-аграріїв під час навчання у вищому навчальному закладі. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15.

- Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): збірник наукових праць. Київ, 2013. Вип. 9 (36). С. 35–42.
144. Грибан Г. П., Тимошенко О. В. Формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання в сучасній школі: науково-методичний журнал. № 6 (88), 2013. С. 30–34.
145. Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Пантус О. О., Ободзінська О. В. Технологія розвитку силових якостей студентів-чоловіків у навчально-виховному процесі з фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): збірник наукових праць. Київ, 2018. Випуск 7 (101) 18. С. 23–26.
146. Грибан Г. П. Удосконалення фізичного виховання студентів шляхом активізації рухової активності. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): збірник наукових праць. Київ, 2012. Вип. 21. С. 18–26.
147. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир, 2012. 514 с.
148. Грибан Г. П. Формування готовності студентів до майбутньої професійної діяльності в системі фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 118. Т. II. Чернігів, 2014. С. 100–103.
149. Григорьев В. И., Давиденко Д. Н., Малинина С. В. Фитнес-культура студентов: теория и практика. Санкт-Петербург, 2010. 228 с.
150. Григорьев В. И. Динамика развития рынка фитнес-услуг в России. Актуальные проблемы развития фитнеса в России: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2009. С. 7–15.

151. Григорьев В. И., Симонов В. С. Стратегия формирования фитнес-индустрии: монография. Санкт-Петербург, 2006. 208 с.
152. Гринев-Гриневиц С. В., Сорокина Э. А., Скопюк Т. Г. Основы антропологистики: учеб. пособ. для студентов высших учебных заведений. Москва, 2008. 128 с.
153. 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. Вінниця, 2004. С. 56–61.
154. Губа В. П. Морфобиомеханические исследования в спорте. Москва, 2000. 120 с.
155. Губарева О. С. Развитие педагогической технологии в оздоровчих видах гимнастики: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту зі спец. 24.00.02 / Київ, 2001. 20 с.
156. Гук О. Ф. Гуманізація освітнього простору у ВНЗ: зб. наук. праць. Київ. 2012. Вип. 14. С. 179–187.
157. Гундселл Энн. Фитнес: шаг за шагом. Москва, 2001. 160 с.
158. Гурвич А. В. Применение инновационных фитнес-технологий в военно-образовательных учреждениях и спортивных клубах для поддержания здорового образа жизни: дисс. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 / Санкт-Петербург, 2007. 266 с.
159. Гущина С. В. Воспитание ценностного отношения школьников к физической культуре. Олімпійський спорт і спорт для всіх: тез. доп. ІХ Міжнародного наукового конгресу 20–23 вересня 2005 р., Київ, Україна. Київ, 2005. С. 127.
160. Давыдов В. Ю., Коваленко Т. К., Краснова Г. О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учеб. пособие. Волгоград, 2004. 124 с.
161. Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учеб. пособ. Волгоград, 2005. 284 с.



162. Даль В. Толковый словарь живого великорусского языка: Т. 1–4. Москва, 1978–1980. Т. 4. Р–V.1980. 683 с.
163. Даниленко Г. М. Впровадження систем формування здоров'я в умовах навчального закладу. Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі: республ. зб. наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф. Донецьк, 2001. С. 6–7.
164. Дворнікова Н. Педагогічні умови модернізації навчально-виховного процесу у ВНЗ: автореф. дис. ... канд. пед. наук за спец. 13.00.04 / Київ, 2009. 20 с.
165. Демінська Л. О. Аксиологічні засади професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання: монографія. Донецьк, 2013. 436 с.
166. Деобальд Н. В. Развитие современных оздоровительных технологий и комплексных программ оздоровления. Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2010. № 2. С. 36–38.
167. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за заг. ред. М. Д. Зубалія. 2-ге вид. перероб. і допов. Київ, 1997. 36 с.
168. Джамалов А. Р. Исследование эффективности влияния различных режимов двигательной деятельности на физическое развитие и физическую подготовленность студенческой молодежи: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 1970. 27 с.
169. Димова А. Л. Проектирование системы физического воспитания студентов вузов в условиях информатизации образования: автореф. дисс. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 / Москва, 2012. 48 с.
170. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології: навчальний посібник. Київ, 2004. 352 с.
171. Довгань Н. Ю. Виховання фізичної культури студентів (теоретико-методичний аспект): монографія. Миколаїв, 2017. 526 с.

172. Довгань Н. Ю. Теоретичні і методичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи: дис. ... д-ра пед. наук зі спец. 13.00.07 / Київ, 2018. 576 с.
173. Долгова Н. О. Історія фізичного виховання та спорту України (від стародавніх часів до сьогодення): конспект лекцій. Суми, 2016. 120 с.
174. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту зі спец. 24.00.02 / Київ, 2003. 269 с.
175. Донченко В. І., Жамардїй В. О. Особливості навчання здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі закладу вищої освіти. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Старобільськ, 2020. Вип. 1 (332) 20. С. 6–14.
176. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту зі спец. 24.00.02 / Львів, 2001. 20 с.
177. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук із фіз. виховання і спорту зі спец. 24.00.02 / Луцьк, 1998. 17 с.
178. Дубасенюк О. А. Теорія і практика професійної виховної діяльності педагога: монографія. Житомир, 2005. 368 с.
179. Дубасенюк О. Професійна виховна діяльність педагога: досвід порівняльного дослідження: монографія. Житомир, 2002. 192 с.
180. Дубогай О. Д., Джуринський П. Б. Компетентнісний потенціал педагогіки здоров'язбереження молоді при формування її особистості засобами фізичної культури. Науковий часопис нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2011. Вип. 10. С. 275–278.
181. Дубровский В. И. Спортивная физиология. Москва, 2005. 462 с.

182. Дудко М. В. Характеристика состояния биометрического профиля осанки и физической подготовленности студентов в процессе физического воспитания. *Физическое воспитание студентов*. 2015. № 4. С. 30–35.
183. Дудорова Л. Ю. Педагогічні умови формування потреби в здоровому способі життя майбутніх учителів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. пед. наук зі спец. 13.00.04 / Вінниця, 2009. 24 с.
184. Дутчак М. В., Василенко М. М. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2013. № 2. С. 17–21.
185. Дутчак М. В. Основні аспекти реформування системи фізичного виховання в Україні. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. праць*. Рівне, 1999. С. 158–162.
186. Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А. Психология высшей школы: учеб. пособ. для вузов. Минск, 1981. 383 с.
187. Дюков В. М., Скурихина Н. В. Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в ВУЗе. *Современные наукоемкие технологии*. Москва, 2010. № 10. С. 107–111.
188. Дябел Л. І. Соціалізація студентів-першокурсників в умовах педагогічного університету: дис. ... канд. пед. наук зі спец. 13.00.05 / Київ, 2008. 244 с.
189. Елагина В. С., Гревцева Г. Я., Немудрая Е. Ю. Формирование педагогической компетентности студентов в условиях технологии проектного обучения. *Современные проблемы науки и образования*. 2011. № 5. С. 88–90.
190. *Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; гол. ред. В. Г. Кремень*. Київ, 2008. 1040 с.
191. Ермаков В. А. Кумулятивный эффект и устойчивость в проявлениях физических качеств студентов под воздействием упражнений разной направленности: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Москва, 1984. 16 с.

192. Єднак В. Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп загальної фізичної підготовки основного відділення вузу: автореф. дис. ... канд. пед. наук зі спец. 24.00.02 / Київ, 1997. 24 с.
193. Єракова Л., Томіліна Ю. Особливості використання вправ системи пілатес у оздоровчому фітнесі. Спортивний вісник Придніпров'я. 2011. № 2. С. 5–7.
194. Жамардий В. А. Фитнес-технологии в контексте изменения высшего педагогического образования студентов. Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи: материалы Международной научно-практической интернет-конференции. Минск, 2018. С. 81–83.
195. Жамардий В. А. Формирование культуры здоровья студентов средствами фитнеса в высших педагогических учебных заведениях. Актуальные вопросы организации научно-методического обеспечения университетского образования: материалы Международной научно-практической интернет-конференции. Минск, 2017. С. 52–56.
196. Жамардий В. А. Формирование у студентов компетентностей применения фитнес-технологий в образовательном процессе по физическому воспитанию. Современные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи: материалы II Международной научно-практической интернет-конференции. Минск, 2019. С. 204–208.
197. Жамардій В. О. Аквааеробіка як засіб оздоровлення студентів. Фізична реабілітація та здоров'язберезувальні технології: реалії і перспективи: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. Полтава, 2017. С. 90–92.
198. Жамардій В. О. Визначення ефективності методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: збірник наукових праць. 2017. Вип 49. С. 96–98.

199. Жамардій В. О. Використання фітнес-програм силової спрямованості для покращання навчальних занять із фізичного виховання студентів. Сучасні тенденції психолого-педагогічної освіти у сфері фізичного виховання : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Умань, 2016. С. 55–56.
200. Жамардій В. О. Генеза поняття «фітнес» у європейській та українській педагогічній науці. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції «Ресурсно-орієнтоване навчання в «3D»: доступність, діалог, динаміка». Полтава, 2018. С. 61–63.
201. Жамардій В. О., Гордієнко О. В. Проектування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2020. Вип. 2 (333) 20. С. 90–98.
202. Жамардій В. О. Генеза наукової думки щодо формування поняття «фітнес» і його ознак. Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки. 2018. Вип. 6. С. 52–57.
203. Жамардій В. О. Динаміка показників психоемоційного стану студентів після впровадження методичної системи фітнес-технологій. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип. 3 (111) 19. С. 65–69.
204. Жамардій В. О. Динаміка показників фізичного здоров'я студентів після впровадження методичної системи фітнес-технологій. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія: Педагогіка та психологія. 2019. Вип. 1 (9). С. 135–140.
205. Жамардій В. О. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів із упровадженням методичної системи фітнес-технологій. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених «Медична наука – 2018». Полтава, 2018. С. 62–63.

206. Жамардїй В. О. Динаміка розвитку фізичних якостей у студентів експериментальних груп за період педагогічного експерименту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 11 (105) 18. С. 55–60.
207. Жамардїй В. О. Динаміка фізичного розвитку студентів після впровадження методичної системи фітнес-технологій. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: наук. журнал. 2019. № 3 (87). С. 222–233.
208. Жамардїй В. О. Динаміка формування інтересів і мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до самостійних занять фізичними вправами. Біологічні дослідження – 2019: збірник наукових праць. Житомир, 2019. С. 385–388.
209. Жамардїй В. О., Донченко В. І., Скріннік Є. О., Ємець А. В. Наукові підходи до проектування методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія і практика: колективна монографія / за заг. ред. О. О. Момот; Ю. В. Зайцевої. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. С. 90–104.
210. Жамардїй В. О. Експериментальна перевірка ефективності методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 8 (102) 18. С. 41–45.
211. Жамардїй В. О. Ефективність використання засобів фітнесу на заняттях із фізичного виховання для студентів педагогічного вищого навчального закладу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. Вип. 3 К 1 (70) 16. С. 377–380.

212. Жамардїй В. О. Загальні підходи до методики застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: збірник наукових праць. 2018. Вип 52. С. 176–179.
213. Жамардїй В. О. Застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Біологічні дослідження – 2016: збірник наукових праць. Житомир, 2016. С. 228–229.
214. Жамардїй В. О. Застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання: сутність і зміст базових понять. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія: Педагогіка та психологія. 2017. Вип. 2 (6). С. 134–137.
215. Жамардїй В. О. Зміст і структура навчальних занять із фізичного виховання студентів засобами фітнес-технологій. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. Вип. 139. Т 2. С. 59–62.
216. Жамардїй В. О. Історичні передумови становлення та розвитку фітнес-технологій. Освіта і наука в умовах глобальних трансформацій: матеріали Всеукраїнської наукової конференції. Частина I. Дніпро, 2017. С. 247–248.
217. Жамардїй В. О. Історія розвитку та становлення фітнес-технологій від стародавніх часів до сьогодення: навчальний посібник. Полтава, 2017. 84 с.
218. Жамардїй В. О. Класифікаційна характеристика змісту та структури сучасних фітнес-технологій. Витоки педагогічної майстерності: збірник наукових праць Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Серія: Педагогічні науки. 2018. Вип. 22. С. 87–91.
219. Жамардїй В. О. Компоненти моделі методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми

- фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип. 12 (120) 19. С. 60–64.
220. Жамардій В. О. Концептуальна модель застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: наук. журнал. 2018. № 3 (77). С. 77–88.
221. Жамардій В. О. Концепція розвитку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип. 7 (115) 19. С. 35–39.
222. Жамардій В. О., Кравченко І. П. Використання засобів фітнесу в рекреаційно-оздоровчих заняттях студенток вищих навчальних закладів. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія. За ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 421–426.
223. Жамардій В. О. Критерії та рівні застосування фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип. 3 К (110) 19. С. 204–208.
224. Жамардій В. О. Культурно-історична ретроспектива становлення та розвитку фітнес-технологій від античних часів до сьогодення. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 12 (106) 18. С. 33–38.
225. Жамардій В. О. Методика викладання фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів вищих педагогічних навчальних закладів: навчальний посібник. Полтава, 2018. 166 с.



226. Жамардїй В. О. Методика застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Здоров'я людини: теоретичні, практичні та методичні аспекти: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Полтава, 2016. С. 206–208.
227. Жамардїй В. О. Методологія концепції розвитку методичної системи фітнес-технологій. Фізична реабілітація та здоров'язберезувальні технології: реалії і перспективи: збірник матеріалів V Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Полтава, 2019. С. 217–220.
228. Жамардїй В. О. Моделювання методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. Витоки педагогічної майстерності: збірник наукових праць Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Серія: Педагогічні науки. 2019. Вип. 23. С. 87–92.
229. Жамардїй В. О. Науково-теоретичні підходи до застосування фітнес-технологій у вищих педагогічних навчальних закладах. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. Вип. 147. Т 2. С. 45–48.
230. Жамардїй В. О. Обґрунтування та структурування змістово-організаційного блоку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. Витоки педагогічної майстерності: збірник наукових праць Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Серія: Педагогічні науки. 2019. Вип. 24. С. 76–80.
231. Жамардїй В. О. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів. Управління та інновації в освіті: досвід, проблеми та перспективи: збірник матеріалів науково-практичної інтернет-конференції. Одеса, 2017. С. 37–38.
232. Жамардїй В. О., Омеляненко О. В. Визначення мотивації та інтересів студентів до навчальних занять із фізичного виховання у ВНЗ.

- Гуманітарний вісник Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка: збірник наукових праць. Полтава, 2017. Вип. 1. С. 174–181.
233. Жамардій В. О., Омеляненко О. В. Ефективність застосування TRX-петель на заняттях із фізичного виховання студентів. Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. Полтава, 2016. С. 73–74.
234. Жамардій В. О. Організація та зміст навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів із застосуванням фітнес-технологій. Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції. Харків, 2018. С. 554–556.
235. Жамардій В. О. Особливості конструювання фітнес-технологій у просторі вищої педагогічної освіти. Фізичне виховання: теорія і практика: часопис кафедри теорії і методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка. Полтава, 2018. № 4. С. 69–72.
236. Жамардій В. О. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчально-тренувальної діяльності з використанням засобів фітнесу. Витоки педагогічної майстерності: збірник наукових праць Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Серія: Педагогічні науки. 2018. Вип. 21. С. 75–79.
237. Жамардій В. О. Педагогічне конструювання та проектування змісту фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей VII Міжнародної науково-методичної конференції. Суми, 2020. С. 22–25.
238. Жамардій В. О. Педагогічні умови застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія

- № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип. 6 (114) 19. С. 42–46.
239. Жамардій В. О. Педагогічні умови формування і розвитку методичної системи застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини: V Всеукраїнська науково-практична конференція. Полтава, 2020. С. 166–169.
240. Жамардій В. О. Підготовка майбутніх фітнес-тренерів у вищих педагогічних навчальних закладах. Актуальні проблеми розвитку освіти і науки в умовах глобалізації. Матеріали II Всеукраїнської наукової конференції. Частина I. Дніпро, 2016. С. 249–250.
241. Жамардій В. О. Прикладні питання проектування фітнес-технологій. Сучасний стан, проблеми фізичної культури та здоров'я нації: матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції. Харків, Маріуполь, 2018. С. 112–114.
242. Жамардій В. О. Програмно-нормативне забезпечення системи фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти. Гуманітарний вісник Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка: збірник наукових праць. Полтава, 2019. Вип. 5–6. С. 113–123.
243. Жамардій В. О. Проектування процесу застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Витоки педагогічної майстерності: збірник наукових праць Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Серія: Педагогічні науки. 2017. Вип. 20. С. 102–107.
244. Жамардій В. О. Професійна компетентність викладача фізичного виховання як чинник успішного оволодіння фітнес-технологіями. Вісник Запорізького національного університету: збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. № 2 (33), 2019. С. 42–45.

245. Жамардій В. О. Професійно-особистісні вимоги до викладача фізичного виховання та особливості його навчально-тренувальної діяльності студентів із застосуванням фітнес-технологій. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія. За ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Оригінал, 2018. С. 573–579.
246. Жамардій В. О. Психолого-педагогічні та вікові особливості студентів під час оволодіння фітнес-технологіями. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2018. Вип. 152. Т 2. С. 67–70.
247. Жамардій В. О. Реалізація і впровадження технологічного блоку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. 2 (122) 20. С. 64–69.
248. Жамардій В. О. Реалізація контрольного-діагностичного блоку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції «Ресурсно-орієнтоване навчання в «3D»: доступність, діалог, динаміка». Полтава, 2020. С. 253–255.
249. Жамардій В. О. Реалізація концепції методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип. 8 (116) 19. С. 38–42.
250. Жамардій В. О. Ретроспективний аналіз застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання в Україні та за кордоном. Науковий часопис Національного педагогічного університету

- імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 4 (98) 18. С. 61–64.
251. Жамардій В. О. Роль тренера-викладача в проведенні навчальних занять із фізичного виховання студентів із застосуванням фітнес-технологій. Витоки педагогічної майстерності: збірник наукових праць Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Серія: Педагогічні науки. 2016. Вип. 17. С. 84–89.
252. Жамардій В. О. Роль фітнес-технологій у системі оздоровчої фізичної культури. Україна в гуманітарних і соціально-економічних вимірах: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Частина II. Дніпропетровськ, 2016. С. 285–286.
253. Жамардій В. О., Скріннік Є. О. Проблеми формування здорового способу життя молоді: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених «Медична наука в практику охорони здоров'я». Полтава, 2016. С. 118–119.
254. Жамардій В. О. Словник фітнес-термінів: методичні рекомендації для студентів закладів вищої освіти. Полтава, 2018. 169 с.
255. Жамардій В. О. Соціально-психологічні особливості студентського віку під час оволодіння фітнес-технологіями. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей V Міжнародної науково-методичної конференції. Суми, 2018. С. 209–210.
256. Жамардій В. О. Ставлення студентів до застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання. Фітнес & Здоров'я: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. Харків, 2020. С. 36–39.
257. Жамардій В. О. Сучасні наукові підходи до застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених «Медична наука в практику охорони здоров'я». Полтава, 2019. С. 59–60.

258. Жамардїй В. О. Сучасні теоретичні засади застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Гуманітарний вісник Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка: збірник наукових праць. Полтава, 2018. Вип. 4. С. 95–103.
259. Жамардїй В. О. Теоретичне обґрунтування методичної системи застосуванням фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Витоки педагогічної майстерності: збірник наукових праць Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Серія: Педагогічні науки. 2016. Вип. 18. С. 118–122.
260. Жамардїй В. О. Теоретичне обґрунтування моделі застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Соціально-гуманітарні науки та сучасні виклики: матеріали Всеукраїнської наукової конференції. Дніпропетровськ, 2016. С. 119–121.
261. Жамардїй В. О. Теоретичне обґрунтування програмно-методичного забезпечення дисциплін із фізичного виховання засобами фітнес-технологій. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 3К 1 (84) 17. С. 178–181.
262. Жамардїй В. О. Теоретичні засади використання засобів фітнесу в позанавчальній діяльності студентської молоді. Біологічні дослідження – 2018: збірник наукових праць. Житомир, 2018. С. 408–409.
263. Жамардїй В. О. Термінологічний аспект визначення поняття «оздоровчий фітнес». Підготовка фахівців у сфері освіти та освітнього менеджменту: європейський вимір: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Черкаси, 2018. С. 102–103.
264. Жамардїй В. О. Термінологічний аспект визначення поняття «фітнес-технологія». Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість,

- майстерність, професіоналізм: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. Кременчуг, 2018. С. 168–170.
265. Жамардій В. О. Технологія формування цільового блоку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. 1 (121) 20. С. 39–44.
266. Жамардій В. О. Фізичний розвиток студентів під час впровадження методичної системи фітнес-технологій. Актуальні проблеми громадського здоров'я: матеріали науково-практичних конференцій ресурсного центру «Школа педагогіки здоров'я» кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка. Т. 2 (3) Суми, 2019. С. 30–31.
267. Жамардій В. О. Фітнес-аеробіка у фізичному вихованні студентів: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених «Медична наука в практику охорони здоров'я». Полтава, 2017. С. 78.
268. Жамардій В. О. Фітнес-йога у фізичному вихованні студентів. Тенденції розвитку психології та педагогіки: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 2017. С. 15–16.
269. Жамардій В. О. Фітнес-програми аеробної спрямованості. Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Полтава, 2018. С. 233–236.
270. Жамардій В. О. Фітнес-програми силової спрямованості. Освіта і наука в умовах глобальних трансформацій: матеріали II Всеукраїнської наукової конференції. Частина I. Дніпро, 2018. С. 220–221.
271. Жамардій В. О. Фітнес-програми у фізичному вихованні студентів. Освіта і формування конкурентоспроможності фахівців в умовах євроінтеграції:

- збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції. Мукачеве, 2017. С. 140–142.
272. Жамардій В. О. Фітнес-технології: навчальна програма для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Полтава, 2017. 78 с.
273. Жамардій В. О. Фітнес-технології Стародавньої Греції: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції «Ресурсно-орієнтоване навчання в «3D»: доступність, діалог, динаміка». Полтава, 2019. С. 391–393.
274. Жамардій В. О. Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: теорія та практика: монографія. Львів, 2020. 608 с.
275. Жамардій В. О. Фітнес-технології як шлях до здоров'язбереження студентів. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія. За ред. Л. М. Рибалко. Тернопіль, 2019. С. 241–259.
276. Жамардій В. О. Фітнес-щоденник фізичного самовдосконалення студентів: методичні рекомендації для студентів закладів вищої освіти. Полтава, 2018. 77 с.
277. Жамардій В. О. Фітнес як засіб розвитку фізичних якостей студентської молоді: навчальний посібник. Полтава, 2017. 219 с.
278. Жмарев Н. В. Системный подход и целевое управление в спорте. Киев, 1984. 144 с.
279. Жован Г. Ф. Черлидинг как средство повышения физической активности студентов. Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе. Воронеж, 2012. С. 251–253.
280. Завацький В. І. Інститут здоров'я та фізичної культури молоді Волинського державного університету ім. Лесі Українки. Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні: матеріали II Всеукр. конф. Луцьк, 1996. С. 37–50.
281. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю:



- автореф. дис. ... канд. пед. наук зі спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Київ, 2002. 20 с.
282. Завидівська Н. Н. Реорганізація системи фізичного виховання студентів вищої школи: проблеми й перспективи. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Східноєвропейського національного ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016. № 1 (33). С. 51–56.
283. Завидівська Н. Н. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання: автореф. дис. ... д-ра пед. наук зі спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Київ, 2013. 40 с.
284. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів: монографія. Київ, 2012. 402 с.
285. Завійська В. М., Дмитренко Л. В., Іваночко В. В. Застосування сучасних оздоровчих технологій у навчально-виховному процесі фізичного виховання (для студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації). Львів, 2015. 160 с.
286. Заир-Бек Е. С. Основы педагогического проектирования. Санкт-Петербург, 1995. 324 с.
287. Закон України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 р., № 1556–VII. Відомості Верховної Ради України. 2014. № 37–38. Ст. 2004.
288. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 р., № 2145–VIII. Відомості Верховної Ради. 2017. № 38–39. Ст. 380.
289. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 р. № 3808-XII. Відомості Верховної Ради України. 1993. № 14. Ст. 80.
290. Захаріна Є. А., Добродуб Є. З. Теорія та методика оздоровчого фітнесу: методичні рекомендації до виконання практичних занять для студентів денної форми навчання. Запоріжжя, 2012. 24 с.

291. Зеер Э. Ф. Личностно-развивающие технологии начального профессионального образования: учебное пособие. Москва, 2010. 176 с.
292. Зеер Э. Ф. Психология профессионального развития. Москва, 2006. 240 с.
293. Земцова И. И. Спортивная физиология: учеб. пособие для студентов вузов. Киев, 2010. 219 с.
294. Зибарева М. Удивительный мир фитнеса. Fit for Fun. 2001. № 4/01.
295. Зимняя И. А. Педагогическая психология. Москва, 2004. 384 с.
296. Зинченко В. Б., Усачов Ю. О. Фитнес-технологии в физическом воспитании: учеб. пособие. Київ, 2011. 152 с.
297. Зинченко В. П., Мещерякова Б. Г. Психологический словарь. Москва, 1996. 440 с.
298. Зінченко Н. М. Вплив занять аквафітнесом на фізіологічні показники жінок першого періоду зрілого віку з надлишковою вагою. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. № 136. С. 85–88.
299. Зінченко Н. М. Моделювання фізичних навантажень в оздоровчих заняттях аеробікою зі студентками: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту зі спец. 24.00.02 / Київ, 2013. 19 с.
300. Зотин В. В., Мельничук А. А., Щукина В. В. Применение фитнес-технологий в вузах. Аллея науки. Томск, 2017. № 8. Т. 2. С. 90–93.
301. Зубкова Т. И. Методика комплексного применения хореографических и гимнастических упражнений в факультативной форме физического воспитания студентов: автореф. дисс. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 / Москва, 2006. 24 с.
302. Зязюн І. А., Крамущенко Л. В., Кривонос І. Ф. Педагогічна майстерність: підручник. Київ, 1997. 349 с.
303. Зязюн І. А. Сучасна освіта у контексті гуманістичної філософії. Діалог культур: Україна у світовому контексті. Філософія освіти: зб. наук. праць. Львів, 1999. Вип. 4. С. 5–12.

304. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Київ, 2008. 198 с.
305. Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Киев, 1988. 160 с.
306. Ильина Т. А. Структурно-системный подход к организации обучения. Вып. 1. Москва, 1972. 52 с.
307. Испулова Р. Н. Силовой фитнес-тренинг как средство физической рекреации студенческой молодежи: автореф. дисс. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 / Санкт-Петербург, 2005. 24 с.
308. Иванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту зі спец. 24.00.02 / Луцьк, 2000. 21 с.
309. Іваночко В., Грибовська І., Музика Ф., Лапичак І. Фітнес-технології у фізичному вихованні студенток із кардіореспіраторними захворюваннями. Спортивна наука України. 2014. № 5 (63). С. 36–40.
310. Іваночко В., Грибовська І., Музика Ф. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації: навч. посіб. Львів, 2014. 128 с.
311. Іваночко В. В., Завійська В. М., Дмитренко Л. В. Застосування сучасних фітнес-технологій у навчально-виховному процесі фізичного виховання (для студ. ВНЗ 3–4 рівнів акр.): метод. посіб. Львів, 2015. 160 с.
312. Иващенко О. В., Забора А. В. Педагогічні технології у фізкультурній освіті. Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту: матеріали II Міжнар. наук. конф. Харків, 2006. С. 34–37.
313. Іщук О. В. Формування здоров'язберезувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. пед. наук зі спец. 13.00.02 / Луцьк, 2015. 23 с.
314. Калашников Д. Г. Теория и методика фитнес-тренировки. Москва, 2003. 175 с.

315. Калинина И. Ф. Комплексный подход к проведению занятий оздоровительной аэробикой со студентками высших учебных заведений: дисс. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 / Москва, 2007. 140 с.
316. Канішевський С. М. Відтворення системи фізичного виховання студентів в Україні. Фізична підготовленість та здоров'я населення: зб. матер. Міжнар. наук. симпозіуму. Одеса, 1998. С. 30–32.
317. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса. Москва, 2003. 368 с.
318. Карпова Л. О. Сутність професійної підготовки викладача. Педагогічна компетентність викладачів вищих навчальних закладів: матеріали міжвузівської науково-практичної конференції. Харків, 2002. С. 14.
319. Карпюк Р. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання: теорія та методика: монографія. Луцьк, 2008. 504 с.
320. Касаткина Н. Е. Психологические факторы профессионального самоопределения (на примере специалистов физического воспитания): дис. ... канд. психол. наук по спец. 19.00.07 / Санкт-Петербург, 2000. 166 с.
321. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. Слов'янськ, 2017. 138 с.
322. Кемеров В. Е. Современный философский словарь. Москва, 2004. 864 с.
323. Кеннеди Р., Гринвуд-Робинсон М. Фитнес-тренинг. Москва, 2000. 215 с.
324. Ким Н. К., Дьяконов М. Б. Фитнес: учебник. Москва, 2006. 450 с.
325. Киричук О. В., Роменець В. А. Основи психології: підручник. Київ, 2002. 656 с.
326. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту зі спец. 24.00.02 / Київ, 2008. 20 с.
327. Кібальник О. Я., Томенко О. А. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: навчально-методичний посібник для студентів галузі знань 0101 «Педагогічна освіта» факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. Суми, 2010. 204 с.

328. Кларин М. В. Педагогическая технология в учебном процессе. Анализ зарубежного опыта. Новое в жизни, науке, технике. Серия «Педагогика и психология». № 6. Москва, 1989. 80 с.
329. Коверьялг А. А. Методы исследования в профессиональной педагогике. Таллин, 1980. 334 с.
330. Козина Ж. Л., Ермаков С. С., Базылюк Т. А., Волошина Е. В. Инновационные технологии аквафитнеса игровой направленности с применением технических устройств в физическом воспитании студенток. Физическое воспитание студентов. Харьков, 2012. № 12. С. 59–64.
331. Козина Ж. Л., Ильницкая А. С., Пащенко Н. А., Коваль М. В. Комплексное применение оздоровительных методик пилатеса и бодифлекса для повышения психофизиологических возможностей студентов. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2014. № 3. С. 23–29.
332. Козлова Т. Г., Гаврилова Н. Є. Вплив занять фітбол-аеробікою на розвиток фізичних якостей студентів. MATERIALY X MIĘDZYNARODOWEJ VEDECKO-PRACTICKA. DIL 24 TELOVYCHOVA a SPORT. Techniczne nauki. Praga. «Educationi and Science». 2014. С. 38–42.
333. Кокарев Б. В., Черненко О. Є., Гордейченко О. А. Основы побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посіб. Запоріжжя, 2006. 70 с.
334. Колесникова И. А., Горчакова-Сибирская М. П. Педагогическое проектирование: учеб. пособие для высш. учеб. завед. Москва, 2008. 288 с.
335. Коломийцева О. Э., Дейнеко А. Х., Миргород Д. А. Калланетика как средство формирования мотивации к занятиям физическим воспитанием студенток юридического ВУЗа. Наука і освіта. 2015. № 4. С. 86–91.
336. Коломийцева О. Э., Жук В. А. Калланетика в физическом воспитании студенток вуза. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків, 2017. С. 63–71.

337. Колос О. А. Фітнес-аеробіка як засіб оздоровлення студенток ВНТУ: матеріали XLVII науково-технічної конференції підрозділів Вінницького національного технічного університету (НТКП ВНТУ–2018) [Електронне мережне наукове видання]: збірник доповідей. Вінниця, 2018. С. 786–788.
338. Коменский Я. А. Избранные педагогические сочинения: [в 2 т.]. Москва, 1982. Т. I. 1982. 656 с.
339. Кон И. С. Открытие «Я». Москва, 1978. 367 с.
340. Коник Л. В., Ісаєва М. В., Спужак В. Б. Особливості використання ритмічної гімнастики та оздоровчої аеробіки на заняттях із фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. № 1. С. 49–52.
341. Коновальська Л. О. Формування методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі вивчення професійно орієнтованих дисциплін: автореф. дис. ... канд. пед. наук зі спец. 13.00.04 / Київ, 2011. 24 с.
342. Конституція України. Відомості Верховної Ради України. 1996. № 30. Ст. 141.
343. Корносенко О. К. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів: наукові основи і досвід [текст]: монографія. Полтава, 2016. 394 с.
344. Корносенко О. К. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 112 (3). С. 228–232.
345. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту зі спец. 24.00.02 / Луцьк, 2003. 178 с.
346. Котов Є. О. Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. Т. 1. Луцьк, 2005. С. 250–253.

347. Кочарян Т. Э. Развитие методической компетентности преподавателя среднего профессионального учебного заведения в условиях последипломного образования: дисс. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.08 / Ставрополь, 2004. 179 с.
348. Крайг Г. Психология развития. Санкт-Петербург, 2000. 992 с.
349. Краснобаєва Т., Галайдюк М. Обґрунтування напрямів рухової активності студентів, що проживають в екологічно забрудненій зоні. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 5. Вінниця, 2004. С. 76–78.
350. Краснов В. П. Основы оздоровчого тренування. Київ, 2005. 56 с.
351. Краткий психологический словарь / ред.-сост. Л. А. Карпенко; под общей ред. А. Н. Петровского, М. Г. Ярошевского. Ростов-на-Дону, 1998. 512 с.
352. Кривенцова І. В., Ільницький С. В. Особливості оздоровчих методик для студенток із порушенням хребта. Здоровье, спорт, реабилитация: журнал по материалам VIII Междунар. науч. конф. «Здоровьесберегающие технологии, рекреация и реабилитация», посвящ. памяти проф. В. П. Зайцева. Харьков, 2015. № 1. С. 54–56.
353. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ, 2010. 248 с.
354. Круцевич Т. Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді. Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти. Тернопіль, 1997. С. 30–31.
355. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учебное пособие. Киев, 1999. 232 с.
356. Круцевич Т. Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. Киев, 1985. 120 с.
357. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: в 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2008. 392 с.

358. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: в 2 т. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ, 2008. 368 с.
359. Крысин Л. П. 1000 новых иностранных слов. Москва, 2009. 320 с.
360. Крючек Е. С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Москва, 2001. 64 с.
361. Кряж В. Н. Основы дифференцированного комплектования учебных групп. Оптимизация физического воспитания студентов и подготовка спортсменов в вузе: тез. докл. науч.-практ. конф. Минск, 1991. С. 35–36.
362. Кудра Т. А. Фитнес. Американская концепция достижения здоровья. Владивосток, 2002. 222 с.
363. Кузнецова О., Зубрицький Б., Кособуцький Ю., Шолопак П. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців в освітньому середовищі вищого навчального закладу. Transformations in Contemporary Society: Social Aspects. Monograph. Opole, 2017. P. 314–320.
364. 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.
365. Кузнецова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика: монографія. Рівне, 2018. 416 с.
366. Кузнецова О. Т., Пінчук В. Ф., Пасевич А. М., Кисіль В. М. Оздоровчі засоби у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів комунікативної групи спеціальностей: методичні рекомендації для студентів денної форми навчання з дисципліни «Фізичне виховання». Рівне, 2017. 33 с.
367. Кузьмин В. П. Системный подход в современном научном познании. Вопросы философии, 1980. № 1. С. 55–73.
368. Кузьмина Н. В. Понятие «педагогическая система» и критерии ее оценки. Методы системного педагогического исследования: учебное пособие. Ленинград, 1980. С. 7–45.



369. Кузьмина Н. В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения. Москва, 1990. 120 с.
370. Кузьмина Н. В. Способности, одаренность, талант учителя: в помощь лектору. Ленинград, 1985. 35 с.
371. Кузьмінський А. І., Омеляненко В. Л. Педагогіка: підручник. Київ, 2003. 418 с.
372. Кулик Н. А. Фітнес в системі оздоровчої фізичної культури. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2017. С. 105–110.
373. Куликова И. В. Комплексное использование аэробики и шейпинга в учебных занятиях по физической культуре со студентками Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей V междунар. науч. конф. / под. ред. проф. С. С. Ермакова. Харьков-Белгород-Красноярск, 2009. С. 100–103.
374. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Москва, 1989. 224 с.
375. Купер К. Новая аэробика. Москва, 1988. 214 с.
376. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. Москва, 2010. 320 с.
377. Кутек Т. Б. Підвищення фізичної підготовленості студенток, які проживають в умовах радіаційного забруднення: дис. ... канд. наук із фіз. виховання і спорту зі спец. 24.00.02 / Львів, 2001. 176 с.
378. Кутіщенко В. П. Вікова та педагогічна психологія. Київ, 2010. 128 с.
379. Кухарський О. С., Грибан Г. П. Історія гімнастичного товариства «Сокіл» на Волині. Житомир, 2014. 108 с.
380. Кухарський О. С., Грибан Г. П. Історія гімнастичного товариства «Сокіл» на Волині : монографія. Житомир, 2015. 128 с.
381. Лапач С. Н., Чубенко А. В., Бабич П. Н. Статистические методы в медико-биологических исследованиях с использованием Excel. Киев, 2001. 408 с.
382. Лапшина Г. Г., Череповська О. А., Ясінська Л. М. Аеробіка в системі фізичного виховання студентів. Львів, 2011. 218 с.

383. Лахтин А. Ю., Лахтина Ю. В. Технологии физкультурно-оздоровительной направленности во внеурочной деятельности. Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура, спорт и здоровье – «Виртуаль 24». Йошкар-Ола, 2014. С. 51–54.
384. Левицкий В. В. Методология подготовки специалистов по оздоровительной физической культуре. Наука в олимпийском спорте: Специальный выпуск ГНИИФКС. 2000. С. 89–96.
385. Левицкий В. В. Термінологічний апарат у галузі оздоровчої фізичної культури. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2000. № 2–3. С. 93–95.
386. Левицкий В. Кадровое обеспечение сферы оздоровительного фитнеса в зарубежных странах. Наука в олимпийском спорте. 2011. № 3. С. 72–84.
387. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва, 1975. 304 с.
388. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів, 1977. 208 с.
389. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика. Теория и практика. Т. 1, 2. Москва, 2002. 246 с.
390. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика. Частные методики. Москва, 2002. 216 с.
391. Литвин А. В. Методологічні засади поняття «педагогічні умови»: на допомогу здобувачам наукового ступеня. Львів, 2014. 76 с.
392. Лігоцький А. О. Проектування освітніх систем. Київ, 1994. 50 с.
393. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. Москва, 1984. 444 с.
394. Лубышева Л. И., Грузных Г. М. Теоретико-методологическое обоснование физического воспитания студентов. Теория и практика физической культуры. 1991. № 6. С. 56–58.
395. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1. С. 5–11.

396. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. Москва, 1992. 120 с.
397. Лубышева Л. И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов вузов. Теория и практика физической культуры, 1993. № 3. С. 19–21.
398. Лубышева Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью. Теория и практика физической культуры. 1997. № 6. С. 10–15.
399. Лучшие психологические тесты профотбора и профориентации: описание и руководство к использованию. Под ред. А. Ф. Кудряшова. Петрозаводск, 1992. 318 с.
400. Ляхова І., Верховська М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фітнес-індустрії. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. № 2. С. 51–54.
401. Магльований А. В. Виховання програмної стратегії ставлення молоді до власного здоров'я. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. праць. Вип. 2. Рівне, 2001. С. 140–143.
402. Маджуга А. Г. Теория и практика формирования и развития валеоконативных стратегий личности в контексте здоровьесотворяющего образования в современной школе. Шымкент, 2005. 386 с.
403. Максименко С. Д. Загальна психологія: підручник. Вінниця, 2004. 704 с.
404. Максимюк С. П. Педагогіка: навчальний посібник для студентів вузів. Київ, 2009. 670 с.
405. Малахова Ж. В. Здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп: автореф. дис. ... канд. наук із фіз. виховання і спорту зі спец. 24.00.02 / Київ, 2013. 24 с.
406. Маликов Н., Сущенко Л., Богдановская Н. Использование современных методических подходов к оценке физической подготовленности студентов. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. Луцьк, 2005. Т. 1. С. 155–157.

407. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: автореф. дис ... канд. наук з фіз. виховання і спорту зі спец. 24.00.02 / Луцьк, 1999. 19 с.
408. Мамычкин В. Ф., Зайцев В. А., Варнахин В. М. Некоторые аспекты оптимизации процесса физического воспитания в вузах. Теория и практика физической культуры. № 1. 1996. С. 23–24.
409. Мандриков Б. Б., Мицулина М. П., Ушакова И. А. Оздоровительный фитнес в высших учебных заведениях. Волгоград, 2009. 168 с.
410. Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А., Серова Л. К. Методики психодиагностики в спорте: учеб. пособие. Москва, 1984. 191 с.
411. Маріонда І. І., Джуган Л. М. Застосування основних принципів пілатесу у проведенні занять зі студентами спеціальних медичних груп. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. Ужгород, 2014. Вип. 31. С. 94–96.
412. Маркова А. К. Формирование мотивации учения. Москва, 1990. 192 с.
413. Маркова С. М. Теоретические основы проектирования образовательных систем в условиях многоуровневого непрерывного профессионального образования. дисс. ... д-ра. пед. наук по спец. 13.00.08 / Санкт-Петербург, 2002. 489 с.
414. Мартинова Н. П. Нові види аеробіки як засіб розвитку рухових якостей студенток ВНЗ. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 1 (39). С. 62–65.
415. Мартинюк О. А. Корекція порушень просторової організації тіла студенток у процесі фізичного виховання: автореф. дис ... канд. наук із фіз. виховання і спорту зі спец. 24.00.02 / Київ, 2011. 20 с.
416. Мартиросов Э. Г. Методы исследования в спортивной антропологии. Москва, 1982. 200 с.
417. Марчук В. Г. Напрями вдосконалення системи оцінювання з фізичного виховання у вищій школі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. Т. 1. Луцьк, 2005. С. 297–301.

418. Масляк И. П., Криворучко Н. В. Физическое развитие студенток педагогического колледжа под воздействием упражнений черлидинга. Физическое воспитание студентов. 2016. № 1. С. 55–63.
419. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. культуры. Москва, 2010. 340 с.
420. Медведєва І. М., Радзівєвський В. П., Новікова І. В. Теоретичні та методичні основи навчання технологій оздоровчої спрямованості в системі фізичного виховання студентів ВНЗ. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2016. Вип. 3 К (80) 16. С. 67–72.
421. Менхин А. В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учеб. пособие. Москва, 2007. 160 с.
422. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методология. Ростов-на-Дону, 2002. 384 с.
423. Меньших О. Е., Костогриз-Куликова Н. В., Петренко Ю. О. Новітні фітнес-технології в роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Черкаси, 2014. 84 с.
424. Мерлин В. С. Структура личности: характер, способности, самосознание: учеб. пособ. к спецкурсу. Пермь, 1989. 107 с.
425. Методика навчання і наукових досліджень у вищій школі: навч. посіб. / С. У. Гончаренко, П. М. Олійник, В. К. Федорченко та ін. Київ, 2003. 324 с.
426. Микула О. Н. Проектирование личностно-ориентированной технологии обучения студентов в условиях информатизации образовательного процесса вуза: дисс. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.08 / Ставрополь, 2006. 188 с.
427. Миллер Н. Д. Здоровьесберегающее обучение детей санаторных классов общеобразовательной школы: автореф. дисс. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.01 / Новокузнецк, 2006. 18 с.
428. Мирошников А. Б., Нестеров П. В. Диалектический подход в профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера.

- Современность как предмет исследования: материалы III республ. с междунар. участием науч. конф. Малаховка, 2010. С. 34–42.
429. Міхеєнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини: навчальний посібник для студентів вузів. Суми, 2010. 448 с.
430. Міхеєнко О. І. Теоретичні і методичні основи професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: дис. ... д-ра пед. наук зі спец. 13.00.04 / Тернопіль, 2016. 492 с.
431. Монахов В. М. Технологические основы конструирования и проектирования учебного процесса: монография. Волгоград, 1995. 260 с.
432. Морева О. В. Теоретические основы педагогического проектирования: монография. Новосибирск, 2006. 270 с.
433. Морфология человека: учеб. пособ. Под ред. Б. А. Никитюка, В. П. Чтецова. Москва, 1983. 320 с.
434. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту зі спец. 24.00.02 / Київ, 2009. 42 с.
435. Мудриевская Е. В. Гимнастика с элементами хатха-йоги в физическом воспитании студенток с низким уровнем физической подготовленности: автореф. дисс. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 / Сургут, 2008. 22 с.
436. Музика О. Л. Суб'єктно-ціннісний аналіз розвитку творчої особистості. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень. Житомир, 2006. С. 42–45.
437. Мулик К. В., Максимова К. В. Культурологічна еманация фітнес-культури як засіб оздоровлення студентської молоді. Педагогіка та психологія. 2017. Вип. 58. С. 71–82.
438. Мулик К. В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів: автореф. дис. ... д-ра пед. наук зі спец. 13.00.02 / Чернігів, 2016. 40 с.

439. Муравов И. В. Резервы морфофункциональной организации человека и развитие их в условиях спортивной тренировки. Социально-биологические проблемы физической культуры и спорта. Киев, 1983. С. 140–141.
440. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студ. вузов. Москва, 1999. 456 с.
441. Мухін Є. О. Шейпінг як інноваційна система у фізичному вихованні студентів. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей V Междунар. науч. конф. Под. ред. проф. С. С. Ермакова. Харьков-Белгород-Красноярск, 2009. С. 35–38.
442. Мякинченко Е. Б., Шестакова М. П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие. Москва, 2002. 304 с.
443. Названова А. О., Лыженкова Р. С. Использование фитнес-технологий на занятиях физической культуры в вузе (нестандартный урок). <https://scienceforum.ru/2016/article/2016021722>.
444. Наумчук В. І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор: автореф. дис. ... канд. пед. наук зі спец. 13.00.04 / Тернопіль, 2002. 19 с.
445. Начинская С. В. Спортивная метрология: учеб. пособие. Москва, 2008. 240 с.
446. Немов Р. С. Психология: словарь-справочник: в 2 ч. Москва, 2003. Ч. 2. 352 с.
447. Никифорова С. А. Интегративные занятия аэробикой как средство формирования здорового стиля жизни студенческой молодежи: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Тюмень, 2008. 22 с.
448. Николаев А. Инновационное развитие и инновационная культура. Наука та наукознавство. 2001. № 2. С. 54–64.
449. Ничкало Н. Г. Державні стандарти професійної освіти: теорія і методика: монографія. Хмельницький, 2002. 334 с.

450. Ничкало Н. Г. Сучасні проблеми розвитку системи неперервної професійної освіти: вітчизняний і зарубіжний досвід. Неперервна професійна освіта: філософія, педагогічні парадигми, прогноз: монографія. Київ, 2003. С. 345–448.
451. Нісімчук А. С., Падалука О. С., Смолюк І. О. Педагогічна технологія: підручник для підготовки спеціалістів. Київ, 2003. 222 с.
452. Новий тлумачний словник української мови : 200000 слів. у 3 т. : Т. 3: П–Я. Київ, 2007. 862 с.
453. Новицький Ю. В. Організаційно-методичний підхід в індивідуалізації процесу фізичного виховання студентів: дис. ... канд. пед наук зі спец. 24.00.02 / Київ, 1997. 181 с.
454. Новые ценности образования : тезаурус для учителей и школьных психологов. Москва, 1995. 110 с.
455. 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.
456. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воеділова О. М. Здоров'язберезувальні технології у фізичному вихованні: монографія. Київ, 2014. 300 с.
457. Овчинникова Н. А. Основи оздоровчого фітнесу: метод. рекомендації. Київ, 2006. 43 с.
458. Огнев'юк В. О. Освіта в системі цінностей сталого людського розвитку: монографія. Київ, 2003. 450 с.
459. Одинцова И. Б. Аэробика и фитнес. Современная методика. Москва, 2003. 160 с.
460. Ожегов С. И. Словарь русского языка. Москва, 1990. 921 с.
461. Окунцова Е. А. Новейший словарь иностранных слов. Москва, 2009. 512 с.
462. Олешко В. Г. Силові види спорту. Київ, 1999. 287 с.
463. Омельчук О. В. Формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі вивчення природничо-наукових



- дисциплін: автореф. дис. ... канд. пед. наук зі спец. 13.00.04 / Київ, 2014. 22 с.
464. Осыченко М. В. Фитнес как главный компонент формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. Вестник АПК Ставрополя. 2012. № 4 (8). С. 12–14.
465. Осыченко М. В. Фитнес-технологии как фактор повышения мотивации студентов. Вестник АПК Ставрополя. 2012. № 3 (7). С. 9–12.
466. Отравенко О., Отравенко О. Фітнес із методикою викладання: навч.-метод. посібник. Старобільськ, 2017. 152 с.
467. Ошина О. В., Поципун А. А., Иголкина В. В. Современные технологии физического воспитания студентов. Фитнес: теория и практика. 2015. № 4.
468. Павленко Т. В. Методика навчання фізичних вправ студентів ВНЗ у процесі занять оздоровчою гімнастикою: дис. ... канд. пед. наук зі спец. 13.00.02 / Київ, 2014. 200 с.
469. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури: навч. посіб. Київ, 2010. 294 с.
470. Панчішна О. К., Жестков С. Г. Оцінка рівня фізичної підготовленості як чинник формування позитивної мотивації студентів до фізичної активності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. Харків, 2009. № 9. С. 115–118.
471. Пашкевич С. А., Бондаренко Н. І., Нікуліна Г. Л. Вплив методики Табати як варіанта інтервального тренінгу на рівень фізичної працездатності студентів педагогічного університету. Теорія та методика фізичного виховання. 2015. № 2. С. 47–51.
472. Педагогический энциклопедический словарь / Э. Б. Абдуллин, О. А. Абдуллина, Э. А. Аблаев и др. Москва, 2002. 526 с.
473. Педагогіка вищої школи: навчальний посібник / З. Н. Курлянд, Р. І. Хмелюк, А. В. Семенова та ін. Київ, 2007. 495 с.
474. Переверзева И. В. Психолого-педагогическое сопровождение профессионального развития преподавателей по физическому воспитанию в вузе. Ульяновск, 2011. 225 с.

475. Петренко Н. В. Оздоровчо-тренувальна програма занять з аквафітнесу для студентів економічних спеціальностей. Спортивний вісник Придніпров'я. 2012. № 2. С. 98–102.
476. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: курс лекцій. Львів, 1993. 120 с.
477. Пехота О. М. Підготовка майбутнього вчителя до впровадження педагогічних технологій: навч. посіб. Київ, 2003. 240 с.
478. Пивнева М. М., Румба О. Г. Научное обоснование применения оздоровительной аэробики на занятиях по физической культуре со студентами специальных медицинских групп с ограниченными возможностями кардиореспираторной системы. Экономические и гуманитарные исследования. 2011. Вып. 6. С. 65–72.
479. Пилипей Л. П., Шаповал М. С. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами хокею на траві. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. Харків, 2010. № 1. С. 100–105.
480. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту зі спец. 24.00.02 / Львів, 2006. 22 с.
481. Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. Киев, 1986. 152 с.
482. Писанець І. В., Жосан Т. М. Аеробіка як метод оздоровлення студентської молоді в процесі виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 8. С. 126–130.
483. Півень О. П. Організація процесу фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп вищих навчальних закладів. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2017. С. 400–408.
484. Пічугін М. Ф., Грибан Г. П., Романчук В. М. Фізичне виховання: навч. посіб. Житомир, 2010. 472 с.

485. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев, 2013. 624 с.
486. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев, 2004. 808 с.
487. Плахтій П. Д. Тестування, оцінка та корекція функціонального стану школярів: навч. посіб. Кам'янець-Подільський, 1997. 112 с.
488. Плачинда Т. С. Педагогічні умови стимулювання активності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до фізкультурної діяльності: автореф. дис. ... канд. пед. наук зі спец. 13.00.04 / Кіровоград, 2008. 20 с.
489. Плотникова О. Важливість вивчення індивідуальних особливостей першокурсників у період дидактичної адаптації. Рідна школа. 2001. № 10. С. 62–64.
490. Поваренков Ю. П. Профессиональное становление личности: дисс. ... д-ра псих. наук по спец. 19.00.07 / Ярославль, 1999. 359 с.
491. Подгорная О. Е. Проектирование здоровьесберегающего пространства общеобразовательной школы средствами личностно-ориентированного образования: дисс. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.01 / Ростов-на-Дону, 2005. 211 с.
492. Подобедова Т. Ю. Теория и практика педагогического проектирования. Проблеми сучасної пед. освіти: збірник статей. Серія: Педагогіка і психологія. Ялта, 2004. Вип. 6, ч. 2. С. 81–87.
493. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи: навчальний посібник для магістрантів та аспірантів. Київ, 2006. 320 с.
494. Подоруев Ю. В., Пихаев Р. Р., Заппаров Р. І. Система фитнеса в процессе физического воспитания студентов. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2017. № 9 (151). С. 218–223.
495. Полонский В. М. Словарь по образованию и педагогике. Москва, 2004. 512 с.

496. Пономарьова Г. Ф., Школа О. М., Осіпцов А. В., Пятницька Д. В. Аеробіка як засіб розвитку фізичних здібностей студентської молоді: монографія. Маріуполь, 2018. 254 с.
497. Попова Е. В. Организация и содержание занятий степ-аэробикой со студентками в системе неспециального физкультурного образования: дисс. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 / Санкт-Петербург, 2003. 147 с.
498. Постол О. Л., Липский Е. В., Бабина В. С. Хатха-йога и плавание в комплексной методике оздоровления студентов транспортного вуза. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018. № 4 (158). С. 275–279.
499. Поташнюк Р. З. Соціально-екологічна сутність здоров'я. Луцьк, 1995. 92 с.
500. Почерніна М. Г., Селіванов Є. В., Почерніна А. Г. Вплив занять оздоровчою аеробікою на показники психофункціонального та психофізіологічного стану студенток ВНЗ. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Львів, 2014. С. 123–126.
501. Поясок Т. Б. Система застосування інформаційних технологій у професійній підготовці майбутніх економістів у вищих навчальних закладах: дис. ... д-ра пед. наук зі спец. 13.00.04 / Київ, 2009. 559 с.
502. Приймак С. Г. Методична система розвитку функціональних можливостей майбутніх учителів фізичної культури у процесі спортивно-педагогічного вдосконалення: дис. ... д-ра пед. наук зі спец. 13.00.02 / Чернігів, 2019. 545 с.
503. Присяжнюк С. І. Використання здоров'язберезувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика: монографія. Київ, 2012. 464 с.
504. Присяжнюк С. І. Обґрунтування структурно-функціональної моделі фізичного виховання студентів спеціального медичного відділення із використанням здоров'язберезувальних технологій. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

- Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2014. Вип. 6 (49). С. 126–134.
505. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навч. посібник. Київ, 2008. 504 с.
506. Присяжнюк Ю. С. Розвиток методичної компетентності викладачів дисциплін гуманітарного циклу у системі післядипломної освіти: дис. ... канд. пед. наук зі спец. 13.00.04 / Київ, 2010. 277 с.
507. Приходько В. В. Педагогические основы физкультурного образования студентов (Опыт игрового проектирования и экспертизы): автореф. дисс. ... д-ра пед. наук по спец. 13.00.04 / Москва, 1992. 47 с.
508. Приходько В., Иващенко Н., Жванова В. и др. Методология разработки региональных программ двигательной подготовки студентов. Спортивный вісник Придністров'я: наук.-теор. журнал. Дніпропетровського держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. № 2. 2006. С. 147–148.
509. Проектирование систем внутришкольного управления: пособие для руководителей образовательных учреждений и территориальных образовательных систем. Под ред. А. М. Моисеева. Москва, 2001. 384 с.
510. Про затвердження Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2016–2020 роки та внесення змін до деяких постанов Кабінету Міністрів України: Постанова Кабінету Міністрів України від 18.02.2016 р. № 148.
511. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року: Постанова Кабінету Міністрів України від 01.03.2017 р. № 115.
512. Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України: Постанова Кабінету Міністрів України від 09.12.2015 р. № 1045.
513. Про Національну доктрину розвитку освіти: Указ Президента України: від 17.04.2002 р., № 347/2002. Офіційний вісник України. 2002. № 16. Ст. 860.
514. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова

- нація»: Указ Президента. Офіційний вісник Президента України. № 6. 2016. С. 25.
515. Пронтенко К. В. Теоретичні і методичні засади навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання: дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук зі спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Київ, 2018. 687 с.
516. Про особливості формування навчальних планів на 2015/2016 навчальний рік: Наказ МОН України від 26.01.2015 р. № 47.
517. Професійна освіта : словник. / уклад. С. У. Гончаренко та ін. Київ, 2000. 380 с.
518. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. Київ, 2006. 424 с.
519. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам. Вип. 3 / [укладачі: Л. М. Яворовська, Р. Ф. Камишнікова, О. Є. Поліванова, С. Г. Яновська, С. М. Куделко]. Харків, 2013. 88 с.
520. Пятницька Д. В. Розвиток фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки: автореф. дис. ... канд. пед. наук зі спец. 13.00.02 / Харків, 2017. 22 с.
521. Разумникова О. М. Психология здоровья: учеб. пособие. Новосибирск, 2017. 89 с.
522. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие. Самара, 2001. 672 с.
523. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. Санкт-Петербург, 2000. 624 с.
524. Рапацевич Е. С. Педагогика. Современная энциклопедия. Минск, 2010. 720 с.
525. Реан А. А., Коломинский Я. Л. Социальная педагогическая психология. Санкт-Петербург, 2000. 416 с.

526. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 31.10.2011 р. № 1641-р «Про схвалення Концепції Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір».
527. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 31.08.2011 р. № 828-р «Про схвалення Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки».
528. Романенко В. А., Михайлова Т. И. Методологические проблемы оценки физического развития юных спортсменов. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2001. № 23. С. 48–53.
529. Романенко В. А., Мосенз В. А., Хорьков В. А. Проблемы диагностики физического состояния. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2007. Вип. 44. С. 381–384.
530. Романов В. А., Панфилов О. П., Борисова В. В. Современные подходы к разработке муниципальной программы по физической культуре на основе инновационных фитнес-технологий. Современные проблемы науки и образования, 2013. № 2. С. 22–24.
531. Романчук А., Сушко О. Перспективи застосування хатха-йоги у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих учених. Київ, 2015. Т. 1. С. 34–35.
532. Ротерс Т. Т. Естетичне виховання школярів на уроках фізичної культури. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вінниця, 2006. С. 159–162.
533. Ротерс Т. Т. Методологічні засади взаємодії фізичного та естетичного виховання в процесі розвитку особистості. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 7. Львів, 2003. Т. 3. С. 9–11.
534. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. Москва, 1973. 424 с.

535. Рудницкий А., Голуб В., Мартынюк О. Особенности физического развития студенток, занимающихся атлетической гимнастикой. Научный часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2013. Вип. 11 (38)13. С. 99–103.
536. Рукавишникова С. К. Применение средств пилатеса для коррекции функциональных нарушений позвоночника у студенток вузов: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Санкт-Петербург, 2011. 22 с.
537. Савин С. В., Степанова О. Н. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста: монография. Москва. 2015. 251 с.
538. Савченко В., Андришина Л., Вовк В., Білогур В. Структурно-функціональна систематизація вищої фізкультурної освіти як потреба часу. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. Луцьк, 2002. Том 1. С. 94–96.
539. Савчук С. А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту зі спец. 24.00.02 / Рівне, 2002. 18 с.
540. Савчук С., Козіброцький С., Іванова А. Оптимізація рухової активності студентів вищого технічного закладу освіти. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8. Т. 3. Львів, 2004. С. 326–330.
541. Садовский В. Н. Основания общей теории систем. Логико-методологический анализ. Москва, 1974. 279 с.
542. Сайкина Е. Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях: монография. Санкт-Петербург, 2007. 394 с.
543. Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. Теоретико-методические основы занятий фитбол-аэробикой. Санкт-Петербург, 2006. 114 с.
544. Сайкина Е. Г., Пономарев Г. Н. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса. Теория и практика физической культуры: науч.- теор. журнал. 2011. № 8. С. 6–10.



545. Сайкина Е. Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: дисс. ... д-ра пед. наук по спец. 13.00.04 / Санкт-Петербург, 2009. 560 с.
546. Самусевич А. К. Тяжелая атлетика. Минск: «Беларусь», 1967. 204 с.
547. Свіргунець В. Формування інтересів і мотивів до занять з фізичного виховання. Вісник Технологічного університету Поділля. № 5. Ч. 3 (48). Хмельницький, 2002. С. 43–47.
548. Селуянов В. Н., Шестаков М. П., Космина И. П. Основы научно–методической деятельности в физической культуре. Москва, 2001. 184 с.
549. Сергієнко Л. П. Сучасні засоби активізації учбового процесу. Вісник Технологічного університету Поділля. № 5. Ч. 3 (48). Хмельницький, 2002. С. 32–35.
550. Сериков В. В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем. Москва, 1999. 272 с.
551. Сиднева Л. В., Гониянц С. А. Оздоровительная аэробика и методика ее проведения. Троицк, 2000. 74 с.
552. Синиця С. В. Використання занять оздоровчою аеробікою в професійно-прикладній підготовці студенток педагогічних вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту зі спец. 24.00.02 / Харків, 2014. 20 с.
553. Синиця С. В., Шестерова Л. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб. Полтава, 2010. 244 с.
554. Сисоєва С. О., Соколова І. В. Проблеми неперервної професійної освіти: тезаурус наукового дослідження: наукове видання. Київ, 2010. 362 с.
555. Сичов С. О. Теоретико-методичні засади прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури: автореф. дис. ... д-ра пед. наук зі спец. 13.00.07 / Київ, 2011. 41 с.
556. Скиба А. О. Використання здоров'язберезувальних технологій для зміцнення фізичного здоров'я студентів напряму підготовки «Швейне

- виробництво». Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Суми, 2014. № 3 (37). С. 194–201.
557. Скидан А. А., Севдалев С. В., Врублевский Е. П. Содержание методики оздоровительных занятий шейпингом для девушек в процессе физического воспитания. Физическое воспитание студентов. 2015. № 6. 68 с.
558. Скрипко А. Д. Технология кондиционной и спортивной подготовки в системе физического воспитания учащихся и студентов: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук по спец. 13.00.04 / Москва, 2004. 52 с.
559. Скрипко А. Д. Фитнес-технологии в физическом воспитании студенток. Инновационные процессы в физическом воспитании студентов. Минск, 2009. 279 с.
560. Сластенин В. А., Подымова Л. С. Педагогика: инновационная деятельность. Москва, 1997. 308 с.
561. Слепкань З. І. Наукові засади педагогічного процесу у вищій школі: навч. посіб. Київ, 2005. 240 с.
562. Слободчиков В. И. Психологические основы личностно-ориентированного образования. Мир образования – образование в мире. 2001. № 1. С. 14–18.
563. Словник іншомовних слів: 23000 слів та термінологічних словосполучень / уклад. Л. О. Пустовіт та ін. Київ, 2000. 1018 с.
564. Словник української мови [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <http://sum.in.ua/s/ghotovnistj>.
565. Смирнов С. Д. Психология и педагогика для преподавателей высшей школы: учебное пособие. Москва, 2014. 422 с.
566. Смирнов Ю. И., Полевщиков М. М. Спортивная метрология: учеб. для студ. пед. вузов. Москва, 2000. 232 с.
567. Смирнова О. Л. Технология применения видов гимнастики оздоровительной направленности в физическом воспитании студенток вуза: дисс. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 / Хабаровск, 2006. 176 с.

568. Соверда І. Ю. Застосування елементів йоги на заняттях із навчальної дисципліни «Фізичне виховання» зі студентською молоддю. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 5 (38). С. 248–251.
569. Советский энциклопедический словарь. Под ред. А. М. Прохорова. Москва, 1984. 1600 с.
570. Соколов В. Н. Методические указания по самостоятельному проведению социологических исследований. Одесса, 2001. 39 с.
571. Солопчук М. С., Гук С. В. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2009. Т. 1. № 2. С. 76–80.
572. Сомкин А. А. Атлетические виды спорта. Соревновательные и оздоровительные аспекты развития силовых способностей: монография. Санкт-Петербург, 2007. 119 с.
573. Соціологічна енциклопедія / укладач В. Г. Городяненко. Київ, 2008. 456 с.
574. Спилберг Ч. Д. Концептуальные и методические проблемы исследования в спорте. Стресс и тревога в спорте. Москва, 1983. 288 с.
575. Старостина Е. А. Использование современных фитнес-технологий в физическом воспитании студентов. Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы 2-й Международной научно-практической конференции. Екатеринбург, 2013. С. 439–443.
576. Степанова Е. И. Возрастная изменчивость интеллектуальных функций в юношеском возрасте. Вопросы психологии. 1970. №1. С. 79–88.
577. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Черкаси, 2008. 460 с.
578. Столяренко Л. Д. Основы психологии. Ростов-на-Дону, 2000. 672 с.
579. Столяров В. И. Методологические принципы определения понятий в процессе научного исследования физической культуры и спорта: учебное пособие. Москва, 1984. 96 с.

580. Суєтина Т. Н. Методические основы организации занятий по аэробике: учебно-методическое пособие. Улан-Удэ, 2005. 116 с.
581. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): монографія. Запоріжжя, 2003. 442 с.
582. Твеліна А. О. Соціально-педагогічні передумови використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2014. Вип. 118 (2). С. 232–236.
583. Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. Педагогика спорта. Киев, 1986. 208 с.
584. Тимошенко О. В., Грибан Г. П., Краснов В. П. Аналіз причин низького рівня фізичного стану студентів спеціальних медичних груп. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 139. Т. 1. Чернігів, 2016. С. 180–182.
585. Тимошенко О. В. Оптимізація професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури: монографія. Київ, 2008. 421 с.
586. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах: дис. ... д-ра. пед. наук зі спец. 13.00.04 / Київ, 2009. 593 с.
587. Ткаченко П. П. Методика розвитку силових якостей студентів засобами гирьового спорту у процесі фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук зі спец. 13.00.02 / Київ, 2017. 286 с.
588. Тлумачний словник української мови [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://www.slovnyk.ua>.
589. Товт В. А., Сивохоп Е. М., Маріонда І. І., Сусла В. Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: метод. посіб. Ужгород, 2015. 88 с.

590. Толковый словарь живого великорусского языка Владимира Даля [Электронный ресурс]. Режим доступа к ресурсу: <https://slovari.yandex.ua>.
591. Толчева Г. В. Методика застосування оздоровчої системи хатха-йоги зі студентами у позааудиторній роботі вищого навчального закладу: автореф. дис.... канд. пед. наук зі спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Луганськ, 2013. 22 с.
592. Трофимова О. В. Совершенствование физического воспитания студенток вуза на основе углубленного изучения фитнес-аэробики: автореф. дисс. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 / Чебоксары, 2010. 23 с.
593. Тряпицына А. П. Педагогика. Стандарт третьего поколения: учеб. для вузов. Санкт-Петербург, 2013. 304 с.
594. Указ Президента України 2021 від 25 червня 2013 р. № 344/213 «Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року».
595. Усатова І. А., Цаподой С. В. Сучасні фітнес-технології як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я: навч.-метод. посіб. Черкаси, 2014. 88 с.
596. Усачев Ю. А. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов: учебное пособие. Киев, 2015. 200 с.
597. Усачов Ю. Особливості формування оздоровчих фітнес-систем. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ, 2006. № 2. С. 66–70.
598. Ушинский К. Д. Избранные педагогические сочинения: в 2 т. Москва, 1953. Т. 1. Вопросы воспитания. 639 с.
599. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. Москва, 2011. 202 с.
600. Федорова Е. Е. Проблема адаптации студентов к профессиональной деятельности в вузе. Педагогика. 2007. № 5.
601. Физическое воспитание и спортивное совершенствование студентов: современные инновационные технологии: научная монография. Под ред. проф. Р. Т. Раевского. Одесса, 2008. 616 с.

602. Филин В. П., Семенов В. Г., Алабин В. Г. Методы исследований в спорте. Харьков, 1992. 142 с.
603. Филиппов М. М. Психофизиология функциональных состояний: учеб. пособие. Киев, 2006. 240 с.
604. 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.
605. Философский энциклопедический словарь. Гл. редакция: Л.Ф. Ильичев, П. Н. Федосеев, С. М. Ковалев, В. Г. Панов. Москва, 1983. 840 с.
606. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. Київ, 2003. 44 с.
607. Філософський словник. За ред. В. І. Шинкарука. Київ, 1986. 800 с.
608. Фіцула М. М. Педагогіка: навчальний посібник. Київ, 2006. 560 с.
609. Фоменко О. В. Методика використання оздоровчих технологій у процесі позааудиторних занять із нетрадиційних видів гімнастики: дис. ... канд. пед. наук зі спец. 13.00.02 / Харків, 2014. 190 с.
610. Фридман Л. М. Педагогический опыт глазами психолога: книга для учителя. Киев, 1987. 238 с.
611. Футорний С. М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту зі спец. 24.00.02 / Київ, 2015. 43 с.
612. Футорный С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи: монография. Киев, 2014. 296 с.
613. Харченко С. Я., Кратинев Н. С., Чиж А. Н., Кратинова В. А. Методология и методы социально-педагогических исследований: учебно-метод. пособие. Луганск, 2001. 212 с.
614. Хлус Н. О. Технологія підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ гуманітарного профілю засобами степ-аеробіки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту зі спец. 24.00.02 / Львів, 2015. 20 с.

615. Холопова А. М., Холопова А. В. Організація занять із фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2017. Вип. 144. С. 122–125.
616. Хоули Эдвард Т., Френкс Дон Б. Оздоровительный фитнес. Киев, 2000. 367 с.
617. Хоули Эдвард Т., Френкс Дон Б. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Киев, 2004. 375 с.
618. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». Київ, 1998. 46 с.
619. Цыба И. А. Методика применения средств оздоровительной аэробики в физическом воспитании студентов с использованием современных информационных технологий: дис. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 / Москва, 2000. 161 с.
620. Цыбиз Г. Г., Кухта И. П., Черныш Н. И. Изменения уровня функционального и физического развития студентов. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2007. № 7. С. 154–157.
621. Цьось А. В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку ХІХ ст.: дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту зі спец. 24.00.02 / Луцьк, 2005. 427 с.
622. Чепелева Н. В. Основи практичної психології: підручник для студентів вузів. Київ, 2001. 536 с.
623. Черкасова В. А. Психологические предпосылки получения дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры, спорта и туризма: дисс. ... канд. психол. наук по спец. 13.00.04 / Краснодар, 2004. 192 с.
624. Черненко О. Є. Підвищення фізичного стану студентів 18–19 років засобами фітбол-аеробіки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту зі спец. 24.00.02 / Дніпропетровськ, 2012. 20 с.

625. Чернобаб И. Ф., Грибан Г. П., Чубаров М. М. Пути повышения эффективности физического воспитания в вузах. Физическая культура и спорт в повышении социальной активности студентов: сб. науч. трудов. Умань, 1990. С. 9–20.
626. Чеховська Л. Дисципліна «Фітнес-технології» у підготовці майбутніх фахівців із фітнесу. Спортивна наука України. 2017. № 4 (80). С. 49–53.
627. Чубаров М. М., Грибан Г. П., Чернобаб И. Ф. Условия совершенствования физического воспитания в вузах. Информационно-методический вестник по физическому воспитанию студентов сельскохозяйственных вузов. № 1. Москва, 1990. С. 1–7.
628. Шалар О. Г., Науменко М. В., Стрикаленко Е. А. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к собственному здоровью. Физическое воспитание студентов: научный журнал. Харьков, 2010. № 5. С. 80–84.
629. Шандригось Г. А. Аеробіка як навчальна дисципліна у підготовці майбутнього фахівця з фізичної культури. Теорія та методика фізичного виховання. 2006. № 6. С. 3–5.
630. Шевандрин Н. И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. Москва, 1998. 512 с.
631. Шевченко О. О. Функціональна анатомія серцево-судинної системи: навч. посіб. Київ, 2008. 183 с.
632. Шейнберг Л., Байер К. Здоровый образ жизни. Москва, 1997. 368 с.
633. Шенк М. Активный стретчинг. Москва, 2008. 160 с.
634. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Луценко Л. С. Впровадження методики занять аеробікою з групами смг щодо забезпечення ефективності процесу оздоровлення. Здоровье, спорт, реабилитация. 2015. № 1. С. 111–113.
635. Шинкарьов С. І., Толчева Г. В. Оздоровчі технології в системі фізичного виховання в позааудиторній роботі зі студентами вищих навчальних закладів. Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации



- в современных условиях: IX Междунар. науч.-практ. конф. Луганск, 2012. С. 371–375.
636. Шиян Б. М., Дрозд О. В. Система экспресс-оценки физического состояния и дифференцированные программы оздоровительного направления для студенческой молодежи. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: мат. міжнарод. наук.-практ. конф. Вінниця, 1998. С. 122–124.
637. Шиян О., Жмур Д. Атлетична гімнастика у системі фізичного виховання студентської молоді. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 1. С. 80–84.
638. Школа О. М., Жамардій В. О., Фоменко О. В. Формування професійного іміджу майбутніх фахівців із фітнесу за допомогою проєктних технологій. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості: збірник статей за матеріалами VII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. Слов'янськ, 2020. С. 318–321.
639. Школа О. М., Журавльова І. М. Теорія та методика навчання: аеробіка. Харків, 2014. 265 с.
640. Школа О. М., Фоменко О. В., Жамардій В. О. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник. За заг. ред. О. М. Школи. Харків, 2019. 96 с.
641. Школа О. М., Фоменко О. В. Фітнес-аеробіка, пілатес та шейпінг у фізичному вихованні студенток. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вінниця, 2014. Вип 17. С. 348–352.
642. Шлапаченко О. Ритмічна гімнастика як засіб фізичного виховання студентів гуманітарних факультетів. Молода спортивна наука. Львів, 2012. Т. 4. С. 171–175.
643. Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах: рекомендаційний лист МОН України керівникам вищих навчальних закладів від 25.09.2015 р. № 1/9-454.
644. Шугова Т. Н. Фитнес-технологии в физическом воспитании студентов. Научное и образовательное пространство: перспективы развития: материалы Международ. науч.-практ. конф. Чебоксары, 2015. С. 143–146.

645. Энциклопедия профессионального образования: в 3 томах. Под ред. С. Я. Батышева. Москва, 1999. Т. 2. 440 с.
646. Эрденко Д. В. Методика использования восточной гимнастики при нарушениях осанки студенток гуманитарных вузов: автореф. дисс. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 / Москва, 2009. 24 с.
647. Юдин Э. Г. Системный подход и принципы деятельности. Методологические проблемы современной науки. Москва, 1978. 392 с.
648. Южакова Н. В., Удалова Е. П. Использование фитнес-программ в практике физического воспитания студенток. Молодой ученый. Казань, 2016. № 3. С. 1037–1040.
649. Юмашева Л. І. Корекція порушень постави студентів музичного вищого навчального закладу у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту зі спец. 24.00.02 / Київ, 2007. 20 с.
650. Ягупов В. В. Педагогіка: навчальний посібник. Київ, 2002. 560 с.
651. Якса Н. В. Основи педагогічних знань: навч. посіб. Київ, 2007. 358 с.
652. Якунин В. А. Педагогическая психология: учебное пособие. Санкт-Петербург, 1998. 639 с.
653. Янушкевич Ф. Технология обучения в системе высшего образования. Москва, 1986. 215 с.
654. ACSM'S Health/Fitness Facility Standards and Guidelines. Human Kinetics, 1992. 256 pp.
655. Baker J. S., Cooper S. M. Strength and Body Composition: Single Versus Triple Set Resistance Training Programs. Medicine and Science in Sports and Exercise. 2004. Vol. 5, № 36. P. 14–25.
656. Belyak Y. I. Fitness as Cultural Phenomenon of Modern Society and its System-Forming Components. European Applied Sciences. 2013. № 7. P. 24–26.
657. Blahnik J. Full-Body Flexibility. A Proven 3-step Method of Stretching. Human Kinetics. 2004. 203 p.
658. Bortz J. Charakterystyka morfoljgsczue wioslazy. Rocznic naukowy A.W.F. 1975. R. 24. P. 127–138.

659. Bouchard C., Shephard R. J., Stephens T. & oth. Exercise, Fitness, and Health. Human Kinetics, 1990. 470 pp.
660. Cale L., Harris J. Fitness Testing in Physical Education – a Misdirected Effort in Promoting Healthy Lifestyles and Physical Activity? Physical Education and Sport Pedagogy. 2009. Vol. 14 (1). P. 89–108.
661. Cambridge Dictionaries Online [Электронный ресурс]. Кембриджський словник. Режим доступу до ресурсу: <http://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/fitness>.
662. Caspersen C. J. Physical Activity and Physical Fitness: Definitions Anddistinctions for Health-related Research. Public Health Reports, 1985. Vol. 2. P. 126–131.
663. Coffman S. Successful Programs for Fitness and Health Clubs 101 Profitable Sdeas. Champaign: Human Kinetics, 2007. 224 pp.
664. Cooper K. H. The Aerobics Way. New York, 1997. 250 p.
665. Correnti V., Zauli B. Olimpionike. Ricerche di antropologia morfologia sull. Atletica Legerra. 1990. P. 236.
666. Dalleck L. C., Kravitz L. The History of Fitness. IDEA Health and Fitness Source. 2002, 20 (2). P. 26–33.
667. Donchenko V. I., Zhamardiy V. O., Shkola O. M., Kabatska O. V., Fomenko V. H. Health-Saving Competencies in Physical Education of Students. Wiadomości Lekarskie. 2020. Tom LXXIII, nr 1. P. 145–150.
668. Fisher R., Bonus G. The search for sroring excellence. Schorndorf: Verlag Karl Hofman, 1990. 285 p.
669. Filippova S. O., Saykina E. G. «Fitness» and «Wellness» and Their Place in Physical Education. Development of Theoretical and Methodological Bases of Physical Training in the Conditions of the Bologna Process: Mater. Scientific and Practical. Conf. «Gertsenovskie read». Saint Petersburg, 2006. P. 8–16.
670. Greenberg J., Dintiman G., Myers B. Oakes Physical Fitness & Wellness: Changing the Way You Look, Feel and Perform. Champaign: Human Kinetics, 2004. 520 pp.

671. Grihan G., Prontenko K., Zhamardiy V., Tkachenko P., Kruk M., Kostyuk Y., Zhukovskyi Y. Professional Stages of a Physical Education Teacher as Determined Using Fitness Technologies. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. 18 (2), P. 565–569.
672. Gryban G., Romanchuk S., Romanchuk V., Boyarchuk O., Gusak O. Physical Preparation of Students in Ukraine. *American Journal of Scientific and Educational Research*, № 1. (4) January – June, 2014. Volume II. «Columbia Press». New York, 2014. P. 286–291.
673. Heyward V. H. *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription*. Champaign: Human Kinetics, 2006. 426 pp.
674. Jan G. B. *Fitness through Aerobic*. New York, 2004. 234 p.
675. Jaskowski J. Morfologizue podstewy procesow selekcynych wszod mlodziezy uprawiajacej Lekkatletyka. *Rocznik naykowy WSWF*. Poznaniu, 1968. № 16. P. 15–44.
676. Kyslenko D., Prontenko K., Bondarenko V., Iukhno Iu., Radzievskii R., Prontenko V., Kizyun O. Development of the Physical Qualities of Future Specialists in Protective Activities Due to the Use of the Kettlebell Sport During Studies. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. 17 (2). P. 789–794.
677. Kujal B. *System vychovna v delans VCSSR a nektere teoretceke a metodologicke problem jeno vyzkumu*. Praha, 1972. 136 s.
678. Lamb D. *Physiology of Aerobic Exercises*. New York, 2001. P. 36–44.
679. Morehouse L. *Total Fitness in 30 Minutes a Week*. St. Albans, 1977. 60 p.
680. National Institute for Fitness and Sport: Our History [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.nifs.org/about-us/history>.
681. *Physical Education for Lifelong Fitness. The Physical Best Teacher's Guide*. Human Kinetics, 1999. 397 pp.
682. Pilates J. H., Robbins J, Heuit-Robbins L. A. *Pilates' Primer: the Millennium Edition: Includes the Complete Works of Joseph Pilates*. Incline Village, NV: Presentation Dynamics, 2010. 267 p.

683. Poplavska S. V. Wellness philosophy as hole man practical philosophy. Scientific Notes of Taurida National V.I. Vernadsky University. Series: Philosophy. Culturology. Political sciences. Sociology. 2011. Vol. 24 (63). № 2. P. 84–89.
684. Prentice W. E. Fitness for College and Life. Boston, 1997. 394 p.
685. Sharkey B, Gaskill S. Fitness & Health. Champaign, IL: Human Kinetics, 2006. 429 p.
686. Shkola O., Grihan G., Prontenko K., Fomenko O., Zhamardiy V., Bondarenko V., Bezpaliy S., Andreychuk V., Tkachenko P., Bloschynsky I., Zhukovskyi Y., Novitska I. Formation of Valuable Orientations in Youth During Physical Training. International Journal of Applied Exercise Physiology. 2019. 8 (3.1). P. 245–252.
687. Tharrett S. Fitness Management. 2th ed. Monterey, Calif., 2010. 216 p.
688. The Complete Manual of Fitness and Well-being: a Life-Time Guide to Self-Improvement. The Reader's Digest, 1988. 352 pp.
689. The Cooper Institute: Who we Are [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.cooperinstitute.org/about>.
690. Williams M. H. Lifetime: Fitness and Wellness. A Personal Choice. Wm. C. Brown Publishers. (Third Edition), 1986. 368 pp.
691. Wilmore J. H. Physiology of Sport and Exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, 2009. 529 p.
692. Zhamardiy V. O., Donchenko V. I., Yemets A. V., Skrinnik Y. O. Physical Development by Means of Fitness Technologies as One of General Aspects of Student's Health. Wiadomości Lekarskie. 2019. Tom LXXII, nr 5 cz II. P. 1074–1078.
693. Zhamardiy V. O. Dynamics of Physical Activity of Students after Implementation of Methodical System Fitness Technologies. Imperatives of Civil Society Development in Promoting National Competitiveness: Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference. Volume II. Batumi, Georgia, 2018. P. 197–199.

694. Zhamardiy V., Griban G., Shkola O., Fomenko O., Khrystenko D., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Lytvynenko A., Terentieva N., Otravenko O., Samokish I., Husarevych O. and Bloschynskyi I. Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. 9 (5). P. 27–34.
695. Zhamardiy V., Shkola O., Bezpaliy S., Kalynovskyi B., Vasylenko O., Ivanochko I., Dovgan N., Malynskyi I., Danylenko O., Griban G., Prontenko K. Modern Fitness Technologies in the Physical Education of Students. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 81. Período: Noviembre, 2019.
696. Zhamardiy V. O., Shkola O. M., Okhrimenko I. M., Strelchenko O. G., Aloshyna A. I., Opanasiuk F. H., Griban G. P., Yahodzinskyi V. P., Mozolev O. M., Prontenko K. V. Checking of the Methodical System Efficiency of Fitness Technologies Application in Students' Physical Education. *Wiadomości Lekarskie*. 2020. Tom LXXIII, nr 2. P. 332–341.
697. Zhamardiy V., Shkola O., Tolchieva H., Saienko V. Fitness Technologies in the System of Physical Qualities Development by Young Students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol 20 (1), Art 19. pp. 142–149.
698. Zhamardiy V., Shkola O., Ulianova V., Bilostotska O., Okhrimenko I., Okhrimenko S., Griban G., Prontenko K., Bloschynskyi I. Influence of Fitness Technologies on the Student Youth's Physical Qualities Development. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 49. Período: Octubre, 2019.
699. Zuasz M. S., Eynon R. B., Macdonalds B. The Body Compositon, Fat Pattern and Somatotype of Young Female Gymnasts and Swimmers. *«Anthropol Kozl.»*, 1980. 24. № 1–2. P. 283–289.

## **ДОДАТКИ**

## АНКЕТА

*Шановний викладачу!*

Кафедра теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка проводить анкетування викладачів із метою визначення загальних і професійних компетентностей.

За умовою анкети, просимо вас дати відповіді на поставлені питання. Перед тим як відповісти на запитання, уважно прочитайте всі запропоновані відповіді, потім вам потрібно розставити в порядку значущості компетентності від 1 до 10, де 1 – найбільш важлива (значуща), 10 – найменш важлива (значуща) компетентність. Результати дослідження будуть використані для вдосконалення освітнього процесу з фізичного виховання у ЗВО.

Компетентності		Значущість за рангом
<i><b>I. Особистісна компетентність</b></i>		
1.	Задоволеність професійною діяльністю	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Наявність позитивної Я-концепції	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Мотивація до професійної діяльності	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	Розуміння власного покликання, творчий підхід до освітнього процесу з фізичного виховання	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.	Наявність позитивного емоційного настрою	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6.	Розвиток педагогічної майстерності	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7.	Володіння прийомами особистісного та професійного саморозвитку	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



8.	Самоуправління психічними й емоційними станами	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9.	Здатність протидіяти професійній деформації	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10.	Готовність критично оцінювати позитивні та негативні результати професійної діяльності	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b><i>II. Громадянська компетентність</i></b>		
1.	Здатність регулювати суспільно-політичні процеси, які відбуваються в державі	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Здатність застосовувати нормативно-правові та законодавчі акти в особистому житті та професійній діяльності	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Здатність розуміти й аналізувати світоглядні, соціально-значущі процеси	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	Здатність виявляти патріотизм і громадянську відповідальність	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.	Здатність брати участь у функціонуванні демократичних інститутів	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6.	Прагнення до саморозвитку та самовдосконалення	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7.	Прагнення постійно підвищувати професійну кваліфікацію та педагогічну майстерність	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b><i>III. Загальнокультурна компетентність</i></b>		

1.	Цілеспрямований вплив на студентів із метою створення оптимальних умов для гармонійного розвитку	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Формування наукового світогляду, моралі, ідеалів, поглядів і переконань, способів поведінки та діяльності	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Вироблення потреби до самостійних занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	Досягнення високого рівня фізичного розвитку	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.	Освіченість, культура спілкування	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6.	Стійка система цінностей, виховання моральних поглядів і переконань	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7.	Уміння передбачати наслідки освітнього процесу з фізичного виховання	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b><i>IV. Соціальна компетентність</i></b>		
1.	Формування активної життєвої позиції	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Готовність до неперервної професійної освіти	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Адаптація до постійно змінюваних умов праці	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	Конкурентоспроможність	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.	Можливість швидкого включення у професійну діяльність	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6.	Розвиток професійних якостей	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7.	Відповідальне ставлення до професійної діяльності	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8.	Оволодіння соціальним досвідом	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9.	Взаємодія з різними соціальними групами людей	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10.	Формування громадянської зрілості та соціальної дієздатності	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11.	Вміння встановлювати доброзичливі міжособистісні відносини, передбачати поведінку та наслідки своїх дій	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12.	Вміння дотримуватися спільності особистих і професійних поглядів	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b><i>V. Здоров'язбережувальна компетентність</i></b>		
1.	Здатність організувати й регулювати здоров'язбережувальну діяльність	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Збереження, зміцнення та відновлення здоров'я студентів	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Підвищення опірності організму до несприятливих чинників навколишнього середовища	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	Застосування сучасних здоров'язбережувальних технологій	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.	Забезпечення належних умов для нормальної життєдіяльності студентів	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6.	Володіння основами законодавства про фізичну культуру і спорт	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7.	Володіння методами та засобами фізичного виховання	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b><i>VI. Організаційно-управлінська компетентність</i></b>		
1.	Здатність організувати, контролювати та регулювати освітній процес з фізичного виховання	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Здатність використовувати сучасні наукові принципи та методи навчання	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Здатність отримувати нові дані в контексті досягнення цілей фізкультурно-оздоровчої діяльності	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	Здатність здійснювати коригувальний вплив на способи фізкультурно-оздоровчої діяльності	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.	Здатність керувати процесом опанування студентами спеціальних знань, умінь і навичок	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6.	Готовність до застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b><i>VII. Професійно-педагогічна компетентність</i></b>		
1.	Здатність розв'язувати професійно-педагогічні проблеми та типові професійні завдання, які виникають у професійній діяльності	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2.	Оволодіння сучасними педагогічними технологіями	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Вміння створювати сприятливі взаємини зі студентами	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	Вміння розвивати у студентів інтерес до обраної спеціальності та навчальної дисципліни	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b><i>VIII. Техніко-технологічна компетентність</i></b>		
1.	Засвоєння наукових знань теоретичного та технологічного характеру, загальних підходів, принципів, закономірностей навчання та виховання студентів	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Знання способів розв'язання педагогічних завдань	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Науково-предметні, методологічні, дидактичні та психологічні знання	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	Володіння сучасними фітнес-технологіями, методами, прийомами та формами організації занять	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.	Вміння організувати суб'єкт-суб'єктний процес формування спеціальних знань, умінь і навичок із застосуванням фітнес-технологій	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b><i>IX. Комунікативна компетентність</i></b>		
1.	Здійснення фасилітативної взаємодії між учасниками освітнього процесу з фізичного	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

	виховання	
2.	Вміння продуктивно організувати навчальну взаємодію у напрямку досягнення поставленої мети	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Володіння педагогічною майстерністю, технікою педагогічного мовлення, педагогічним тактом і культурою педагогічного спілкування, командним голосом під час виконання вправ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	Здатність до випереджального прогнозування оптимальних внутрішньокolleктивних контактів між студентами	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b><i>X. Інформаційна компетентність</i></b>		
1.	Формування спеціальних знань	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Отримання інформації про різні аспекти здоров'язбереження	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	Вивчення й усвідомлення потреби застосовувати набуті знання у життєдіяльності	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.	Позитивне мотиваційно-ціннісне ставлення до занять з фізичного виховання	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6.	Підготовка до майбутньої професійної діяльності та життєдіяльності	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

<b><i>XI. Теоретико-методична компетентність</i></b>		
1.	Наявність спеціальних педагогічних, психологічних і науково-методичних знань щодо проведення навчальних занять з фізичного виховання	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Вміння проєктувати та контролювати освітній, виховний і розвиваючий аспекти фізичного розвитку студентів	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b><i>XII. Фітнес-технологічна компетентність</i></b>		
1.	Формування умінь і навичок роботи у фітнес-індустрії	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Використання сучасної термінології	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Використання сучасного інвентарю та обладнання	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	Пошук, аналіз, відбір, систематизація та застосування фітнес-технологій	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b><i>XIII. Контрольно-оцінювальна компетентність</i></b>		
1.	Забезпечення цілісності освітнього процесу з фізичного виховання	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Забезпечення відповідності змісту, форм, методів завданням шляхом застосування різних форм контролю й оцінювання студентів	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b><i>XIV. Валеологічна компетентність</i></b>		

1.	Використання засобів, спрямованих на збереження фізичного, психічного та соціального здоров'я студентів	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Дотримання правил техніки безпеки під час проведення навчальних і позанавчальних занять	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Проведення інструктажів із техніки безпеки	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	Володіння навичками страхування та їх застосування на заняттях з фізичного виховання	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.	Надання першої медичної допомоги в разі отримання студентами травм	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Дякуємо за участь в анкетуванні!



## АНКЕТА

*Шановний викладачу!*

Кафедра теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка проводить анкетування викладачів із метою визначення рівня сформованості професійно-педагогічних знань, умінь і навичок.

За умовою анкети, просимо вас дати відповіді на поставлені питання. Перед тим як відповісти на запитання, уважно прочитайте всі запропоновані відповіді, потім вам потрібно розставити в порядку значущості професійно-педагогічні знання від 1 до 10, де 1 – найбільш важливі (значущі), 10 – найменш важливі (значущі) знання. Результати дослідження будуть використані для вдосконалення освітнього процесу з фізичного виховання у ЗВО.

Професійно-педагогічні знання		Значущість за рангом
<b><i>I. Педагогічні знання</i></b>		
1.	Вміння видозмінювати форми проведення навчальних занять з фізичного виховання, завдання і види діяльності	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Вміння застосовувати інноваційні методи навчання, проявляти високу культуру, особистісну привабливість та ерудицію	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Вміння організувати навчальну, дидактичну та методичну підтримку освітнього процесу	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	Вміння застосовувати різноманітні завдання на заняттях з фізичного виховання	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b><i>II. Психологічні знання</i></b>		

1.	Вміння дотримуватися методологічного підходу під час вивчення особистості студента	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Вміння розкрити специфіку внутрішніх і зовнішніх детермінант, які спонукають студента до певного стилю життєдіяльності, тим самим визначаючи здобутки та проблеми	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Вміння орієнтуватися в різноманітних теоріях, критично аналізувати різні підходи до проблеми становлення особистості студента	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	Вміння проводити діагностику та корекцію особистості з опорою на теоретичні підходи психології	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.	Вміння знаходити найбільш оптимальні шляхи вивчення особистості студента з урахуванням вікових, статевих та індивідуальних особливостей, соціального оточення	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b><i>III. Методологічні знання</i></b>		
1.	Позитивне ставлення до освітнього процесу	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Знання предметних дисциплін	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Знання сучасних методик викладання	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	Знання про методи і форми професійної діяльності	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.	Самокритичність	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

<b><i>IV. Теоретичні знання</i></b>		
1.	Рівень професійних знань, умінь і навичок	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Рівень педагогічних знань, умінь і навичок	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Рівень психологічних знань, умінь і навичок	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	Рівень методичних знань, умінь і навичок	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.	Рівень спеціальних знань, умінь і навичок	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b><i>V. Фахові знання</i></b>		
1.	Вміння планувати час	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Вміння планувати професійну діяльність	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Вміння перебудувати систему освітньої діяльності	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	Вміння працювати з інноваційними технологіями	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.	Вміння орієнтуватися в фітнес-технологіях	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6.	Вміння володіти сучасними методами, формами та засобами навчання.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7.	Вміння застосовувати фітнес-технології в освітньому процесі з фізичного виховання	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b><i>VI. Технологічні знання</i></b>		
1.	Вміння володіти різними видами фітнес-технологій, методами, формами та засобами проведення навчальних занять	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2.	Вміння проектувати та конструювати фітнес-технології	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Вміння визначати рангове місце фітнес-технологій в освітньому процесі	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b><i>VII. Комунікативні знання</i></b>		
1.	Здатність акумулювати та використовувати досвід власної професійної діяльності	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Здатність до співпраці та взаємодопомоги у саморозвитку студентів	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Здатність організувати позанавчальну фізкультурно-оздоровчу діяльність	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	Здатність відстоювати свою думку та переконувати інших	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.	Здатність уникати конфліктів у процесі професійної діяльності	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b><i>VIII. Дослідницькі знання</i></b>		
1.	Усвідомлення особистої та суспільної значущості	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Почуття обов'язку та відповідальності	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Прагнення отримати високу оцінку свого професійного розвитку	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	Наявність стійких пізнавальних інтересів	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.	Потреба у самоосвіті, самопізнанні	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

	та самовдосконаленні	
6.	Впевненість у своїх силах	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b><i>ІХ. Рефлексивні знання</i></b>		
1.	Вміння вирішувати поставлені завдання	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Гнучкість та оперативність мислення	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Схильність до аналізу професійної діяльності	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	Схильність до синтезу й узагальнення	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.	Вміння доводити та відстоювати власні твердження	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6.	Вміння систематизувати, класифікувати	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7.	Вміння бачити протиріччя та проблеми	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8.	Вміння відмовитися від усталених стереотипів	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9.	Незалежність суджень	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b><i>Х. Діагностичні знання</i></b>		
1.	Самооцінка власної професійної діяльності	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Здатність до самоаналізу та рефлексії	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Здатність до самоорганізації та мобілізації	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	Самоконтроль	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.	Працьовитість і старанність	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Дякуємо за участь в анкетуванні!

**АНКЕТА**

*Шановний викладачу!*

Кафедра теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка проводить анкетування викладачів із метою визначення рівня сформованості спеціальних знань, умінь і навичок застосування фітнес-технологій. За умовою анкети, після кожного питання дається 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. Фітнес-технології – це:**

створення безпечних умов для перебування, навчання студентів у ЗВО, а також вирішення завдань раціональної організації освітнього процесу з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей і гігієнічних норм, відповідності навчального та фізичного навантаження їх можливостям

цілеспрямована оздоровча гуманістична, особистісно-орієнтована взаємодія викладача та студента, спортсмена та тренера, що включає сукупність засобів, прийомів, методів, спрямованих на формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я студентів

педагогічний процес, який включає зміст, засоби та методи сучасних різновидів фізкультурно-оздоровчих напрямів і систем фізичних вправ, досягнення фізичної досконалості, підвищення та підтримання розумової й фізичної працездатності студентів у повсякденній, освітній і майбутній професійній діяльності

вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я студентів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, фітотерапія, музична терапія

надання студентам можливостей для прояву своєї активності залежно від вікових та індивідуальних особливостей, інтересів, фізичних здібностей, підвищення культури побуту та формування здорового способу життя, розвиток ініціативи, самостійності, стимулювання соціальної активності та створення оптимальних умов для творчого самовираження

## **2. На вашу думку, фітнес-технології в освіті:**

підвищують якість проведення традиційних занять з фізичного виховання, задовольняють потреби студентів у зміцненні здоров'я, формуванні позитивного й активного ставлення до здорового способу життя, сприяють успішності освітньої діяльності, відповідають сучасному стилю життя, фізичному розвитку та фізичній підготовленості

являють собою широке застосування засобів оздоровчої фізичної культури, спрямованих на популяризацію засад здорового способу життя, відновлення фізичного та психоемоційного стану студентів, що досягається шляхом організації активного відпочинку, цікавого проведення дозвілля, зміни виду діяльності, отримання задоволення, застосування засобів фітнесу

призначені для студентів з обмеженими фізичними можливостями, які мають постійну або тимчасову дисфункцію організму, низький стан здоров'я з метою компенсації пошкоджених функцій організму й урізноманітнення побутового життя

задовольняють потреби студентів у самореалізації своїх фізичних можливостей, комунікації та соціалізації, сприяють переключенню уваги з освітньої, фізкультурно-оздоровчої на спортивну діяльність, отриманню від занять задоволення та позитивних емоцій, підтриманню гарної спортивної форми

## **3. Яка цільова спрямованість фітнес-технологій? (допускається декілька варіантів відповідей)**

- розвиваюча
- оздоровча
- рекреаційна
- лікувальна

- реабілітаційна
- тренувальна
- всі відповіді правильні

**4. Які ви знаєте різновиди фітнес-технологій? (допускається декілька варіантів відповідей)**

- аеробної спрямованості
- силової спрямованості
- танцювальної спрямованості
- з елементами бойових мистецтв
- у водному середовищі
- психічно-регулювальної спрямованості
- всі відповіді правильні

**5. Застосування інноваційних методів, форм і засобів проведення занять, сучасного інвентарю та обладнання є:**

- варіативністю фітнес-технологій
- інноваційністю фітнес-технологій
- мобільністю фітнес-технологій
- спрямованістю на досягнення цілей фітнес-технологій

**6. Спрямованість на досягнення цілей фітнес-технологій – це:**

- інтеграція засобів і технологій із різних видів фізичної культури, їх модифікація
  - оздоровлення, підвищення рівня фізичного та психічного стану, фізичної працездатності, розвиток фізичних здібностей
  - пріоритетне використання інноваційних методів, форм і засобів проведення занять, сучасного інвентарю та обладнання
  - простота та доступність для тих, хто займається

**7. На вашу думку, якщо в основі фітнес-технологій лежить пріоритет здоров'я студентів, то вони мають переважно:**

- функціональну спрямованість
- кондиційну спрямованість



оздоровчу спрямованість

спортивну спрямованість

**8. Фітнес-технології з аеробіки, оздоровчого бігу та плавання побудовані:**

на поєднанні одного або декількох видів рухової активності та різних чинників здорового способу життя

на поєднанні декількох видів рухової активності

на одному виді рухової активності

**9. Вид оздоровчої аеробіки із застосуванням спеціального обладнання – полімерної дошки та спеціального взуття (шкарпеток):**

терра-аеробіка

слайд-аеробіка

памп-аеробіка

каллонетика

**10. Клас оздоровчої аеробіки, який покликаний підтримувати тонус м'язів, координацію, грацію та пластику рухів і зміцнювати м'язи, при цьому не допускаючи їх дисбалансу:**

пілатес

босу

стретчинг

йога

**11. Клас оздоровчої аеробіки з використанням великих за розміром спеціальних силіконових м'ячів і додаткових предметів (гантелей, степ-платформ, гімнастичних палиць):**

атлетична гімнастика

шейпінг

фітбол-аеробіка

бодикомбат

**12. До основних груп вправ фітнес-йоги належать:**

- асани (статичні вправи)  
 віньяси (динамічні вправи)  
 пранаями (дихальні вправи)  
 всі відповіді правильні

**13. Які з перелічених видів фітнес-технологій ви застосовуєте в освітньому процесі з фізичного виховання? (в порядку значущості від 1 до 10, де 1 – найбільш важливі (значущі), 10 – найменш важливі (значущі) фітнес-технології)**

<b>Види фітнес-технологій</b>	<b>Значущість за рангом</b>
<i>Фітнес-технології аеробної спрямованості</i>	
Аеробіка К. Купера	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Кардіоаеробіка	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Кросробіка	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Аеробіка зі скакалкою	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Спінбайк-аеробіка (сайклінг і спінінг, RPM)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Слайд-аеробіка	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Собкор (кор-аеробіка, кор-борд)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Степер	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Босу	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Кенгуру-аеробіка (кенгуробіка, кенгу-джампс)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Кросфіт	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Степ-аеробіка	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Скіпінг, роуп-скіпінг	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<i>Фітнес-технології силової спрямованості</i>	
Атлетична гімнастика	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Скульптура тіла, шейпінг, бодішейпінг	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Бодипамп, памп-аеробіка	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Каллонетика	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Суперстронг	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Флексі-бар	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Терра-аеробіка (терраробіка)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Петлі TRX	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<i>Фітнес-технології танцювальної спрямованості</i>	
Бейлі-денс	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Латина	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Стрип-пластика	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Зумба	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Хіп-хоп	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<i>Фітнес-технології з елементами бойових мистецтв</i>	
Бодикомбат	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Кікс-аеробіка	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Тай-бо	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<i>Фітнес-технології у водному середовищі</i>	
Аквааеробіка (гідроаеробіка)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<i>Фітнес-технології психічно-регулювальної спрямованості</i>	
Пілатес	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Стретчинг	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Фітбол-аеробіка	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Фітнес-йога	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**14. Який ваш рівень сформованості спеціальних знань, умінь і навичок застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання?**

- високий
- достатній
- середній
- низький

**15. Які чинники сприяють підвищенню у вас рівня сформованості спеціальних знань, умінь і навичок застосування фітнес-технологій?**

- навчання на курсах підвищення кваліфікації
- приклад і вплив авторитетних колег
- заохочування з боку адміністрації ЗВО
- можливість застосовувати нові форми та методи роботи
- можливість отримання дистанційної освіти
- систематичне самонавчання, самовдосконалення

Дякуємо за участь в анкетуванні!

## АНКЕТА

*Шановний викладачу!*

Кафедра теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка проводить анкетування з метою визначення ставлення викладачів кафедр фізичного виховання до фітнес-технологій та їх застосування в освітньому процесі з фізичного виховання.

За умовою анкети, після кожного питання дається 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 знаєте ви, що таке фітнес-технології?**

так

ні

**2. Чи знаєте ви основні види фітнес-технологій?**

так

ні

**3. Чи маєте ви власний досвід занять фітнесом?**

так

ні

**4. Яке ваше ставлення до оздоровчого фітнесу?**

позитивне

негативне

індиферентне

не визначились

**5. Яке ваше ставлення до фітнес-технологій?**

позитивне

негативне

- індиферентне
- не визначились

**6. Чи хотіли б ви використовувати фітнес-технології як засіб фізичного розвитку студентів?**

- так
- ні

**7. Яке ваше ставлення до застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів?**

- позитивне
- негативне
- індиферентне
- не визначились

**8. Яке ваше ставлення до застосування фітнес-технологій у позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів?**

- позитивне
- негативне
- індиферентне
- не визначились

**9. Чи маєте ви досвід роботи з фітнес-технологіями у ЗВО?**

- так
- ні

**10. Чи вважаєте ви фітнес-технології запорукою розвитку системи фізичного виховання у ЗВО?**

- так
- ні

**11. Чи брали ви коли-небудь участь у майстер-класах, симпозіумах і фітнес-конвенціях?**

- так
- ні

Дякуємо за участь в анкетуванні!

## АНКЕТА

*Шановний студенте!*

Кафедра теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка проводить анкетування студентів із метою визначення найбільш значущих професійних якостей викладачів кафедр фізичного виховання.

За умовою анкети, просимо вас дати відповіді на поставлені питання. Перед тим як відповісти на запитання, уважно прочитайте всі запропоновані відповіді, потім вам потрібно розставити в порядку значущості професійні якості викладачів кафедр фізичного виховання від 1 до 10, де 1 – найбільш важлива (значуща), 10 – найменш важлива (значуща) якість. Результати дослідження будуть використані для вдосконалення освітнього процесу з фізичного виховання у ЗВО.

<b>Професійні якості викладача фізичного виховання</b>	<b>Значущість за рангом</b>
Вимогливість	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Витримка	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Дисциплінованість	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Інтелігентність	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Культура мови	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Наполегливість	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Об'єктивність	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Педагогічна інтуїція	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Педагогічна творчість	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Працелюбність	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Принциповість	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Професійний інтелект	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Самовладання	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Самоорганізація	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Спостережливість	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Справедливість	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Стійкість переконань	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Суворість	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Цілеспрямованість	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**2. Ваші побажання щодо покращання навчальних занять з фізичного виховання у ЗВО.**

---



---

**3. Чи є ви членом нашого спортивного клубу?**

так

ні

**4. Вкажіть, будь ласка, інформацію про себе:**

факультет \_\_\_\_\_

курс \_\_\_\_\_

вік \_\_\_\_\_

стать \_\_\_\_\_

Дякуємо за участь в анкетуванні!



## АНКЕТА

*Шановний студенте!*

Кафедра теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка проводить анкетування студентів із метою визначення найбільш значущих особистісних якостей викладачів кафедр фізичного виховання.

За умовою анкети, просимо вас дати відповіді на поставлені питання. Перед тим як відповісти на запитання, уважно прочитайте всі запропоновані відповіді, потім вам потрібно розставити в порядку значущості особистісні якості викладачів кафедр фізичного виховання від 1 до 10, де 1 – найбільш важлива (значуща), 10 – найменш важлива (значуща) якість. Результати дослідження будуть використані для вдосконалення освітнього процесу з фізичного виховання у ЗВО.

<b>Особистісні якості викладача фізичного виховання</b>	<b>Значущість за рангом</b>
Активність	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ввічливість	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Відповідальність	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Доброзичливість	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Енергійність	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ініціативність	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Комунікативність	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Креативність	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Мужність	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Оптимізм	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Патріотизм	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Привабливість	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Самостійність	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Талановитість	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Толерантність	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Уважність	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Чесність	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Чуйність	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Щирість	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**2. Ваші побажання щодо покращання навчальних занять з фізичного виховання у ЗВО.**

---



---

**3. Чи є ви членом нашого спортивного клубу?**

так

ні

**4. Вкажіть, будь ласка, інформацію про себе:**

факультет \_\_\_\_\_

курс \_\_\_\_\_

вік \_\_\_\_\_

стать \_\_\_\_\_

Дякуємо за участь в анкетуванні!

**АНКЕТА 3.1**

*Шановний студенте!*

Кафедра теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка проводить анкетування студентів із метою визначення рівня мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

За умовою анкети, після кожного питання дається 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. Ваші побажання щодо покращання навчальних занять з фізичного виховання у ЗВО.**

---

---

---

**12. Чи є ви членом нашого спортивного клубу?**

- так  
 ні

**13. Вкажіть, будь ласка, інформацію про себе:**

факультет \_\_\_\_\_

курс \_\_\_\_\_

вік \_\_\_\_\_

стать \_\_\_\_\_

Дякуємо за участь в анкетуванні!

## АНКЕТА 3.2

*Шановний студенте!*

Кафедра теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка проводить анкетування студентів із метою визначення мотивів, які спонукають до занять фітнес-технологіями.

За умовою анкети, просимо вас дати відповіді на поставлені питання. Перед тим як відповісти на запитання, уважно прочитайте всі запропоновані відповіді, потім виберіть із них ті варіанти, які вам найбільше імпонують. Відмітьте, будь ласка, позначкою (+), які мотиви для Вас є провідними та значущими. Результати дослідження будуть використані для вдосконалення освітнього процесу з фізичного виховання у ЗВО.

<b>Мотиви</b>	<b>Провідні</b>	<b>Значущі</b>	<b>Другорядні</b>
Турбота про власне здоров'я			
Формування статури та форм тіла			
Підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності			
Задоволення та емоційне піднесення від занять фітнес-технологіями			
Бажання стати привабливим і подобатися своєму оточенню			
Цікаве проведення дозвілля, спілкування з колегами			
Досягнення спортивних результатів, самовдосконалення			

Самоствердження			
Оволодіння новими знання, вміннями та навичками			
Відновлення розумової працездатності та відпочинок			
Бажання позбавитися зайвої ваги			

**2. Ваші побажання щодо покращання навчальних занять з фізичного виховання у ЗВО.**

---



---



---

**3. Чи є ви членом нашого спортивного клубу?**

так

ні

**4. Вкажіть, будь ласка, інформацію про себе:**

факультет \_\_\_\_\_

курс \_\_\_\_

вік \_\_\_\_

стать \_\_\_\_

Дякуємо за участь в анкетуванні!

### АНКЕТА 3.3

*Шановний студенте!*

Кафедра теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка проводить анкетування студентів із метою визначення рівня знань із фізкультурно-оздоровчої діяльності. За умовою анкети, уважно прочитайте запитання, потім дайте обґрунтовані відповіді. Результати дослідження будуть використані для вдосконалення процесу фізичного виховання у ЗВО.

**1. Опишіть загальні відомості з фізичної культури і спорту.**

---

---

---

**2. Визначте чинники здорового способу життя та їх застосування у вашому житті.**

---

---

---

**3. Назвіть шкідливі звички та шляхи боротьби з ними.**

---

---

---

**4. Які ви знаєте засоби фізичної підготовки та розвитку окремих фізичних якостей?**

---

---

---



**5. Опишіть види фітнес-технологій аеробної спрямованості.**

---

---

---

**6. Яка організація та методика проведення ранкової гігієнічної гімнастики?**

---

---

---

**7. Опишіть організацію та проведення самостійного тренувально-оздоровчого заняття.**

---

---

---

**8. Які ви знаєте засоби фізичної культури у проведенні дозвілля?**

---

---

---

**9. Які ви знаєте засоби відновлення розумової і фізичної працездатності?**

---

---

---

**10. Ваші побажання щодо покращання навчальних занять з фізичного виховання у ЗВО.**

---

---

---

**11. Чи є ви членом нашого спортивного клубу?**

так

ні

**12. Вкажіть, будь ласка, інформацію про себе:**

факультет \_\_\_\_\_

курс \_\_\_\_

вік \_\_\_\_

статьь \_\_\_\_

Дякуємо за участь в анкетуванні!

### АНКЕТА 3.4

*Шановний студенте!*

Кафедра теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка проводить анкетування студентів із метою визначення ціннісних орієнтацій.

За умовою анкети, просимо вас дати відповіді на поставлені питання. Перед тим як відповісти на запитання, уважно прочитайте всі запропоновані відповіді, потім виберіть із них ті варіанти, які вам найбільше імпонують. Відмітьте, будь ласка, позначкою (+), які життєві цінності для вас є найвищими та домінантними. Результати дослідження будуть використані для вдосконалення освітнього процесу з фізичного виховання у ЗВО.

<b>Життєві цінності</b>	<b>Найвищі</b>	<b>Домінантні</b>	<b>Другорядні</b>
Здоров'я			
Матеріальні цінності та власний достаток			
Кохання, сім'я, діти			
Навчання (кар'єра)			
Інтелектуальний розвиток, ерудиція			
Чесність, порядність, дисциплінованість			
Здоровий спосіб життя			
Дружні стосунки та товариші			

Визнання, досягнення успіху (слава)			
Заняття фізичною культурою та спортом			
Культура, мистецтво, цікаве дозвілля			
Релігійні переконання			

**2. Ваші побажання щодо покращання навчальних занять з фізичного виховання у ЗВО.**

---



---



---

**3. Чи є ви членом нашого спортивного клубу?**

так

ні

**4. Вкажіть, будь ласка, інформацію про себе:**

факультет \_\_\_\_\_

курс \_\_\_\_

вік \_\_\_\_

стать \_\_\_\_

Дякуємо за участь в анкетуванні!

### АНКЕТА 3.5

*Шановний студенте!*

Кафедра теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка проводить анкетування студентів із метою визначення найбільш пріоритетних видів спорту та засобів фізичної культури у навчальному процесі та позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності.

За умовою анкети, просимо вас дати відповіді на поставлені питання. Перед тим, як відповісти на запитання, уважно прочитайте всі запропоновані відповіді, потім виберіть із них ті варіанти, які вам найбільше імпонують. Відмітьте, будь ласка, позначкою (+), якими видами спорту та засобами фізичної культури ви займаєтесь або хотіли б займатися. Результати дослідження будуть використані для вдосконалення освітнього процесу з фізичного виховання у ЗВО.

<b>Види спорту та засоби фізичної культури</b>	<b>Займаюсь</b>	<b>Не займаюсь</b>	<b>Хотів би займатися</b>
Загальна фізична підготовка на тренажерах			
Фітнес-технології			
Східні єдиноборства			
Шейпінг (ритмічна гімнастика)			
Ходьба (катання) на лижах			
Оздоровче плавання			
Туризм			

Баскетбол			
Волейбол			
Їзда на велосипеді			
Силові види спорту			
Футбол			
Оздоровча ходьба і біг			

**2. Ваші побажання щодо покращання навчальних занять з фізичного виховання у ЗВО.**

---



---



---

**3. Чи є ви членом нашого спортивного клубу?**

так

ні

**4. Вкажіть, будь ласка, інформацію про себе:**

факультет \_\_\_\_\_

курс \_\_\_\_\_

вік \_\_\_\_\_

стать \_\_\_\_\_

Дякуємо за участь в анкетуванні!

### АНКЕТА 3.6

*Шановний студенте!*

Кафедра теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка проводить анкетування студентів із метою визначення найбільш пріоритетних фітнес-технологій у навчальному процесі та позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності.

За умовою анкети, після кожного питання дається 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 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
Аеробіка К. Купера			
Кардіоаеробіка			
Кросробіка			
Аеробіка зі скакалкою			
Спінбайк-аеробіка (сайклінг і спінінг, RPM)			
Слайд-аеробіка			
Собкор (кор-аеробіка, кор-борд)			
Степер			

Босу			
Кенгуру-аеробіка (кенгуробіка, кенгу-джампс)			
Кросфіт			
Степ-аеробіка			
Скіпінг, роуп-скіпінг			
Атлетична гімнастика			
Скульптура тіла, шейпінг, бодишейпінг			
Бодипамп, памп-аеробіка			
Каллонетика			
Суперстронг			
Флексі-бар			
Терра-аеробіка (терраробіка)			
Петлі TRX			
Бейлі-денс			
Латина			
Стрип-пластика			
Зумба			
Хіп-хоп			



Бодикомбат			
Кікс-аеробіка			
Тай-бо			
Аквааеробіка (гідроаеробіка)			
Пілатес			
Стретчинг			
Фітбол-аеробіка			
Фітнес-йога			

**2. Які чинники спонукають вас до занять фітнес-технологіями?**

*(допускається декілька варіантів відповідей)*

- відповідальність за рівень фізичної підготовленості
- задоволення від емоційної привабливості занять фітнес-технологіями
- приклад і майстерність викладача, його уважність і доброта
- доступність і комфортність спортивних споруд
- контроль кафедри фізичного виховання та деканату за навчальним процесом
- приклад батьків та товаришів
- відповідальність і дисциплінованість

**3. Які форми занять фітнес-технологіями вам подобаються найбільше?**

*(допускається декілька варіантів відповідей)*

- самостійні заняття з колегами
- навчальні заняття з фізичного виховання за розкладом
- самостійні індивідуальні заняття у вільний час
- заняття у спортивних секціях під керівництвом викладача

**4. Ваші побажання щодо покращання навчальних занять з фізичного виховання у ЗВО.**

---

---

---

**5. Чи є ви членом нашого спортивного клубу?**

так

ні

**6. Вкажіть, будь ласка, інформацію про себе:**

факультет \_\_\_\_\_

курс \_\_\_\_\_

вік \_\_\_\_\_

стать \_\_\_\_\_

Дякуємо за участь в анкетуванні!

### Схема аналізу проведення занять з фізичного виховання

Проводив викладач \_\_\_\_\_

Факультет \_\_\_\_\_ ; курс \_\_\_\_; \_\_\_\_ група

Дата проведення « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р.

#### Тема заняття:

---



---



---

#### Завдання та мета заняття:

---



---



---

#### 1. Оцінка підготовки до навчального заняття

- наявність плану-конспекту та відповідність його меті та завданням заняття
- готовність матеріальної бази та інвентарю до заняття і відповідність санітарно-гігієнічним нормам

#### 2. Оцінка підготовчої частини навчального заняття

- своєчасність початку заняття  - ходьба, спортивна ходьба, різноманітний біг
- перевірка та шикування  - доцільність і послідовність ЗРВ, СПВ
- пояснення завдання заняття  - відповідність завданням заняття СРВ
- стройові вправи

### 3. Оцінка основної частини навчального заняття

- виправданий розподіл студентів на групи
- раціональність роздавання та збирання інвентарю (за необхідності)
- застосування методів і прийомів щодо подолання труднощів, активності та інтересу до занять
- вміння володіти групою
- оптимальність дозування фізичного навантаження
- контроль та облік оволодіння вивченими діями
- допомога та страхування студентів
- вміння підтримувати сприятливу морально-психологічну атмосферу
- вміння привертати увагу групи
- засвоєння матеріалу студентами
- доцільність та ефективність застосовуваних методів
- оптимальний набір вправ на занятті
- точність опису техніки вправ
- знання типових помилок та їх своєчасне виправлення
- логічний взаємозв'язок частин заняття
- раціональний розподіл частин заняття

### 4. Оцінка заключної частини навчального заняття

- вправи на концентрацію уваги та заспокоєння організму (вимірювання та аналіз ЧСС)
- підбиття підсумків (виділення кращих студентів, оцінювання студентів, виявлення недоліків)
- надання домашнього завдання
- організоване завершення заняття
- своєчасність завершення заняття

## 5. Аналіз стилю діяльності викладача

- рухова культура
- якість демонстрації вправ
- культура мовлення
- командний голос
- застосування команд (чіткість, своєчасність)
- вміння пояснювати
- доступність формулювань
- правильність уживання термінології
- правильний вибір місця для занять
- профілактика та дотримання техніки безпеки

## ВИСНОВКИ

Позитивні моменти:

Недоліки:

Загальна оцінка: \_\_\_\_\_

Аналіз та оцінка проведеного заняття:

Викладач, що проводив заняття:

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р.

**Примітка:** Кожний показник оцінюється за такими оцінками: «незадовільно», «задовільно», «добре», «відмінно»

незадовільно

задовільно

добре

відмінно

**Методики визначення психологічних якостей студентів  
у процесі експериментальної діяльності**

**ТЕСТ «ВІДШУКАННЯ ЧИСЕЛ»**

ПІБ \_\_\_\_\_  
Дата \_\_\_\_\_

Перед вами бланк, на якому числа від 1 до 40. Всього у таблиці 25 чисел, відповідно 15 пропущено. Вам потрібно відшукати по порядку числа у таблиці протягом 1,5 хв. На контрольному аркуші перед вами ряд чисел від 1 до 40. Якщо ви не знайдете будь-якого числа у таблиці – викресліть його на контрольному аркуші. Виправлення не допускаються.

10	17	2	20	14
28	31	24	39	6
5	40	16	12	38
36	19	35	29	1
13	3	22	8	27

*Контрольний аркуш*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

Дякуємо за відповіді!

Для дослідження емоційної стійкості тест «Відшукування чисел» проводився двічі.

8	31	13	34	2
23	38	5	20	27
28	16	37	30	9
3	35	19	32	15
26	12	24	7	21

*Контрольний аркуш*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

Дякуємо за відповіді!

## МЕТОДИКА «ОПЕРУВАННЯ З ЧИСЛАМИ»

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Вам буде протягом однієї хвилини представлено плакат, на якому 7 рядків по 2 числа в кожному. Крім того, у кожному рядку є одне вільне місце для відповіді. Потрібно додати у кожному рядку числа та запам'ятати, на скільки (більше або менше) ця сума відрізняється від 10. Зберігаючи в пам'яті різницю для кожного рядка та вільне місце для відповіді, спробуйте знайти відповіді для всіх 7 рядків і, коли буде прибрано плакат, запишіть ці відповіді у ваших бланках.

Плакат

4		5
5	1	
7		8
3		6
8	9	
9		4
6	6	

Бланк


Дякуємо за відповіді!

## ШКАЛА САМООЦІНКИ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

**Інструкція.** Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень і викресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як ви себе почувате у даний момент. Над запитаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Ні, це не так	Мабуть, так	Правильно	Цілком правильно
1.	Я спокійний.....	1	2	3	4
2.	Мені нічого не загрожує.....	1	2	3	4
3.	Я перебуваю в напруженні.....	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль.....	1	2	3	4
5.	Я відчуваю себе вільно.....	1	2	3	4
6.	Я засмучений.....	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі.....	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим.....	1	2	3	4
9.	Я занепокоєний.....	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення.....	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі.....	1	2	3	4
12.	Я нервую.....	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця.....	1	2	3	4
14.	Я збуджений.....	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості, напруженості...	1	2	3	4
16.	Я задоволений.....	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний.....	1	2	3	4
18.	Я надто стурбований і мені зле.....	1	2	3	4
19.	Мені радісно.....	1	2	3	4
20.	Мені приємно.....	1	2	3	4

Дякуємо за відповіді!



## КОРЕКТУРНА ПРОБА БУРДОНА-АНФІМОВА

К – підкреслити

И – закреслити

ПБ \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

СХАВСХЕВИХНАИСНХВХВКСНАИСЕХВХЕНАИСНЕВХАК  
 ВНХИВСНАВСАВСНАЕКЕАХВКЕСВСНАИСАИСНАВХНВК  
 НХИСХВХЕКВХИВХЕИСНЕИНАИЕНКХКИКХЕКВКИСВХИ  
 ХАКХНСКАИСВЕКВХНАИСНХЕКХИСНАКСКВХКВНАВСН  
 ИСНАИКАЕХКИСНАИКХЕХЕИСНАХКЕКХВИСНАИХВИКХ  
 СНАИСВНКХВАИСНАХЕКЕХСНАКСВЕЕВЕАИСНАСНКИВ  
 КХКЕКНВИСНКХВЕХСНАЙСКЕСИКНАЕСНКХКВИХКАКС  
 АИСНАЕХКВЕНВХКЕАИСНКАИКНВЕВНКВХАВЕИВИСНА  
 КАХВЕИВНАХИЕНАИКВИЕАКЕИВАКСВЕИКСНАВАКЕСВ  
 НКЕСНКСВХИЕСВХКНВВСКВЕВКНИЕСАВИЕХЕВНАИЕН  
 ХЕИВКАИСНАСНАИСХАКВННАКСХАИЕНАСНАИСВКХЕВ  
 ЕВХКХСНЕИСНАИСНКВКХВЕКЕКВНАИСНАИСНКЕВКХ  
 АВСНАХКАСЕСНАЙСЕСХКВАИСНАСАВКХСНЕИСХИХЕК  
 ВИКВЕНАИЕНЕКХАВИХНВИХКХЕХНВИСНВСАЕХИСНАИ  
 НКЕХВИВНАЕИСНВИАЕВАЕНХВХВИСНАЕИЕКАИВЕКЕХ  
 КЕИСНЕСАЕИХВКЕВЕИСНАЕАИСНКВЕХИКХНКЕАИСНА  
 ЕАКАЕКХЕВСКХЕКХНАИСНКВЕВЕСНАЙСЕКХЕКНАИСН  
 ИСНЕИСНВИЕХКВХЕИВНАКИСХАИЕВКЕКВИЕХЕИСНАИ  
 СНАИСАКВСНХАЕСХАИСНАЕНКИСХКЕХВХВСКНЕИЕНА  
 ЕКХЕКНАИВКВКХЕХИСНАИХКАХЕНАИЕНИКВКЕИСНАИ  
 ЕХВКВИЕХАИЕХЕКВСНЕИЕСВНЕВИСНАЕАХНХКСНАХС  
 ИСНАИЕИНЕВИСНАИВЕВХСИСВАИЕВХЕИХСКЕИЕХКИЕ  
 КЕВХВАЕСНАСНКИСХЕАЕХКВЕХЕАИСНАСВАЙСЕВЕКЕ  
 ХВЕКХСНКИСЕКАЕКСНАИИЕХСЕХСНАЙСВНЕКХСНАИА  
 АВЕНАХИАКХВЕИВЕАИКВАВИХНАХКСВХЕХИВХАИСНА  
 ВНСИЕАХСНАНАЕСНВКСНХАЕВИКАИКНКНАВСНЕКВХК  
 СИАЕСВКХЕКСНАКСХВХКВСНХКСВЕХКАСНАЙСКСХКЕ  
 НАИСНХАВКЕВХКИЕИСНАИНХАСНЕХКСХЕВКХЕИХНАИ  
 ХЕВХЕНВИХНКВХЕКНАИСНХАИВЕНАИХНХКВХЕНАИСН  
 ВКЕВХАИСНАХКВНВАИЕНСХВКХЕАИСНАВХСВКАХСНА  
 КИСНКЕКНСВАЙСВАЕХСХВАИСНАЕКХЕКАИВНАВЕКВЕ  
 АЕНКАИСХАИСНХИСВКВСЕКХВЕКИСНАИСНАЙСКВЕСВ  
 ИСКАИКВКНВХСКВНАИЕНИСНАИХАВКНВЕХВАНКИЕХ  
 ЕВХЕВНАЙСКАИАНАКХКВКЕКЕКВНХИСКАИСНВХАВХВ  
 НАИСНХСХВКИСНАИЕХЕКХНАИСНВЕХВЕИСНХВКХКВН  
 ХКВНХВКСНХНАИСНВКАХСВКХВХАИСНАНАХСНХВХВХ  
 АИСХААИКХАЕВЕХКСНВИВАИСНАХКИВХЕКИАХИНАИС

Дякуємо за відповіді!

## МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ ТЕМПЕРАМЕНТУ

(опитувальник Г. Айзенка)

Тест-опитувальник Г. Айзенка (ЕРІ) «Темперамент», адаптований Шмельовим, дозволяє визначити тип темпераменту з урахуванням інтроверсії, екстраверсії особистості та її емоційної стійкості.

*Тест-опитувальник Г. Айзенка (ЕРІ) «Темперамент»*

**Інструкція:** дайте відповідь «так» або «ні» на 57 запитань, фіксуючи їх у бланку відповідей.

1. Ви часто відчуваєте прагнення до отримання нових вражень?
2. Чи часто ви відчуваєте потребу в друзях, які вас розуміють, можуть підбадьорити, втішити?
3. Ви безтурботна людина?
4. Чи правильно, що вам дуже важко комусь відмовити, сказати «ні»?
5. Чи замислюєтесь ви перед тим, як щось зробити?
6. Чи завжди ви дотримуєтесь своїх обіцянок?
7. Чи часто у вас бувають спади та піднесення настрою?
8. Ви, зазвичай, говорите і дієте швидко, не розмірковуючи?
9. Чи часто ви відчуваєте себе нещасним без суттєвої причини?
10. Чи змогли б ви зробити все що завгодно на спір?
11. Чи виникає у вас почуття сором'язливості, коли ви хочете заговорити з симпатичною молодою людиною протилежної статі?
12. Чи буває, що ви виходите з себе, гніваєтесь?
13. Ви часто дієте під впливом миттєвого настрою?
14. Чи часто ви хвилюєтесь через те, що зробили або сказали що-небудь таке, чого не слід було робити чи казати?
15. Чи віддаєте ви, зазвичай, перевагу книгам, ніж зустрічам із людьми?
16. Чи легко вас образити?
17. Чи любите ви часто бувати в компаніях?
18. Чи бувають у вас думки, які вам хотілося б приховати від інших?
19. Чи буває, що іноді ви наповнені енергією, так що все горить у вас в руках, а іноді зовсім в'ялі, безсилі?
20. Чи погоджуєтесь ви з тим, що краще мати друзів поменше, але особливо близьких вам?
21. Ви часто мрієте?
22. Коли на вас кричать, ви відповідаєте тим же?
23. Вас часто турбує почуття провини?
24. Чи всі ваші звички гарні та бажані?
25. Чи здатні ви дати волю почуттям і на повну повеселитись у компанії?
26. Ви вважаєте себе чутливою людиною?
27. Чи вважають вас людиною жвавою та веселою?
28. Чи часто ви, виконавши якусь важливу справу, переживаєте за те, що могли б зробити її краще?
29. Ви більше мовчите, коли знаходитесь в оточенні інших людей?
30. Ви іноді пліткуєте?
31. Чи буває, що вам іноді не спиться через те, що різні думки лізуть вам у голову?
32. Якщо ви хочете дізнатись про що-небудь, то ви віддаєте перевагу тому, щоб прочитати інформацію в джерелі, ніж запитати в інших?

33. Чи бувають у вас напади серцебиття?  
 34. Вам подобається робота, яка вимагає від вас постійної уваги?  
 35. Чи буває, що вас «кидає у піт»?  
 36. Ви завжди б платили за перевезення багажу в транспорті, якби ви не боялись контролера?  
 37. Вам неприємно знаходитись в компанії, де жартують один з одного?  
 38. Ви дратівливі?  
 39. Вам подобається робота, яка вимагає від вас швидкості рухів?  
 40. Чи хвилюєтесь ви через якісь неприємні події, які б могли відбутись?  
 41. Ви ходите повільно і не поспішаючи?  
 42. Ви коли-небудь запізнювались на навчання, роботу, побачення?  
 43. Вам часто сняться жахи?  
 44. Чи правильно, що ви так любите порозмовляти, що при нагоді спілкуватиметесь із незнайомою людиною?  
 45. Вас турбують якісь болі?  
 46. Чи відчували б ви себе нещасливою людиною, якби тривалий час були позбавлені широкого спілкування з людьми?  
 47. Чи можете ви назвати себе нервовою людиною?  
 48. Чи є серед ваших знайомих люди, які вам вочевидь не подобаються?  
 49. Чи можете ви сказати, що ви досить впевнена в собі людина?  
 50. Чи легко ви ображаєтесь, коли люди вказують на ваші недоліки в роботі або на ваші особисті прорахунки?  
 51. Ви вважаєте, що важко отримати справжнє задоволення від вечірки?  
 52. Чи турбує вас почуття, що ви чимось гірші за інших?  
 53. Чи легко вам унести пожвавлення в досить нудну компанію?  
 54. Чи буває, що ви говорите про речі, в яких не розбираєтесь?  
 55. Чи піклуєтесь ви про своє здоров'я?  
 56. Чи любите ви жартувати над іншими?  
 57. Чи страждаєте ви від безсоння?

**Бланк відповідей:**

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

н/п	відповідь так/ні	н/п	відповідь так/ні	н/п	відповідь так/ні	н/п	відповідь так/ні	н/п	відповідь так/ні	н/п	відповідь так/ні
1.		11.		21.		31.		41.		51.	
2.		12.		22.		32.		42.		52.	
3.		13.		23.		33.		43.		53.	
4.		14.		24.		34.		44.		54.	
5.		15.		25.		35.		45.		55.	
6.		16.		26.		36.		46.		56.	
7.		17.		27.		37.		47.		57.	
8.		18.		28.		38.		48.		естраверсія	
9.		19.		29.		39.		49.		емоц. стабільність	
10.		20.		30.		40.		50.		щирість	

За допомогою ключа до методики обрахуйте показники опитування і внесіть кінцеві результати до виділених колонок бланку опитування (естраверсія, емоційна стабільність, щирість). Цифрові показники за шкалами «естраверсія – інтроверсія» та «емоційна стабільність – нестабільність» внесіть у коло Г. Айзенка (від 0 до 24), точка перетину ваших

показників за зазначеними шкалами виявить вашу належність до певного типу темпераменту. У кожному секторі кола Г. Айзенка вказані деякі властивості, що притаманні тому чи іншому типу темпераменту.

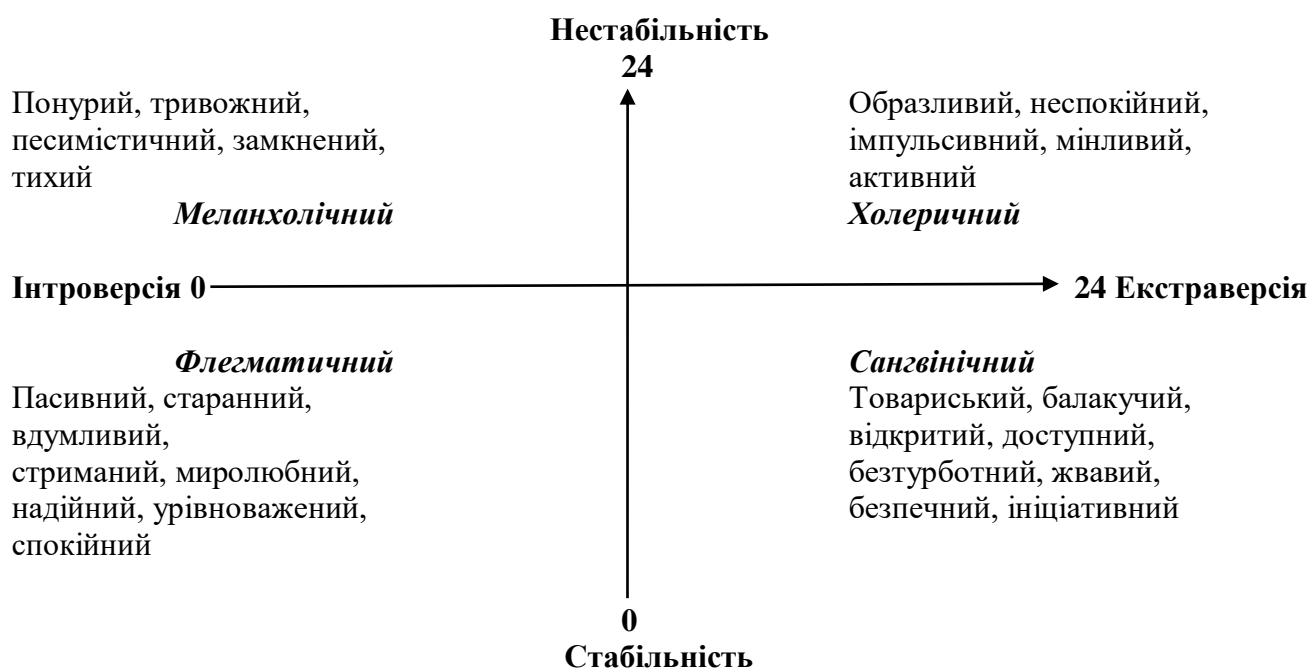
**Ключ до методики:**

**Екстраверсія:** «так» – 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 37, 39, 44, 46, 49, 53, 56; «ні» – 5, 15, 20, 29, 32, 34, 41, 51.

**Емоційна стійкість:** «так» – 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

**Щирість:** «так» – 6, 24, 36; «ні» – 12, 18, 30, 42, 48, 54. Якщо ви набрали «ні» понад 4 бали, результати тестування вважаються недостовірними, ви не були достатньо відвертими. Якщо ви набрали менше 4 балів, результати тестування достовірні.

**Коло Г. Айзенка:**



**Інтерпретація результатів:**

**Екстраверсія-інтроверсія:**

понад 19 – яскравий екстраверт;  
 понад 15 – екстраверт;  
 понад 12 – схильність до екстраверсії;  
 12 – середнє значення;  
 менше 12 – схильність до інтроверсії;  
 менше 9 – інтроверт;  
 менше 5 – глибокий інтроверт.

**Нейротизм:**

понад 19 – дуже високий рівень нейротизму;  
 понад 13 – високий рівень нейротизму;  
 9–13 – середнє значення;  
 менше 9 – низький рівень нейротизму.

**Щирість:**

понад 4 бали, результати тестування вважаються недостовірними;  
 менше 4 балів, результати тестування достовірні.

## *Інтерпретація шкал:*

### *Екстраверсія-інтроверсія*

Характеризуючи *типового екстраверта*, відмічаємо його потребу у спілкуванні та зверненість індивіда назовні, широке коло знайомств, необхідність у контактах. Він діє під впливом моменту, ситуативно, екстраверт імпульсивний, безтурботний, оптимістичний, добродушний, веселий. Надає перевагу руху та діям, має тенденцію до агресивності. Емоції та почуття не завжди підпорядковуються контролю, схильний до ризикованих вчинків. На нього не завжди можна розраховувати.

*Типовий інтроверт* – це спокійний, сором'язливий, інтроєктивний індивід, що схильний до самоаналізу. Стриманий та віддалений від усіх, крім близьких людей. Планує та обмірковує свої дії завчасно, не довіряє раптовим поривом, а серйозно ставиться до прийняття рішень, любить у всьому порядок. Контролює свої почуття, його важко вивести з рівноваги. Має песимістичний погляд на речі, високо цінує моральність.

### *Нейротизм*

Характеризує емоційну стійкість або нестійкість (емоційну стабільність або нестабільність). Нейротизм пов'язаний із показниками лабільності нервової системи. *Емоційна стійкість (емоційна стабільність)* – риса, що виражає збереження організованої поведінки, ситуативної цілеспрямованості у звичних та стресових ситуаціях. Характеризується зрілістю, відмінною адаптацією, відсутністю великої напруженості, хвилювання, а також схильністю до лідерства, спілкування.

*Нейротизм (емоційна нестійкість)* полягає у надмірній нервовості, нестійкості, поганій адаптації, схильності до швидкої зміни настроїв (лабільності), почутті провини, стурбованості, депресивних реакціях, неувважності, нестійкості у стресових ситуаціях. Нейротизму відповідає емоційність, імпульсивність; емоційна нерівність у контактах із людьми, невпевненість у собі, виражена чутливість, уразливість, схильність до дратівливості. Нейротична особистість характеризується неадекватно сильними реакціями щодо стимулів, що їх викликають. У тих, хто має високі показники за шкалою нейротизму, у несприятливих стресових ситуаціях може розвинути невроз.

Дякуємо за відповіді!

## МЕТОДИКА «САМООЦІНКА ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ»

ПІБ \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

**Інструкція.** Виберіть у кожному із запропонованих наборів тверджень те, яке краще відображає ваш стан зараз. Номер твердження, вибраного з кожного набору, обведіть або підкресліть.

### Список тверджень за всіма шкалами

#### *«Спокій – Тривожність»*

10. Досконалий, спокійний, непохитно впевнений у собі.
9. Виключно холоднокровний, на рідкість упевнений і не стриманий.
8. Почуття повного благополуччя. Впевнений і відчуваю себе невимушено.
7. В цілому впевнений і вільний від стурбованості.
6. Ніщо особливо не турбує мене. Почуваю себе більш-менш невимушено.
5. Деяко стурбований, відчуваю себе скуто, трохи стривожений.
4. Переживаю деяку заклопотаність, страх, турботу або невизначеність. Знервований, роздратований, хвилююся.
3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Жахливо.
2. Величезна тривожність, заклопотаність. Знищений страхом.
1. Абсолютно збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий нерозв'язаними труднощами.

#### *«Енергійність – Утомленість»*

10. Порив, що не знає перешкод. Життєва сила випліскується через край.
9. Величезна енергія, що б'є через край, життєздатність, сильне прагнення до діяльності.
8. Багато енергії, сильна потреба у дії.
7. Почуваю себе свіжим, у запасі значна енергія.
6. Почуваю себе досить свіжим, у міру бадьорим.
5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.
4. Досить стомлений. У запасі не дуже багато енергії.
3. Велика стомленість. Млявий. Мізерні ресурси енергії.
2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не залишилося запасів енергії.
1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до незначного зусилля.

*«Піднесення – Пригніченість»*

10. Сильне піднесення, захоплений, у веселий.
9. Збуджений, у піднесеному стані. Захопленість.
8. Збуджений, у доброму гуморі.
7. Почуваю себе дуже добре. Життєрадісний.
6. Почуваю себе досить добре, «в порядку».
5. Почуваю себе трохи пригніченим, «так собі».
4. Настрій пригнічений і дещо сумний.
3. Пригноблений і почуваю себе вкрай пригніченим. Настрій, безумовно, сумний.
2. Дуже пригноблений. Почуваю себе просто жахливо.
1. Крайня депресія і смуток. Пригнічений. Бачу все у чорно-сірих відтінках.

*«Впевненість у собі – Безпорадність»*

10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.
9. Почуваю велику впевненість у собі. Впевнений у своїх звершеннях.
8. Дуже впевнений у своїх здібностях.
7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо і, що маю перспективи.
6. Почуваю себе досить компетентним.
5. Почуваю, що мої вміння і здібності дещо були обмежені.
4. Почуваю себе досить нездібним.
3. Пригнічений своєю слабкістю і браком здібностей.
2. Почуваю себе жалюгідним і нещасним. Утомився від своєї некомпетентності.
1. Почуття безпорадності, слабкості і марності зусиль. У мене нічого не виходить.

Дякуємо за відповіді!

## Додаток Л.7

## «МЕТОДИКА САН»

ПІБ \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Дайте оцінку своєму стану в день перевірки, поставивши на шкалі знак «Х» між протилежними за значенням характеристиками (в тому місці, яке для вас найбільшою мірою відображає співвідношення між цими якостями на даний момент).

1.	Самопочуття добре	С	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Погане
2.	Відчуваю себе сильним			Слабким
3.	Пасивний	А	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Активний
4.	Малорухливий			Рухливий
5.	Веселий	Н	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Сумний
6.	Настрій добрий			Поганий
7.	Працездатний	С	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Розбитий
8.	Сповнений сил			Знесилений
9.	Повільний	А	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Швидкий
10.	Бездіяльний			Діяльний
11.	Щасливий	Н	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Нещасний
12.	Життєрадісний			Похмурий
13.	Напружений	С	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Розслаблений
14.	Здоровий			Хворий
15.	Безучасний	А	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Зосереджений
16.	Байдужий			Схвильований
17.	Захоплений	Н	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Похмурий
18.	Радісний			Сумний
19.	Відпочилий	С	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Стомлений
20.	Свіжий			Виснажений
21.	Сонливий	А	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Збуджений
22.	Бажання відпочити			Змагатися
23.	Спокійний	Н	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Стурбований
24.	Оптимістичний			Песимістичний
25.	Витривалий	С	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Стомлений
26.	Бадьорий			Млявий
27.	Міркувати важко	А	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Легко
28.	Розсіяний			Уважний
29.	Сповнений надій	Н	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Розчарований
30.	Задоволений			Незадоволений

Дякуємо за відповіді!



## Додаток М


## Методика викладання фітнес-технологій аеробної спрямованості

## Додаток М.1

**Мета методики** проведення занять з кардіоаеробіки – залучення студентів до здорового способу життя, задоволення їхніх потреб у фізкультурно-оздоровчій діяльності за особистісно-орієнтованим вибором фітнес-технологій як основної рухової активності.

**Завдання методики:** підвищення функціональних можливостей організму, рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку та загальної працездатності студентів.

## Комплекс вправ з кардіоаеробіки

	<p><b>1. Бігова доріжка.</b> Підійти та встати на бігову доріжку перед її запуском. Вибрати програму для запуску, налаштувавши швидкість і кут нахилу бігової доріжки. Заняття потрібно починати з ходьби, потім плавно переходити до інтенсивного режиму бігу, збільшуючи швидкість бігової доріжки. Після закінчення бігу перейти на швидкий крок, а потім на звичайну ходьбу, поступово знижуючи швидкість до повної зупинки бігової доріжки. Коли бігова доріжка повністю зупинилася, можна зійти з неї. Під час заняття необхідно постійно контролювати ЧСС, тримаючись за ручки бігової доріжки.</p>
	<p><b>2. Орбітрек.</b> Підійти та встати на еліптичний тренажер перед його запуском, ноги розташувати на педалях. Вибрати програму для запуску, налаштувавши швидкість і кут нахилу орбітрека. Заняття потрібно починати з розминки, потім плавно перейти до інтенсивного режиму, збільшуючи швидкість і кут нахилу орбітрека. Після закінчення педалювання, поступово знизити швидкість і кут нахилу до повної зупинки орбітрека. Під час заняття необхідно постійно контролювати ЧСС, тримаючись за ручки орбітрека.</p>



**3. Велотренажер.** Підійти до велотренажера і переконаватися, що сидіння знаходиться на висоті перетину стегнової кістки та стегна. Сісти на велотренажер перед його запуском, п'яти ніг зафіксувати на педалях. Вибрати програму для запуску, налаштувавши швидкість велотренажера. Заняття потрібно починати з розминки, потім плавно перейти до інтенсивного режиму, збільшуючи швидкість велотренажера. Після закінчення педалювання поступово знизити швидкість і зупинити велотренажер. Під час заняття необхідно постійно контролювати ЧСС, тримаючись за ручки велотренажера.



**4. Веслувальний тренажер.** Підійти та сісти на веслувальний тренажер перед його запуском: спина пряма, ноги зігнуті в колінному суглобі та зафіксовані на платформі, руки витягнуті перед собою, пальці рук утримують рукоятку. Рух починається з відштовхування силою м'язів ніг й активації плечового пояса. Руками підтягуємо рукоятку веслувального тренажера до м'язів черевного пресу. Рух завершується у вихідній позиції захоплення. Під час заняття необхідно постійно контролювати ЧСС.



**5. Степер.** Підійти та встати на степер перед його запуском, ноги розташувати на педалях. Вибрати програму для запуску, налаштувавши швидкість і кут нахилу степера. Важливою умовою заняття є безперервний рух, під час якого стопи ніг не відриваються від педалей. Заняття потрібно починати з розминки, потім плавно перейти до інтенсивного режиму, збільшуючи швидкість і кут нахилу степера. Після закінчення ходьби поступово знизити швидкість і кут нахилу до повної зупинки степера. Під час заняття необхідно постійно контролювати ЧСС, тримаючись за ручки степера.



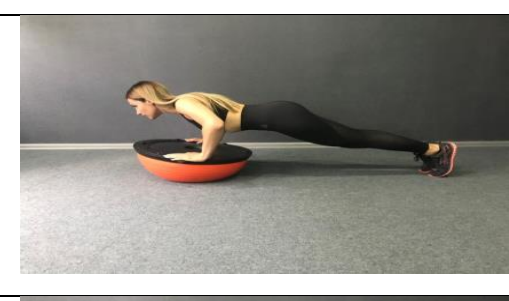



## Додаток М.2






**Мета методики** проведення занять з босу – залучення студентів до здорового способу життя, задоволення їхніх потреб у фізкультурно-оздоровчій діяльності за особистісно-орієнтованим вибором фітнес-технологій як основної рухової активності.

**Завдання методики:** підвищення функціональних можливостей організму, рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку та загальної працездатності студентів.

## Комплекс вправ з босу

	<p><b>1. Присідання на босу.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки перед собою. <i>Вдих</i> – максимально зігнути ноги у кульшових і колінних суглобах на босу, тримаючи руки перед собою. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>2. Присідання однією ногою на босу.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки вперед. <i>Вдих</i> – виконати присідання однією ногою на босу, тримаючи руки перед собою. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>3. Кроки на босу.</b> В.П. – основна стійка, ноги нарізно, руки перед собою. <i>Вдих</i> – виконати випад лівою ногою вперед. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>4. Випади з босу.</b> В.П. – основна стійка, ноги нарізно, права нога на босу, ліва нога на підлозі, руки перед собою. <i>Вдих</i> – виконати випад лівою ногою на місці. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>

	<p><b>5. Бічний випад із босу.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, права нога на босу, ліва нога на підлозі, руки перед собою. <i>Вдих</i> – виконати випад вправо. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>6. Стрибки на босу.</b> В.П. – основна стійка, ноги нарізно, руки перед собою. <i>Вдих</i> – виконати стрибок на босу, руки та ноги випрямити в момент знаходження у верхньому положенні. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>7. Віджимання на босу.</b> В.П. – упор лежачи на босу. <i>Вдих</i> – виконати віджимання на босу. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>8. Віджимання однією рукою на босу.</b> В.П. – упор лежачи на босу, права рука знаходиться на босу, ліва рука на підлозі. <i>Вдих</i> – виконати віджимання однією рукою на босу. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>9. Зворотні віджимання на босу.</b> В.П. – упор лежачи позаду на босу, ноги зігнуті. <i>Вдих</i> – виконати віджимання, тримаючись руками за босу. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>10. Піднімання тулуба на босу.</b> В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті на босу, руки в сторони. <i>Вдих</i> – виконати піднімання тулуба до найвищої точки. <i>Видих</i> – досягнувши найвищої точки, затриматися на дві секунди і повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>

	<p><b>11. Піднімання тулуба з витягнутою ногою на босу.</b> В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті на босу, руки в сторони. <i>Вдих</i> – виконати піднімання тулуба до найвищої точки, при цьому витягнути праву ногу вгору. <i>Видих</i> – досягнувши найвищої точки, затриматися на дві секунди і повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>12. Планка на босу.</b> В.П. – упор лежачи на босу, ноги розведені в сторони, складають зі спиною одну лінію. <i>Видих</i> – утримувати рівновагу на босу до відчуття втоми. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>
	<p><b>13. Бічна планка на босу.</b> В.П. – упор лежачи лівим боком на босу, права нога витягнута вперед, ліва нога дещо зігнута, витягнута вперед. Права рука пряма, ліва рука на босу, паралельно до плеча. <i>Видих</i> – підняти тулуб і відвести вгору праву ногу, ліву ногу випрямити. Праву руку підняти над головою. Затриматися у цьому положенні протягом 30 с. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>
	<p><b>14. Планка з витягнутою рукою та піднятою ногою на босу.</b> В.П. – упор стоячи на коліні, права нога назад на босу, пальці ніг відтягнуті назад, руки перед грудьми. <i>Вдих</i> – витягнути ліву руку вперед, праву ногу підняти вгору. Утримувати рівновагу на босу до відчуття втоми. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону.</p>
	<p><b>15. Скручування на босу.</b> В.П. – лежачи спиною на босу, ноги зігнуті, руки за голову. <i>Видих</i> – виконати скручування, піднімаючи тулуб угору, тримаючи руки за головою. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>

	<p><b>16. Зворотні скручування на босу.</b>  В.П. – упор сидячи позаду на босу, ноги зігнуті. <i>Видих</i> – виконати піднімання ніг до грудної клітки, тримаючи руки на босу. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>17. Бічні скручування на босу.</b>  В.П. – лежачи спиною на босу, ноги зігнуті, руки за голову. <i>Видих</i> – виконати скручування тулуба в праву сторону та підняти ліву ногу. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>18. Скручування в планці.</b> В.П. – упор лежачи на босу, ноги в сторони, складають зі спиною одну лінію. <i>Видих</i> – зігнути ногу та виконати скручування в одну, а потім іншу сторону. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>19. Зворотні скручування на босу.</b>  В.П. – лежачи на животі, прогин назад, руки за голову на босу, пальці ніг торкаються підлоги. <i>Вдих</i> – підняти верхню частину тулуба, затриматися у цьому положенні протягом двох секунд. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>20. Піднімання ніг, лежачи на босу.</b>  В.П. – лежачи на лівому боці на босу, руки зігнуті, права рука на босу, ліва рука на підлозі. <i>Вдих</i> – підняти прямі ноги від підлоги на 10–15 см. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в інший бік. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>

## Додаток М.3

**Мета методики** проведення занять з кенгуру-аеробіки (кенгуробіка, кенгуджампс) – залучення студентів до здорового способу життя, задоволення їхніх потреб у фізкультурно-оздоровчій діяльності за особистісно-орієнтованим вибором фітнес-технологій як основної рухової активності.

**Завдання методики:** підвищення функціональних можливостей організму, рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку та загальної працездатності студентів.

## Комплекс вправ з кенгуру-аеробіки

	<p><b>1. Присідання в джамперах.</b> В.П. – основна стійка, ноги нарізно, руки перед собою. <i>Вдих</i> – максимально зігнути ноги у кульшових і колінних суглобах у джамперах, тримаючи руки перед собою. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>2. Крокування в джамперах.</b> В.П. – основна стійка, ноги нарізно, руки перед собою. <i>Видих</i> – виконати по чергово піднімання лівої та правої ніг із поступовим збільшенням темпу рухів і висоти піднімання ніг. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>3. Біг у джамперах.</b> В.П. – основна стійка, ноги нарізно, руки перед собою. <i>Видих</i> – виконати біг у джамперах із поступовим збільшенням темпу рухів. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>4. Стрибки в джамперах угору.</b> В.П. – основна стійка, ноги нарізно, руки внизу. <i>Вдих</i> – підстрибуючи вгору, розводимо руки та ноги в сторони в момент знаходження у верхньому положенні. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>



**5. Стрибки в джамперах угору.** В.П. – основна стійка, ноги нарізно, руки перед собою. *Вдих* – виконати стрибки в джамперах вгору, руки та ноги випрямити в момент знаходження у верхньому положенні. *Видих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.



**6. Стрибки в джамперах на одній нозі.** В.П. – основна стійка, ноги нарізно, руки перед собою. *Вдих* – виконати почергово стрибки в джамперах на одній нозі з поступовим збільшенням темпу рухів і висоти піднімання ніг. *Видих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.



**7. Стрибки в джамперах із високим підняттям колін.** В.П. – основна стійка, ноги нарізно, руки перед собою. *Вдих* – виконати почергово стрибки в джамперах на одній нозі з поступовим збільшенням темпу рухів і висоти піднімання ніг. *Видих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.



**8. Стрибки в джамперах убік.** В.П. – основна стійка, ноги нарізно, руки зігнуті перед собою. *Вдих* – виконати стрибки в джамперах в один, а потім інший бік. *Видих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.



**9. Стрибки в джамперах назад.** В.П. – основна стійка, ноги нарізно, руки перед собою. *Вдих* – виконати почергово стрибки в джамперах назад. *Видих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.







	<p><b>10. Стрибки в джамперах із розведенням ніг.</b> В.П. – основна стійка, ноги нарізно, руки перед собою. <i>Вдих</i> – виконати стрибки в джамперах із розведенням ніг в одну, а потім іншу сторону. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>11. Стрибки в джамперах у бік.</b> В.П. – основна стійка, ноги нарізно, руки перед собою. <i>Вдих</i> – виконати стрибки в джамперах в один, а потім інший бік. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>12. Стрибки в джамперах уперед-назад.</b> В.П. – основна стійка, ноги нарізно, руки перед собою. <i>Вдих</i> – виконати по чергово стрибки в джамперах уперед-назад. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>13. Стрибки в джамперах із відведенням ніг назад.</b> В.П. – основна стійка, ноги нарізно, руки перед собою. <i>Вдих</i> – виконати по чергово стрибки в джамперах із відведенням прямих ніг назад. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>14. Стрибки в джамперах із відведенням ніг у сторони.</b> В.П. – основна стійка, ноги нарізно, руки перед собою. <i>Вдих</i> – виконати по чергово стрибки в джамперах із відведенням прямих ніг у сторони. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>15. Відведення ніг у джамперах.</b> В.П. – упор стоячи на колінах, ноги зігнуті та знаходяться під тазостегновими суглобами, руки зігнуті на рівні плечового поясу. <i>Вдих</i> – виконати по чергово відведення прямих ніг назад у джамперах. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>

## Додаток М.4

**Мета методики** проведення занять з кросфіт – залучення студентів до здорового способу життя, задоволення їхніх потреб у фізкультурно-оздоровчій діяльності за особистісно-орієнтованим вибором фітнес-технологій як основної рухової активності.

**Завдання методики:** підвищення функціональних можливостей організму, рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку та загальної працездатності студентів.

## Комплекс вправ з кросфіту

	<p><b>1. Присідання біля гімнастичної стінки.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки перед собою з блином. <i>Вдих</i> – максимально зігнути ноги у кульшових і колінних суглобах, тримаючи руки перед собою з блином. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>2. Присідання зі штангою на грудях.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті зі штангою на грудях. <i>Вдих</i> – максимально зігнути ноги у кульшових і колінних суглобах зі штангою на грудях. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>3. Випади з гантелями.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки перед собою. <i>Вдих</i> – виконати випад лівою ногою вперед, руки розвести в сторони. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>4. Кидок м'яча в ціль.</b> В.П. – стійка, ноги нарізно, руки перед собою з м'ячем. <i>Вдих</i> – виконати присідання, тримаючи руки перед собою з м'ячем. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення, зробити кидок м'яча в ціль. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>

	<p><b>5. Ривок штанги.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки донизу зі штангою. <i>Вдих</i> – підняти штангу вгору за рахунок одночасного розгинання м'язів ніг і спини. Виконати протягання і підрив із підсіданням, відбиваючи штангу від ніг і встаючи на носки. <i>Видих</i> – зафіксувати штангу в завершальному положенні присіду та виконати присідання зі штангою над головою на витягнутих руках. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>6. Жим штанги стоячи.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті зі штангою на грудях. <i>Видих</i> – виконати підйом штанги вгору, виводячи її над головою. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>7. Тяга гирі до підборіддя.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки донизу з гирею. <i>Видих</i> – розвести руки в сторони та виконати тягу гирі до підборіддя. Досягнувши верхньої точки, затриматися на кілька секунд. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>8. Підйом рук із гантелями.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, права рука з гантелею, ліва – опущена вниз. <i>Видих</i> – виконати маховий рух правою рукою з гантелею вгору, виводячи її над головою. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>9. Мах гир.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки донизу з гирею. <i>Вдих</i> – виконати маховий рух руками із гирею вгору, виводячи її над головою. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>



**10. Стрибки на тумбу.** В.П. – стійка ноги нарізно, руки перед собою. *Вдих* – виконати стрибок на тумбу, руки та ноги розвести в сторони в момент знаходження у верхньому положенні. *Видих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.



**11. Бурпі з підтягуванням.** В.П. – стійка ноги нарізно, руки перед собою. *Вдих* – виконати упор лежачи на прямих руках, спина пряма, ноги разом. *Видих* – виконати стрибок уперед, підтягнувши ноги до рук. *Вдих* – виконати стрибок, підняти руки над головою, взятися за перекладину, зробити підтягування. *Видих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.



**12. Підтягування на перекладині.** В.П. – вис на перекладині вузьким хватом, ноги рівно. *Вдих* – виконати підтягування на перекладині, поки підборіддя не буде знаходитися на одному рівні з поперечною або трохи вище. *Видих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.



**13. Віджимання від підлоги.** В.П. – упор лежачи, спина пряма, ноги рівно. *Вдих* – виконати віджимання від підлоги. *Видих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.



**14. Планка.** В.П. – упор лежачи, ноги складають зі спиною одну лінію, руки зігнуті, спираються передпліччями на підлогу. *Вдих* – утримувати рівновагу до відчуття втоми. *Вдих* – повернутися у вихідне положення.



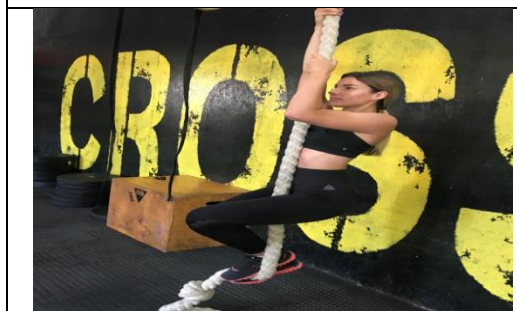
**15. «Човник».** В.П. – лежачи на животі, пальці ніг відтягнуті назад, руки вперед, голова опущена. *Вдих* – одночасно підняти від підлоги груди, руки та ноги. Затриматися в цьому положенні на декілька секунд. *Видих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 10–15 разів.



**16. Бічні скручування з м'ячем.** В.П. – сиді кутом, руки в сторони з м'ячем. *Видих* – виконати скручування тулуба з м'ячем в одну, а потім іншу сторону. *Вдих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.



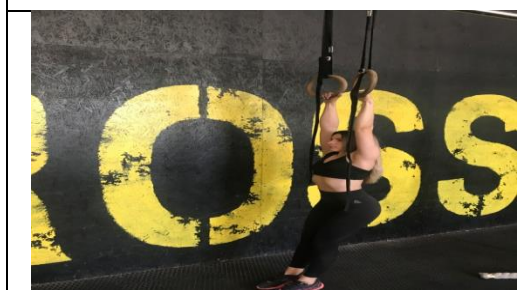
**17. Срійка на голові.** В.П. – срійка ноги нарізно, руки перед собою. *Вдих* – стоячи на маховій нозі, виконати поштовх уперед на носок. *Видих* – руки підняти над головою, кроком зробити випад, нахилити тулуб уперед, поставити руки на підлогу, махом однієї ноги і поштовхом іншої вийти в срійку на руках. Затриматися в цьому положенні протягом 30 с. *Видих* – повернутися у вихідне положення.



**18. Лазіння по канату.** В.П. – вис на прямих руках, ноги зігнуті та витягнуті вперед. *Видих* – розгинаючи ноги, підтягнутися на одній руці, а іншою рукою перехопити канат угорі. Канат утримувати на рівні підборіддя. *Вдих* – повернутися у вихідне положення.



**19. Перемінна хвиля.** В.П. – срійка ноги нарізно, руки донизу з канатами. *Видих* – виконати згинання-розгинання рук із канатами, вбиваючи їх угору-вниз від підлоги. *Вдих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.







**20. Підйом ніг у висі.** В.П. – вис на прямих кільцях. *Видих* – виконати підйом ніг угору. *Вдих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.






## Додаток М.5

**Мета методики** проведення занять зі степ-аеробіки – залучення студентів до здорового способу життя, задоволення їхніх потреб у фізкультурно-оздоровчій діяльності за особистісно-орієнтованим вибором фітнес-технологій як основної рухової активності.

**Завдання методики:** підвищення функціональних можливостей організму, рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку та загальної працездатності студентів.

## Комплекс вправ зі степ-аеробіки

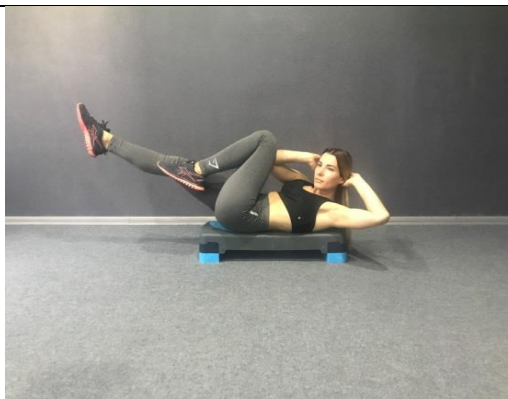
	<p><b>1. Присідання на степ-платформі.</b> В.П. – стійка, ноги нарізно, руки перед собою. <i>Вдих</i> – виконати присідання на степ-платформі, тримаючи руки перед собою. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>2. Присідання та діагональний випад на степ-платформі.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки перед собою. <i>Вдих</i> – виконати присідання та зробити діагональний випад лівою ногою через степ-платформу, тримаючи руки перед собою. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>3. Випад зі сходженням на степ-платформу.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки перед собою. <i>Вдих</i> – виконати сходження на степ-платформу з випадом лівої ноги. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>4. Випади на степ-платформі.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, права нога на степ-платформі, ліва нога на підлозі, руки на пояс. <i>Вдих</i> – виконати випад лівою ногою на місці. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>

	<p><b>5. Зворотні випади на степ-платформі.</b>  В.П. – стійка ноги нарізно, руки на пояс.  <i>Вдих</i> – виконати випад лівою ногою вперед.  <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення.  Те саме в іншу сторону. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>6. Бічний випад на степ-платформі.</b>  В.П. – стійка ноги нарізно, права нога на степ-платформі, ліва нога на підлозі, руки зігнуті перед собою.  <i>Вдих</i> – виконати випад правою ногою в сторону та випрямити праву руку перед собою.  <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону.  Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>7. Стрибки на степ-платформу.</b>  В.П. – стійка ноги нарізно, руки перед собою.  <i>Вдих</i> – виконати стрибок на степ-платформу, руки та ноги випрямити в момент знаходження у верхньому положенні.  <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення.  Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>8. Бурпі зі стрибком на степ-платформу.</b>  В.П. – стійка ноги нарізно, руки вниз на степ-платформі.  <i>Вдих</i> – виконати бурпі та застрибнути на степ-платформу.  <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення.  Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>9. Стрибки через степ-платформу в сторони.</b>  В.П. – основна стійка, ноги нарізно, руки зігнуті перед собою.  <i>Вдих</i> – виконати стрибок через степ-платформу в сторони.  <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення.  Повторювати вправу 15–20 разів.</p>

	<p><b>10. Стрибки через степ-платформу в сторони.</b> В.П. – основна стійка, ноги нарізно, руки перед собою. <i>Вдих</i> – взяти руками степ-платформу та виконати стрибок у сторону. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>11. Горизонтальний біг зі степ-платформою.</b> В.П. – упор лежачи на степ-платформі, ноги складають одну лінію. <i>Вдих</i> – виконати по чергово згинання ніг у колінному суглобі, імітуючи горизонтальний біг. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>12. Піднімання прямих ніг зі степ-платформою.</b> В.П. – упор лежачи на степ-платформі. <i>Вдих</i> – виконати по чергово піднімання ніг угору. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>13. Нахили тулуба на степ-платформі.</b> В.П. – основна стійка, ноги нарізно на степ-платформі, руки перед собою. <i>Вдих</i> – виконати нахил тулуба вперед, праву ногу відвести назад. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>14. Віджимання на степ-платформі.</b> В.П. – упор лежачи на степ-платформі. <i>Вдих</i> – виконати віджимання від степ-платформи. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>



	<p><b>15. Віджимання однією рукою від степ-платформи.</b> В.П. – упор лежачи на степ-платформі, права рука знаходиться на степ-платформі, ліва рука на підлозі. <i>Вдих</i> – виконати віджимання однією рукою від степ-платформи. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>16. Зворотні віджимання від степ-платформи.</b> В.П. – упор лежачи позаду на степ-платформу, ноги зігнуті. <i>Вдих</i> – виконати віджимання, тримаючись руками за степ-платформу. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>17. Піднімання прямих ніг на степ-платформі.</b> В.П. – лежачи на спині, ноги прямі на степ-платформі, руки за головою. <i>Вдих</i> – виконати піднімання прямих ніг до найвищої точки. <i>Видих</i> – досягнувши найвищої точки, затриматися на дві секунди і повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>18. Піднімання тулуба на степ-платформі.</b> В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті на степ-платформі, руки в сторони. <i>Вдих</i> – виконати піднімання тулуба до найвищої точки. <i>Видих</i> – досягнувши найвищої точки, затриматися на дві секунди і повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>19. Планка на степ-платформі.</b> В.П. – упор лежачи на степ-платформі, ноги складають зі спиною одну лінію. <i>Видих</i> – утримувати рівновагу на степ-платформі до відчуття втоми. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>






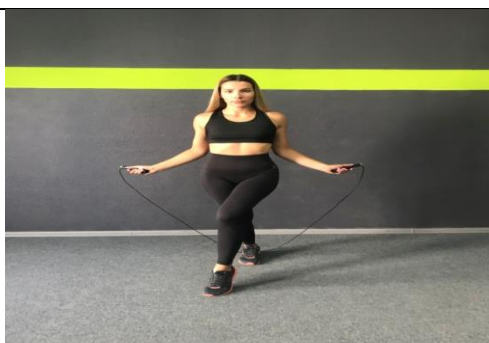
**20. Бічні скручування на степ-платформі.** В.П. – лежачи спиною на степ-платформі, ноги зігнуті, руки за голову. *Видих* – виконати скручування тулуба в праву сторону до лівої ноги, права нога витягнута вперед. *Вдих* – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону. Повторювати вправу 15–20 разів.





## Додаток М.6


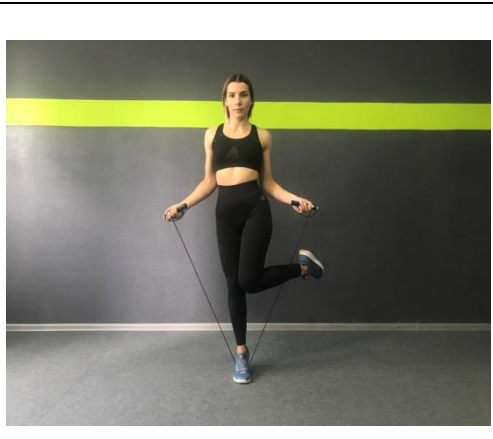
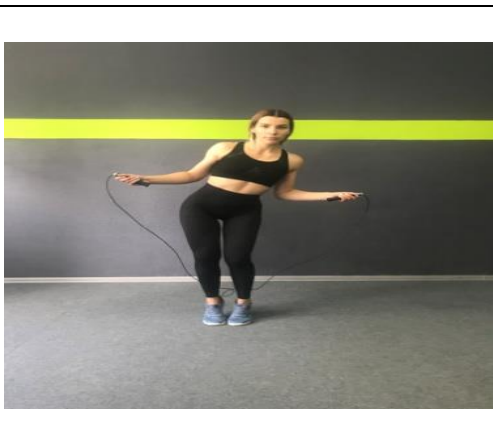
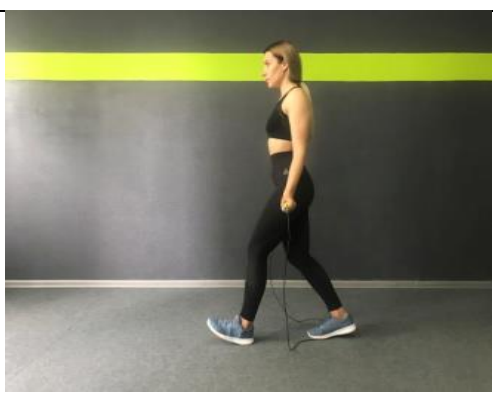
**Мета методики** проведення занять зі скіпінгу – залучення студентів до здорового способу життя, задоволення їхніх потреб у фізкультурно-оздоровчій діяльності за особистісно-орієнтованим вибором фітнес-технологій як основної рухової активності.

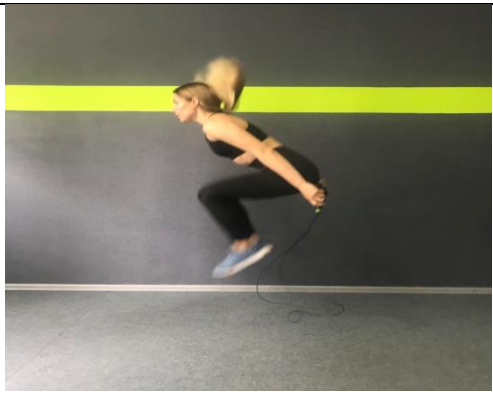
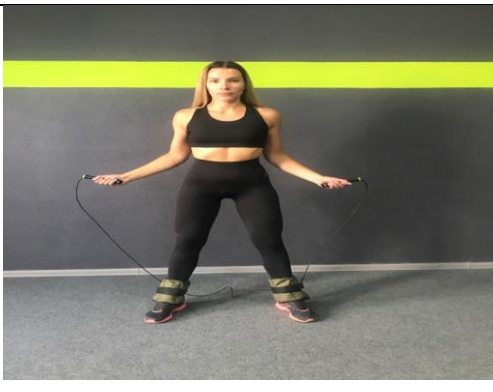
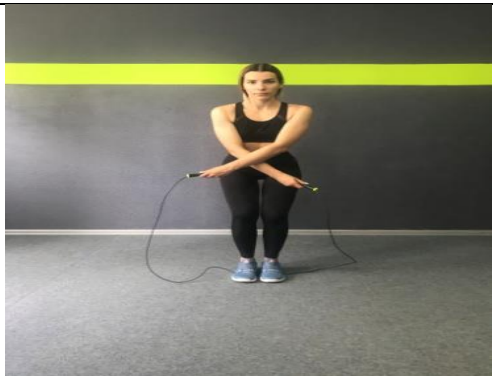
**Завдання методики:** підвищення функціональних можливостей організму, рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку та загальної працездатності студентів.

## Комплекс вправ зі скіпінгу

	<p><b>1. Стрибки зі скакалкою вперед.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки в сторони донизу зі скакалкою ззаду. <i>Видих</i> – виконати обертальні рухи зі скакалкою ззаду, вгору, вперед, униз, перестрибуючи через неї. Рух скакалки фіксується ззаду, що зараховується за один стрибок. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>
	<p><b>2. Стрибки зі скакалкою назад.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки в сторони донизу зі скакалкою спереду. <i>Видих</i> – виконати обертальні рухи зі скакалкою спереду, вгору, назад, униз, перестрибуючи через неї. Рух скакалки фіксується спереду, що зараховується за один стрибок. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>
	<p><b>3. Стрибки з обертанням скакалки.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки в сторони зі скакалкою. <i>Видих</i> – виконати обертальні рухи зі скакалкою вгору, вперед, униз. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону.</p>
	<p><b>4. Стрибки зі скакалкою, ноги схресно вперед.</b> В.П. – основна стійка, ноги схресно руки в сторони донизу зі скакалкою ззаду. <i>Видих</i> – виконати обертальні рухи зі скакалкою заду, вгору, вперед, униз, перестрибуючи через неї. Рух скакалки фіксується ззаду, що зараховується за один стрибок. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>

	<p><b>5. Стрибки зі скакалкою, ноги схресно назад.</b> В.П. – основна стійка, ноги схресно руки в сторони донизу зі скакалкою спереду. <i>Видих</i> – виконати обертальні рухи зі скакалкою спереду, вгору, назад, униз, перестрибуючи через неї. Рух скакалки фіксується спереду, що зараховується за один стрибок. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>
	<p><b>6. Стрибки зі скакалкою, ноги нарізно, ноги разом.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки в сторони донизу зі скакалкою ззаду. <i>Видих</i> – виконати обертальні рухи зі скакалкою ззаду, вгору, вперед, униз, перестрибуючи через неї та чергуючи положення ніг. Рух скакалки фіксується ззаду, що зараховується за один стрибок. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>
	<p><b>7. Стрибки зі скакалкою з ноги на ногу.</b> В.П. – основна стійка, ноги нарізно, руки в сторони донизу зі скакалкою ззаду. <i>Видих</i> – виконати обертальні рухи зі скакалкою ззаду, вгору, вперед, униз, перестрибуючи через неї з правої ноги на ліву. Рух скакалки фіксується ззаду, що зараховується за один стрибок. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>
	<p><b>8. Стрибки зі скакалкою на прямих ногах.</b> В.П. – основна стійка, ноги нарізно, руки в сторони донизу зі скакалкою ззаду. <i>Видих</i> – виконати обертальні рухи зі скакалкою ззаду, вгору, вперед, униз, перестрибуючи через неї на прямій нозі. Рух скакалки фіксується ззаду, що зараховується за один стрибок. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону.</p>

	<p><b>9. Стрибки зі скакалкою на одній нозі.</b>  В.П. – основна стійка, ноги нарізно, руки в сторони донизу зі скакалкою ззаду. <i>Видих</i> – виконати обертальні рухи зі скакалкою ззаду, вгору, вперед, униз, перестрибуючи через неї на одній нозі. Рух скакалки фіксується ззаду, що зараховується за один стрибок. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону.</p>
	<p><b>10. Стрибки зі скакалкою на одній нозі в сторони.</b> В.П. – основна стійка, ноги нарізно, руки в сторони донизу зі скакалкою ззаду. <i>Видих</i> – виконати обертальні рухи зі скакалкою ззаду вгору, вперед, вниз, перестрибуючи через неї на одній нозі, відведеної в сторону. Рух скакалки фіксується ззаду, що зараховується за один стрибок. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону.</p>
	<p><b>11. Стрибки зі скакалкою в сторони.</b>  В.П. – основна стійка, ноги нарізно, руки в сторони донизу зі скакалкою ззаду. <i>Видих</i> – зробити нахил тулуба в ліву сторону та виконати обертальні, рухи зі скакалкою ззаду вгору, вперед, вниз, перестрибуючи через неї. Рух скакалки фіксується ззаду, що зараховується за один стрибок. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону.</p>
	<p><b>12. Ковзання зі скакалкою.</b> В.П. – основна стійка, ноги нарізно, руки в сторони донизу зі скакалкою ззаду. <i>Видих</i> – виконати ковзні рухи зі скакалкою ззаду вгору, вперед, вниз, переносячи масу тіла з однієї ноги на іншу. Рух скакалки фіксується ззаду, що зараховується за один стрибок. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>

	<p><b>13. Подвійний стрибок зі скакалкою.</b>  В.П. – основна стійка, ноги нарізно, руки в сторони донизу зі скакалкою ззаду.  <i>Видих</i> – виконати подвійні обертальні рухи зі скакалкою ззаду, вгору, вперед, униз, перестрибуючи через неї якомога вище. Рух скакалки фіксується ззаду, що зараховується за один стрибок. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>
	<p><b>14. Стрибки зі скакалкою в обтяжувачах.</b>  В.П. – стійка ноги нарізно з обтяжувачами, руки в сторони донизу зі скакалкою ззаду.  <i>Видих</i> – виконати обертальні рухи зі скакалкою ззаду вгору, вперед, вниз, перестрибуючи через неї в обтяжувачах. Рух скакалки фіксується ззаду, що зараховується за один стрибок. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>
	<p><b>15. Стрибки зі скакалкою руки схресно.</b>  В.П. – основна стійка, ноги нарізно, руки в сторони донизу зі скакалкою ззаду.  <i>Видих</i> – виконати обертальні рухи зі скакалкою ззаду вгору, вперед, вниз, схрещуючи руки та перестрибуючи через неї. Рух скакалки фіксується ззаду, що зараховується за один стрибок. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>

## Додаток Н

## Методика викладання фітнес-технологій силової спрямованості

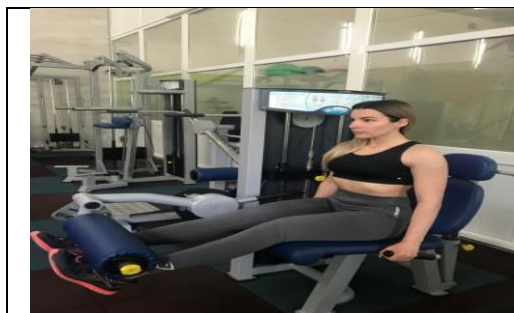
## Додаток Н.1

**Мета методики** проведення занять з атлетичної гімнастики – залучення студентів до здорового способу життя, задоволення їхніх потреб у фізкультурно-оздоровчій діяльності за особистісно-орієнтованим вибором фітнес-технологій як основної рухової активності.

**Завдання методики:** підвищення функціональних можливостей організму, рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку та загальної працездатності студентів.

## Комплекс вправ з атлетичної гімнастики

	<p><b>1. Присідання зі штангою на плечах.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті зі штангою на плечах. <i>Вдих</i> – максимально зігнути ноги у кульшових і колінних суглобах зі штангою на плечах. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>2. Присідання на тренажерній підставці.</b> В.П. – основна стійка, ноги на підставці для присідання, руки з гантелями донизу. <i>Вдих</i> – максимально зігнути ноги у кульшових і колінних суглобах із гантелями. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>3. Жим ногами лежачи на тренажері.</b> В.П. – лежачи на тренажері, ноги на платформі, руки тримаються за рукоятку. <i>Вдих</i> – виконати згинання-розгинання ніг силою м'язів квадрицепса. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>



#### **4. Розгинання ніг сидячи на тренажері.**

В.П. – сидячи на тренажері, ноги зігнуті, руки тримаються за рукоятку тренажера. *Видих* – виконати розгинання ніг силою м'язів квадрицепса, а не маховим рухом. *Вдих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.



#### **5. Згинання ніг, лежачи на тренажері.**

В.П. – лежачи на тренажері, ноги рівно, руки тримаються за рукоятку тренажера. *Видих* – виконати згинання ніг силою м'язів біцепса стегна. *Вдих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.



#### **6. Жим штанги лежачи.**

В.П. – лежачи на лавці, ноги зігнуті, руки зі штангою. *Вдих* – виконати повільне опускання штанги до грудної клітки, лікті розвести в сторони. *Видих* – потужним рухом підняти штангу у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.



#### **7. Зведення рук на тренажері.**

В.П. – сидячи на тренажері, ноги зігнуті, руки тримаються за рукоятку тренажера. *Вдих* – без ривка, тяговим рухом виконати зведення рук до горизонтального положення. *Видих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.



#### **8. Віджимання на брусах.**

В.П. – упор стоячи на колінах, руки тримаються за рукоятку тренажера. *Вдих* – виконати повільне опускання тулуба до повного розтягнення м'язів. *Видих* – силою м'язів трицепсів повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.





### 9. Жим на тренажері «Хаммер».

В.П. – сидячи на тренажері, руки тримаються за рукоятку тренажера. *Видих* – виконати підйом рукоятки тренажера вгору, виводячи її над грудною кліткою. *Вдих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.



### 10. Розведення рук у дельта-машині.

В.П. – сидячи на тренажері, руки тримаються за рукоятку тренажера. *Видих* – без ривка, тяговим рухом розвести руки в сторони до горизонтального положення. *Вдих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.



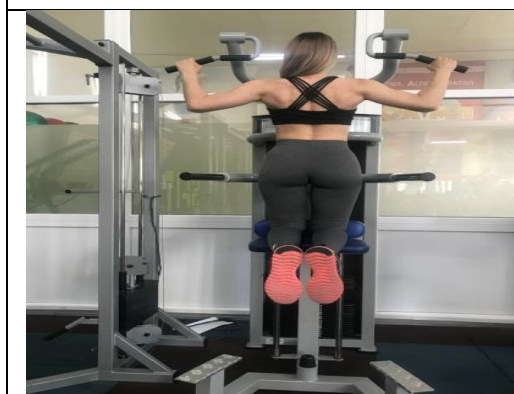
### 11. Згинання рук на тренажері.

В.П. – сидячи на тренажері, руки тримаються за рукоятку тренажера. *Видих* – виконати потужним зусиллям м'язів біцепсів згинання-розгинання рук без ривків. *Вдих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.



### 12. Станова тяга.

В.П. – стійка ноги зігнуті та підведені до грифа штанги, спина пряма, руки обхоплюють гриф. *Вдих* – відірвати штангу від підлоги і, синхронно розгинаючи ноги і корпус, прийняти вертикальне положення. *Видих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.



### 13. Підтягування в тренажері «Гравітон».

В.П. – вис на перекладині широким хватом, ноги зігнуті. *Вдих* – виконати підтягування на перекладині, поки підборіддя не буде знаходитися на одному рівні з поперечною або трохи вище. *Видих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.



**14. Тяга Т-грифа в нахилі.** В.П. – стійка ноги нарізно, руки з Т-грифом. *Видих* – виконати нахил тулуба вперед, тяговим рухом, без ривків підтягнути Т-гриф до живота, плечі відвести якомога далі назад. *Вдих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.



**15. Тяга сидячи, на вертикальному блоці.** В.П. – сидячи на тренажері, ноги зігнуті, руки тримаються за гриф. *Видих* – виконати тяговий рух рукоятки тренажера до грудної клітки. *Вдих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.



**16. Тяга сидячи, на горизонтальному блоці.** В.П. – сидячи на тренажері, ноги зігнуті, руки тримаються за гриф. *Видих* – виконати відведення рук якомога далі назад, не розставляючи лікті в сторони, лопатки зводити якомога дужче. *Вдих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.



**17. Гіперекстензія (надрозгинання).** В.П. – упор лежачи на тренажері, ноги закріплені нерухомо, тулуб на вису, руки за голову. *Вдих* – виконати нахил тулуба вперед. *Видих* – силою м'язів спини повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.



**18. Піднімання тулуба з положення лежачи на похилій лавці.** В.П. – лежачи на похилій лавці, ноги зігнуті, закріплені нерухомо, руки за голову. *Видих* – силою м'язів живота підняти тулуб угору прямо або з поворотом тулуба вліво – вправо. *Вдих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.



**19. «Скручування» в тренажері.**  
В.П. – лежачи на похилій лавці, ноги зігнуті, закріплені нерухомо, руки перед собою.  
*Видих* – повільно виконати піднімання тулуба вгору. *Вдих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.







**20. Піднімання ніг у висі.** В.П. – вис на перекладині, руки зігнуті, ноги вниз.  
*Видих* – повільно виконати піднімання ніг до паралелі за рахунок скорочення м'язів живота.  
*Вдих* – повільно опустити ноги та повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.

## Додаток Н.2


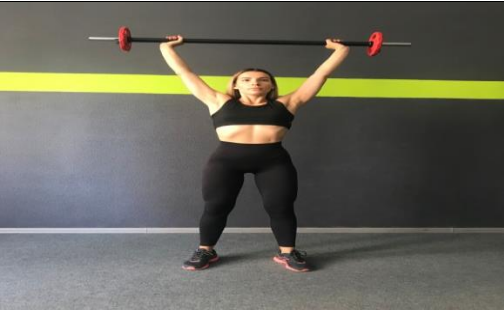

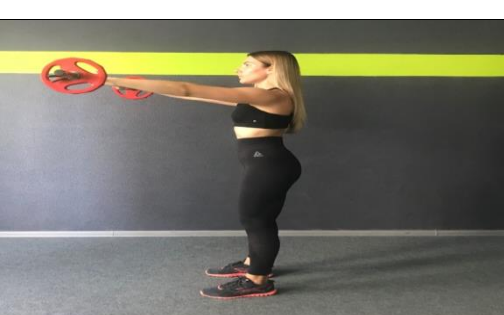

**Мета методики** проведення занять з памп-аеробіки – залучення студентів до здорового способу життя, задоволення їхніх потреб у фізкультурно-оздоровчій діяльності за особистісно-орієнтованим вибором фітнес-технологій як основної рухової активності.




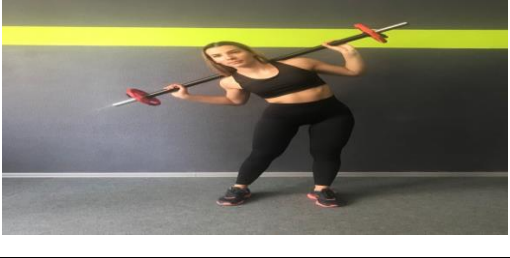

**Завдання методики:** підвищення функціональних можливостей організму, рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку та загальної працездатності студентів.

## Комплекс вправ з памп-аеробіки

	<p><b>1. Присідання зі штангою на плечах.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті зі штангою на плечах. <i>Вдих</i> – максимально зігнути ноги у кульшових і колінних суглобах зі штангою на плечах. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>2. Присідання зі штангою на грудях.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті зі штангою на грудях. <i>Вдих</i> – максимально зігнути ноги у кульшових і колінних суглобах зі штангою на грудях. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>3. Випади зі штангою.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті зі штангою на плечах. <i>Вдих</i> – виконати випад лівою ногою на місці. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>4. Випади зі штангою в сторони.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті зі штангою на плечах. <i>Вдих</i> – виконати випад правою ногою в сторону. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>

	<p><b>5. Ривок штанги.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки донизу зі штангою. <i>Вдих</i> – підняти штангу вгору за рахунок одночасного розгинання м'язів ніг і спини. Виконати протягання і підрив із підсіданням, відбиваючи штангу від ніг і встаючи на носки. <i>Видих</i> – зафіксувати штангу в завершальному положенні присіду та виконати присідання зі штангою над головою на витягнутих руках. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>6. Піднімання тулуба лежачи зі штангою.</b> В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті, руки зі штангою. <i>Вдих</i> – виконати піднімання тулуба до найвищої точки. <i>Видих</i> – досягнувши найвищої точки, затриматися на дві секунди і повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>7. Жим штанги лежачи.</b> В.П. – лежачи на підлозі, ноги зігнуті, руки зі штангою. <i>Вдих</i> – виконати повільне опускання штанги до грудної клітки, лікті розвести в сторони. <i>Видих</i> – потужним рухом підняти штангу у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>8. Французький жим штанги лежачи.</b> В.П. – лежачи на підлозі, ноги зігнуті, руки за голову зі штангою. <i>Видих</i> – виконати згинання-розгинання рук зі штангою, не розводячи лікті в сторони. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>
	<p><b>9. Згинання рук, стоячи зі штангою.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки донизу зі штангою. <i>Видих</i> – виконати піднімання штанги силою м'язів біцепсів угору до повного їх скорочення. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>

	<p><b>10. Зворотні згинання рук, стоячи зі штангою.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки донизу зі штангою. <i>Видих</i> – виконати піднімання штанги силою м'язів передпліччя вгору. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>11. Жим штанги стоячи.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті зі штангою на грудях. <i>Видих</i> – виконати підйом штанги вгору, виводячи її над головою. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>12. Тяга штанги до підборіддя.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки донизу зі штангою. <i>Видих</i> – повільно підійняти штангу до підборіддя вздовж тулуба, лікті тримати постійно вище від грифа. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>13. Піднімання штанги перед собою.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки перед собою зі штангою. <i>Видих</i> – виконати піднімання штанги перед собою до горизонтального положення рук. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>14. Станова тяга.</b> В.П. – стійка ноги зігнуті та підведені до грифа штанги, спина пряма, руки обхоплюють гриф. <i>Вдих</i> – відірвати штангу від підлоги і, синхронно розгинаючи ноги і корпус, прийняти вертикальне положення. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>


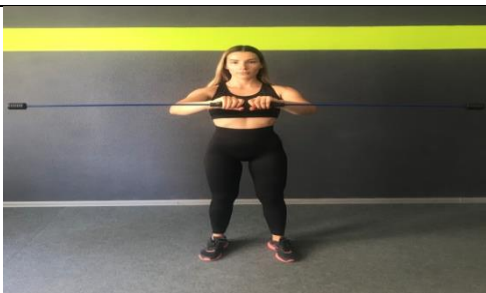
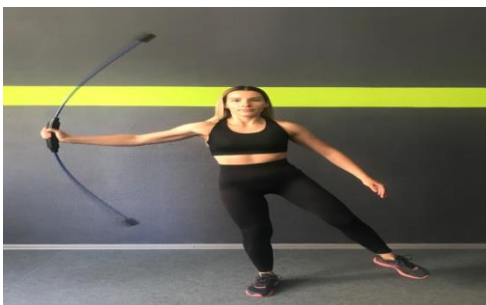

	<p><b>15. Станова тяга на одній нозі.</b> В.П. – стійка ноги зігнуті та підведені до грифа штанги, спина пряма, руки обхоплюють гриф. <i>Вдих</i> – виконати опускання штанги на одній нозі вперед і назад до повного розтягнення м'язів біцепса стегна. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>16. Тяга штанги в нахилі.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки зі штангою. <i>Видих</i> – виконати нахил тулуба вперед, тяговим рухом, без ривків підтягнути гриф до живота, плечі відвести якомога далі назад. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>17. Станова тяга на прямих ногах.</b> В.П. – основна стійка, ноги підведені до грифа штанги, спина пряма, руки обхоплюють гриф. <i>Вдих</i> – виконати опускання штанги до повного розтягнення м'язів біцепса стегна, не згинаючи ноги в колінному суглобі. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>18. Нахили тулуба зі штангою.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті зі штангою на плечах. <i>Вдих</i> – повільно виконати нахил тулуба зі штангою вперед. <i>Видих</i> – силою м'язів спини повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>19. Нахили тулуба зі штангою.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті зі штангою на плечах. <i>Вдих</i> – виконати нахил тулуба зі штангою в одну, а потім іншу сторону. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>20. Повороти тулуба зі штангою.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті зі штангою на плечах. <i>Вдих</i> – виконати поворот тулуба зі штангою в одну, а потім іншу сторону. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>

## Додаток Н.3





**Мета методики** проведення занять з флексі-бар – залучення студентів до здорового способу життя, задоволення їхніх потреб у фізкультурно-оздоровчій діяльності за особистісно-орієнтованим вибором фітнес-технологій як основної рухової активності.

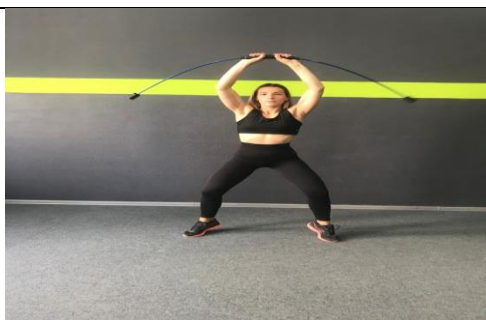
**Завдання методики:** підвищення функціональних можливостей організму, рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку та загальної працездатності студентів.

## Комплекс вправ з флексі-бар

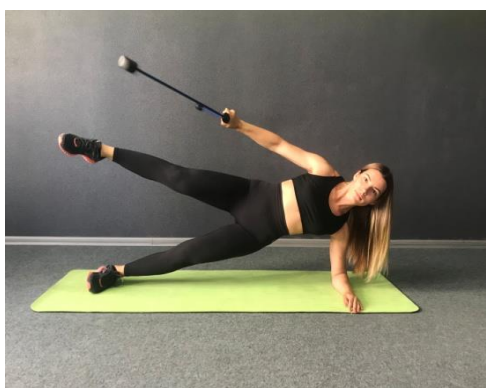
	<p><b>1. М'язи спини, черевного пресу.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки донизу із Flexi-bar. <i>Видих</i> – підняти руки над головою та виконати рухи руками із Flexi-bar угору – вниз. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>
	<p><b>2. Найширший м'яз спини, грудні м'язи.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми із Flexi-bar, підборіддя підтягнуто до шиї. <i>Видих</i> – виконати рухи руками із Flexi-bar уперед – назад. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>
	<p><b>3. М'язи стегон, сідничні м'язи.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки донизу із Flexi-bar. <i>Видих</i> – відвести праву руку в сторону із Flexi-bar, ліва рука пряма, дещо опущена вниз. Права нога пряма, а ліва дещо відведена в сторону. Виконати рухи руками із Flexi-bar ліворуч – праворуч. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону.</p>
	<p><b>4. Бічні м'язи живота.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми із Flexi-bar. <i>Видих</i> – виконати рухи руками із Flexi-bar ліворуч – праворуч. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>



	<p><b>5. М'язи плечового поясу, грудні м'язи.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки вперед із Flexi-bar. <i>Видих</i> – виконати рухи руками із Flexi-bar вперед – назад, повертаючи верхню частину тулуба в сторони. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>
	<p><b>6. М'язи спини, грудні м'язи.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки донизу із Flexi-bar. <i>Видих</i> – зробити нахил тулуба вперед і виконати рухи руками із Flexi-bar угору – вниз. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>
	<p><b>7. М'язи тулуба і стегон.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки донизу із Flexi-bar. <i>Видих</i> – зробити правою ногою крок уперед із випадом лівої ноги назад і вгору, верхню частину тулуба нахилити вперед, праву руку випрямити на рівні плеча із Flexi-bar, ліву руку відвести назад. Виконати рухи правою рукою з Flexi-bar уперед – назад. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону.</p>
	<p><b>8. М'язи трицепсів.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки донизу із Flexi-bar. <i>Видих</i> – зробити випад лівою ногою вперед, праву ногу випрямити. Підняти руки над головою із Flexi-bar. Виконати рухи руками із Flexi-bar угору – вниз, не розводячи лікті в сторони. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>
	<p><b>9. М'язи спини, плечового поясу та черевного пресу.</b> В.П. – стійка ноги зігнуті, руки над головою із Flexi-bar. <i>Видих</i> – виконати рухи руками із Flexi-bar угору – вниз. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>



**10. М'язи плечового поясу та стегон.** В.П. – широка стійка, ноги нарізно, руки донизу із Flexi-bar (стопи ніг не торкаються підлоги). *Видих* – підняти руки над головою та виконати рухи руками із Flexi-bar угору – вниз. *Вдих* – повернутися у вихідне положення.



**11. М'язи живота.** В.П. – лежачи на боці, спина пряма, права нога витягнута вперед, ліва нога дещо зігнута в колінному суглобі, витягнута вперед. Права рука пряма із Flexi-bar, ліва рука зігнута, паралельно до плеча. *Видих* – підняти таз і відвести вгору праву ногу, ліву ногу випрямити в колінному суглобі. Праву руку із Flexi-bar відвести в сторону. Виконати рухи правою рукою із Flexi-bar уперед – назад. *Вдих* – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону.







**12. Сідничні м'язи.** В.П. – стійка ноги нарізно, руки донизу із Flexi-bar. *Видих* – виконати нахил тулуба вперед, підняти руки із Flexi-bar на рівні голови та плечей. Виконати рухи руками із Flexi-bar уперед – назад. *Вдих* – повернутися у вихідне положення.



**13. Грудні м'язи.** В.П. – упор стоячи на колінах, ліва рука витягнута вперед, із Flexi-bar на рівні голови. *Видих* – виконати рухи руками із Flexi-bar уперед – назад. *Вдих* – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону.



**14. М'язи тулуба.** В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті, п'яти ніг впираються в підлогу, підборіддя підтягнуте (витягнута шия), тулуб і м'язи сідниць торкаються підлоги. Руки перед собою із Flexi-bar. *Видих* – виконати рухи руками із Flexi-bar уперед – назад паралельно до стегон. *Вдих* – повернутися у вихідне положення.



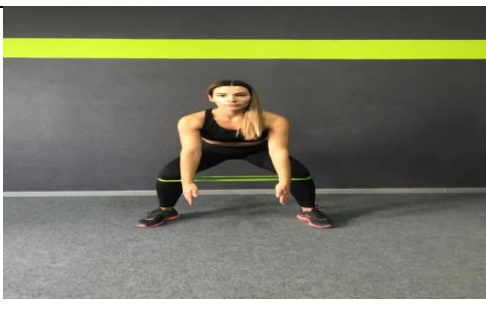

	<p><b>15. М'язи стегон.</b> В.П. – лежачи на спині з упором на ноги, втягнути сідничні м'язи, дещо підняти спину від підлоги. Права нога витягнута вперед, ліва нога зігнута, коліна ніг паралельно один до одного. Руки перед собою із Flexi-bar. <i>Видих</i> – виконати рухи руками із Flexi-bar вперед – назад паралельно стегон. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону.</p>
	<p><b>16. М'язи черевного пресу.</b> В.П. – сід кутом руки вперед, ноги зігнуті, спина пряма, дещо відхилена назад, п'яти ніг впираються в підлогу, підборіддя підтягнуте (витягнута шия). Руки перед грудьми з Flexi-bar. <i>Видих</i> – виконати рухи руками з Flexi-bar уперед – назад паралельно до стегон. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>
	<p><b>17. М'язи стегон.</b> В.П. – лежачи на лівому боці, права нога витягнута вперед, ліва дещо зігнута, права рука пряма з Flexi-bar, ліва зігнута, паралельно плеча. <i>Видих</i> – виконати рухи правою рукою з Flexi-bar вперед – назад паралельно до стегон. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону.</p>
	<p><b>18. Грудні м'язи.</b> В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті, підняті вгору, тулуб і сідничні м'язи торкаються підлоги. Руки перед собою, із Flexi-bar. <i>Видих</i> – виконати рухи руками із Flexi-bar угору – вниз. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>
	<p><b>19. М'язи черевного пресу.</b> В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті, підняті вгору, права нога випрямлена вперед. Руки зігнуті, із Flexi-bar, заведені за ліву ногу. <i>Видих</i> – виконати рухи руками із Flexi-bar паралельно до витягнутої ноги. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону.</p>
	<p><b>20. М'язи спини.</b> В.П. – лежачи на животі, ноги прямі, руки перед собою, із Flexi-bar. <i>Видих</i> – одночасно підняти від підлоги голову, руки та ноги. Виконати рухи руками із Flexi-bar вперед – назад. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>

## Додаток Н.4






**Мета методики** проведення занять з терра-аеробіки (тераробіки) – залучення студентів до здорового способу життя, задоволення їхніх потреб у фізкультурно-оздоровчій діяльності за особистісно-орієнтованим вибором фітнес-технологій як основної рухової активності.


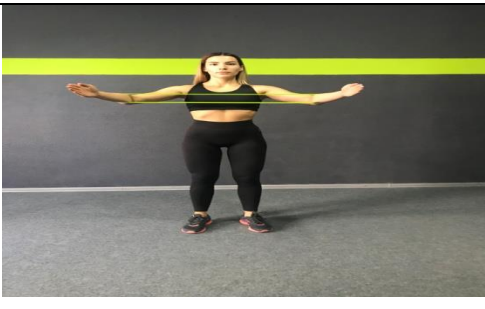

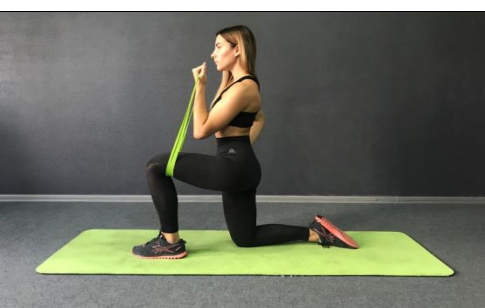
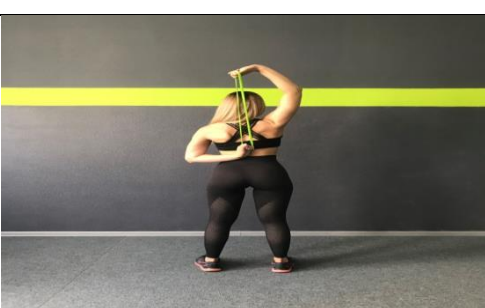
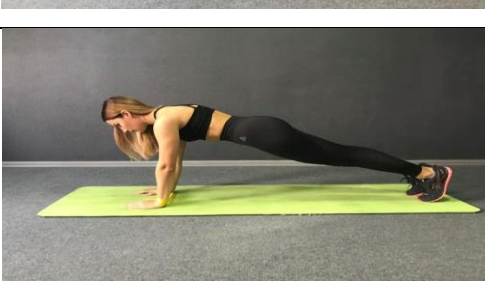
**Завдання методики:** підвищення функціональних можливостей організму, рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку та загальної працездатності студентів.

## Комплекс вправ з терра-аеробіки (тераробіки)

	<p><b>1. Присідання з фітнес-резинкою.</b> В.П. – широка стійка, ноги нарізно, руки перед собою. <i>Вдих</i> – максимально зігнути ноги у кульшових і колінних суглобах з фітнес-резинкою, тримаючи руки перед собою. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>2. Присідання з вистрибуванням із фітнес-резинкою.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки перед собою. <i>Вдих</i> – максимально зігнути ноги у кульшових і колінних суглобах з фітнес-резинкою, тримаючи руки перед собою. <i>Видих</i> – зробити пружинний стрибок угору та повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>3. Стрибки з фітнес-резинкою.</b> В.П. – широка стійка, ноги нарізно, руки вниз. <i>Вдих</i> – виконати стрибок на місці з фітнес-резинкою, не розгинаючи ноги, а також махи руками вгору і вниз. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>4. Станова тяга з фітнес-резинкою.</b> В.П. – основна стійка, руки вниз із фітнес-резинкою. <i>Вдих</i> – виконати нахил тулуба вперед і назад, руки тримаються за фітнес-резинку. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>

	<p><b>5. Тяга сидячи, з фітнес-резинкою.</b>  В.П. – сид в упорі, руки зігнуті, тримаються за фітнес-резинку. <i>Видих</i> – виконати відведення рук якомога далі назад, не розставляючи лікті в сторони, лопатки зводити якомога дужче. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>6. Тяга в нахилі з фітнес-резинкою.</b>  В.П. – упор стоячи на коліні, ноги зігнуті, ліва рука з фітнес-резинкою, права на пояс. <i>Видих</i> – виконати нахил тулуба вперед, тяговим рухом, без ривків підтягнути фітнес-резинку до живота, плечі відвести якомога далі назад. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>7. Відведення ніг із фітнес-резинкою.</b>  В.П. – основна стійка, руки на пояс. <i>Видих</i> – виконати відведення прямих ніг із фітнес-резинкою. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону. Повторювати вправу 10–15 разів.</p>
	<p><b>8. Зведення-розведення ніг із фітнес-резинкою.</b>  В.П. – лежачи на боці, ноги зігнуті з фітнес-резинкою, стопи разом, руки перед собою. <i>Видих</i> – виконати зведення-розведення ніг із фітнес-резинкою. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону. Повторювати вправу 10–15 разів.</p>
	<p><b>9. Розведення ніг із фітнес-резинкою.</b>  В.П. – упор стоячи на колінах, ноги зігнуті та знаходяться під тазостегновими суглобами з фітнес-резинкою, руки на рівні плечового поясу. <i>Видих</i> – виконати розведення ніг із фітнес-резинкою. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону. Повторювати вправу 10–15 разів.</p>

	<p><b>10. Махи ногами назад із фітнес-резинкою.</b>  В.П. – упор стоячи на колінах, ноги зігнуті та знаходяться під тазостегновими суглобами з фітнес-резинкою, руки на рівні плечового поясу. <i>Видих</i> – виконати маховий рух ногою назад. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону. Повторювати вправу 10–15 разів.</p>
	<p><b>11. Відведення ніг із фітнес-резинкою.</b>  В.П. – лежачи на боці, ліва рука вперед, права рука зігнута, ноги з фітнес-резинкою. <i>Видих</i> – виконати відведення прямих ніг із фітнес-резинкою вгору. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону. Повторювати вправу 10–15 разів.</p>
	<p><b>12. Піднімання прямих ніг із фітнес-резинкою.</b>  В.П. – лежачи на животі, руки зігнуті, голова опущена, пальці ніг відтягнуті назад. <i>Вдих</i> – виконати по чергово піднімання ніг із фітнес-резинкою. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 10–15 разів.</p>
	<p><b>13. Піднімання тулуба з фітнес-резинкою.</b>  В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті з фітнес-резинкою, руки в сторони. <i>Вдих</i> – виконати піднімання тулуба до найвищої точки. <i>Видих</i> – досягнувши найвищої точки, затриматися на дві секунди і повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>14. Горизонтальний біг із фітнес-резинкою.</b>  В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті з фітнес-резинкою, руки зігнуті в сторони. <i>Видих</i> – виконати по чергово згинання-розгинання ніг із фітнес-резинкою. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>





	<p><b>15. Бічні скручування з фітнес-резинкою.</b> В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті з фітнес-резинкою, руки за голову. <i>Видих</i> – виконати скручування тулуба в праву сторону та підняти ліву ногу. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>16. Зведення-розведення рук із фітнес-резинкою.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки перед собою. <i>Видих</i> – виконати розведення рук із фітнес-резинкою в сторони. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 10–15 разів.</p>
	<p><b>17. Віджимання від підлоги з фітнес-резинкою.</b> В.П. – упор лежачи з фітнес-резинкою. <i>Вдих</i> – виконати віджимання від підлоги з фітнес-резинкою. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення і зробити приставний крок. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>18. Згинання рук із фітнес-резинкою.</b> В.П. – упор стоячи на коліні, ноги зігнуті, ліва рука з фітнес-резинкою, права на пояс. <i>Видих</i> – виконати згинання рук із фітнес-резинкою. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>19. Розгинання рук із фітнес-резинкою.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті з фітнес-резинкою за головою. <i>Видих</i> – виконати розгинання рук із фітнес-резинкою, не розводячи лікті в сторони. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>20. Планка з фітнес-резинкою.</b> В.П. – упор лежачи з фітнес-резинкою, ноги складають зі спиною одну лінію. <i>Видих</i> – виконати рухи руками з фітнес-резинкою вперед і в сторону. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>

## Додаток Н.5

**Мета методики** проведення занять з петлями TRX – залучення студентів до здорового способу життя, задоволення їхніх потреб у фізкультурно-оздоровчій діяльності за особистісно-орієнтованим вибором фітнес-технологій як основної рухової активності.

**Завдання методики:** підвищення функціональних можливостей організму, рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку та загальної працездатності студентів.

## Комплекс вправ з петлями TRX

	<p><b>1. Присідання з петлями TRX.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки вперед із петлями TRX. <i>Вдих</i> – максимально зігнути ноги у кульшових і колінних суглобах, тримаючись руками за петлі TRX. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>2. Присідання на одній нозі з петлями TRX.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки вперед із петлями TRX. <i>Вдих</i> – виконати присідання на одній нозі, тримаючись руками за петлі TRX. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>3. Присідання на одній руці з петлями TRX.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки вперед із петлями TRX. <i>Вдих</i> – виконати присідання з поворотом тулуба в сторону, тримаючись правою рукою за петлі TRX, ліва рука торкається підлоги. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>4. Випади з петлями TRX.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки вперед із петлями TRX. <i>Вдих</i> – виконати випад лівою ногою на місці. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>

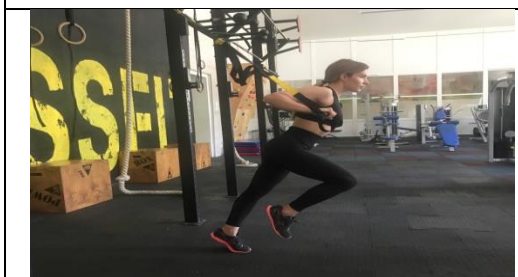




**5. Випади назад із петлями ТРХ.** В.П. – стійка ноги нарізно, руки вперед із петлями ТРХ. *Вдих* – виконати випад правою ногою назад. *Видих* – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону. Повторювати вправу 15–20 разів.



**6. Випади назад із петлями ТРХ.** В.П. – основна стійка, права нога в петлях ТРХ, руки перед собою. *Вдих* – виконати випад правою ногою назад у петлях ТРХ. *Видих* – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону. Повторювати вправу 15–20 разів.



**7. Кроки з петлями ТРХ.** В.П. – упор стоячи, руки до плечей зігнуті із петлями ТРХ. *Вдих* – виконати почергово кроки ногами вперед в одну та іншу сторони. *Видих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.



**8. Стрибки з петлями ТРХ.** В.П. – стійка ноги нарізно, руки вперед із петлями ТРХ. *Видих* – відштовхнувшись від підлоги, виконати стрибок із петлями ТРХ вгору, руки та ноги випрямити в момент знаходження у верхньому положенні. *Вдих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.



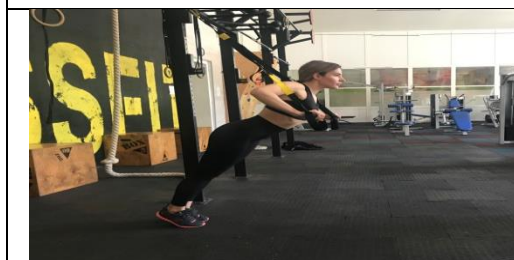
**9. Підтягування з петлями ТРХ.** В.П. – упор стоячи, руки вперед із петлями ТРХ. *Вдих* – виконати підтягування тулуба до петель ТРХ. *Видих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.



**10. Підтягування на одній руці з петлями TRX.** В.П. – упор стоячи, руки вперед із петлями TRX. *Вдих* – виконати підтягування тулуба лівою рукою з петлями TRX, праву руку відвести в сторону донизу. *Видих* – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону. Повторювати вправу 15–20 разів.



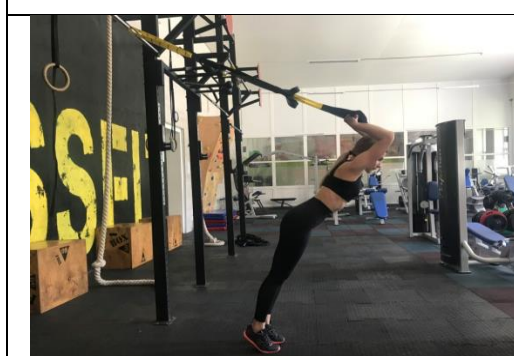
**11. Віджимання з петлями TRX.** В.П. – упор лежачи, ноги в петлях TRX. *Вдих* – виконати віджимання від підлоги з петлями TRX. *Видих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.



**12. Віджимання з петлями TRX.** В.П. – упор стоячи, руки перед собою з петлями TRX. *Вдих* – виконати віджимання з петлями TRX. *Видих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.



**13. Зведення-розведення рук у сторони з петлями TRX.** В.П. – упор стоячи, руки вперед із петлями TRX. *Вдих* – виконати зведення-розведення рук у сторони з петлями TRX. *Видих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.



**14. Згинання-розгинання рук із петлями TRX.** В.П. – упор стоячи, руки зігнуті над головою з петлями TRX. *Вдих* – виконати згинання-розгинання рук із петлями TRX, не розводячи лікті в сторони. *Видих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.



**15. Піднімання прямих ніг із петлями TRX.** В.П. – лежачи на спині, ноги прями в петлях TRX, руки в сторони. *Вдих* – виконати піднімання прямих ніг у петлях TRX до найвищої точки. *Видих* – досягнувши найвищої точки, затриматися на дві секунди і повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.



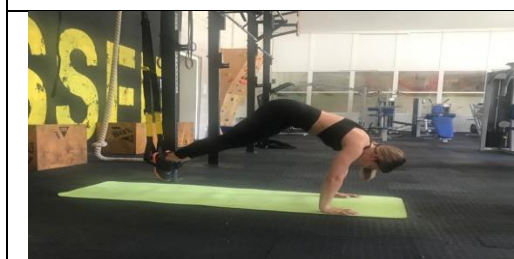
**16. Скручування з петлями TRX.** В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті в петлях TRX, руки за голову. *Видих* – виконати скручування, піднімаючи тулуб угору, тримаючи руки за головою. *Видих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.



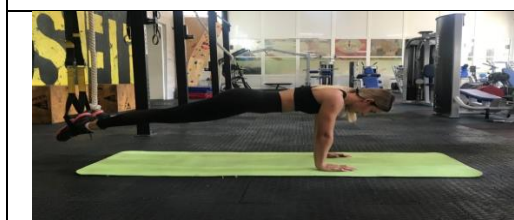
**17. Скручування з петлями TRX.** В.П. – упор лежачи, ноги в петлях TRX. *Видих* – виконати скручування тулуба до грудної клітки. *Вдих* – повернутися у вихідне положенн. Повторювати вправу 15–20 разів.



**18. Бічні скручування з петлями TRX.** В.П. – упор лежачи, ноги в петлях TRX. *Видих* – виконати скручування тулуба в одну, а потім іншу сторону. *Вдих* – повернутися у вихідне положенн. Повторювати вправу 15–20 разів.



**19. Скручування на прямих ногах з петлями TRX.** В.П. – упор лежачи, ноги в петлях TRX. *Видих* – виконати скручування тулуба на прямих ногах. *Вдих* – повернутися у вихідне положенн. Повторювати вправу 15–20 разів.



**20. Планка з петлями TRX.** В.П. – упор лежачи, ноги в петлях TRX складають зі спиною одну лінію. *Видих* – утримувати рівновагу в петлях TRX до відчуття втоми. *Вдих* – повернутися у вихідне положення.

## Додаток П

**Методика викладання фітнес-технологій танцювальної спрямованості**

**Мета методики** – залучення студентів до здорового способу життя, задоволення їхніх потреб у фізкультурно-оздоровчій діяльності за особистісно-орієнтованим вибором фітнес-технологій як основної рухової активності.

**Завдання методики:** підвищення функціональних можливостей організму, рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку та загальної працездатності студентів.



## Додаток Р





## Методика викладання фітнес-технологій з елементами бойових мистецтв


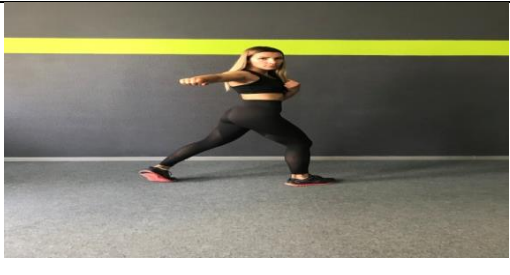
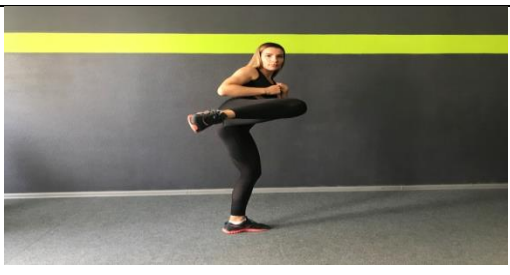
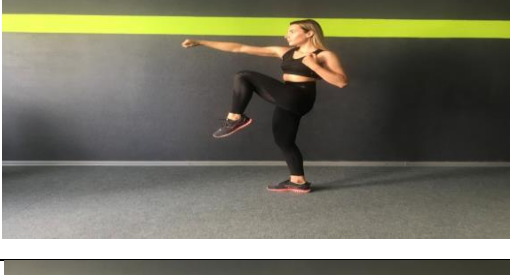
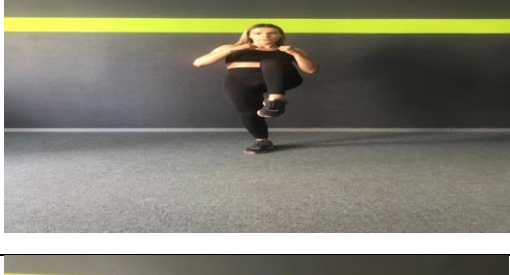

## Додаток Р.1






**Мета методики** проведення занять з кікс-аеробіки – залучення студентів до здорового способу життя, задоволення їхніх потреб у фізкультурно-оздоровчій діяльності за особистісно-орієнтованим вибором фітнес-технологій як основної рухової активності.

**Завдання методики:** підвищення функціональних можливостей організму, рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку та загальної працездатності студентів.

## Комплекс вправ з кікс-аеробіки

	<p><b>1. Удар рукою знизу-вгору.</b> В.П. – бойова стійка, ноги нарізно, руки перед грудьми. <i>Видих</i> – виконати прямий удар рукою знизу-вгору, чергуючи положення рук і ніг. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>
	<p><b>2. Прямий удар рукою.</b> В.П. – бойова стійка, ноги нарізно, руки перед грудьми. <i>Видих</i> – виконати прямий удар рукою, чергуючи положення рук і ніг. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>
	<p><b>3. Удар ліктем.</b> В.П. – бойова стійка, ноги нарізно, руки перед грудьми. <i>Видих</i> – виконати удар ліктем вперед, чергуючи положення рук і ніг. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>
	<p><b>4. Удар рукою з розвороту.</b> В.П. – бойова стійка, ноги нарізно, руки перед грудьми. <i>Видих</i> – виконати удар рукою з розвороту, чергуючи положення рук і ніг. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>

	<p><b>5. Удар рукою із випадом вперед.</b> В.П. – бойова стійка, ноги нарізно, руки перед грудьми. <i>Видих</i> – виконати удар рукою із випадом вперед, чергуючи положення рук і ніг. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>
	<p><b>6. Удар ліктем з розвороту.</b> В.П. – бойова стійка, ноги нарізно, руки перед грудьми. <i>Видих</i> – виконати удар ліктем з розвороту, чергуючи положення рук і ніг. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>
	<p><b>7. Удар ногою в сторону.</b> В.П. – бойова стійка, ноги нарізно, руки перед грудьми. <i>Видих</i> – виконати удар ногою в сторону, чергуючи положення рук і ніг. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>
	<p><b>8. Маховий удар ногою.</b> В.П. – бойова стійка, ноги нарізно, руки перед грудьми. <i>Видих</i> – виконати маховий удар ногою, чергуючи положення рук і ніг. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>
	<p><b>9. Удар ногою в стрибку.</b> В.П. – бойова стійка, ноги нарізно, руки перед грудьми. <i>Видих</i> – виконати удар ногою в стрибку, чергуючи положення рук і ніг. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>
	<p><b>10. Удар ногою вперед.</b> В.П. – бойова стійка, ноги нарізно, руки перед грудьми. <i>Видих</i> – виконати прямий удар ногою вперед, чергуючи положення рук і ніг. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>

	<p><b>11. Удар ногою в сторону.</b> В.П. – бойова стійка, ноги нарізно, руки перед грудьми. <i>Видих</i> – виконати прямий удар ногою в сторони, чергуючи положення рук і ніг. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>
	<p><b>12. Удар стопою.</b> В.П. – бойова стійка, ноги нарізно, руки перед грудьми. <i>Видих</i> – виконати прямий удар стопою в сторони, чергуючи положення рук і ніг. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення</p>
	<p><b>13. Удар коліном.</b> В.П. – бойова стійка, ноги нарізно, руки перед грудьми. <i>Видих</i> – виконати удар коліном, чергуючи положення рук і ніг. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>
	<p><b>14. Удар ногою назад.</b> В.П. – бойова стійка, ноги нарізно, руки перед грудьми. <i>Видих</i> – виконати прямий удар ногою назад, чергуючи положення рук і ніг. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>
	<p><b>15. Удар ззаду ногою вперед.</b> В.П. – бойова стійка, ноги нарізно, руки перед грудьми. <i>Видих</i> – виконати удар ззаду ногою вперед, чергуючи положення рук і ніг. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>

## Додаток С

## Методика викладання фітнес-технології у водному середовищі

## Додаток С.1

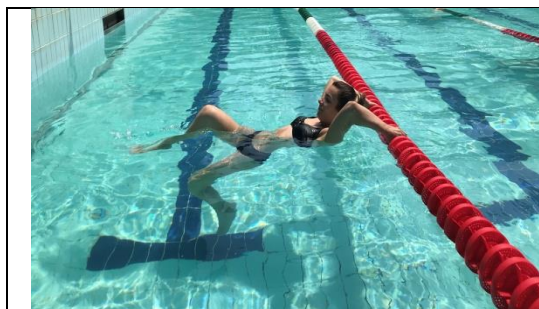
**Мета методики** проведення занять з аквааеробіки – залучення студентів до здорового способу життя, задоволення їхніх потреб у фізкультурно-оздоровчій діяльності за особистісно-орієнтованим вибором фітнес-технологій як основної рухової активності.

**Завдання методики:** підвищення функціональних можливостей організму, рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку та загальної працездатності студентів.

## Комплекс вправ з аквааеробіки

	<p><b>1. «Аквабокс».</b> В.П. – основна стійка, руки перед грудьми, стопи стоять на дні басейну. <i>Видих</i> – руками виконати імітаційні удари рухів боксера (вперед, у сторони, вниз, разом зі стрибком і поворотом навколо своєї осі), долоню виносимо перпендикулярно руці. Повторювати вправу 10–15 разів.</p>
	<p><b>2. «Лижник».</b> В.П. – основна стійка, руки перед грудьми, стопи стоять на дні басейну. <i>Видих</i> – руками виконати імітаційні рухи лижника, ногами виконати ковзні рухи по дну басейна з максимально широкими кроками. Повторювати вправу 10–15 разів.</p>
	<p><b>3. Імітація ударів ногою футбольного м'яча.</b> В.П. – основна стійка, руки перед грудьми, стопи стоять на дні басейну. <i>Видих</i> – розвести руки в сторони та виконати імітаційні рухи кожною ногою по черзі, нагадуючи удар футбольного м'яча, тим самим долаючи опір води. Повторювати вправу 10–15 разів.</p>
	<p><b>4. Імітація ударів кік-боксера.</b> В.П. – основна стійка, руки в сторони, стопи стоять на дні басейну. <i>Видих</i> – розвести руки в сторони та виконати імітаційні удари кожною ногою вперед і сторони, по черзі, нагадуючи удари кікбоксера, тим самим долаючи опір води. Повторювати вправу 10–15 разів.</p>

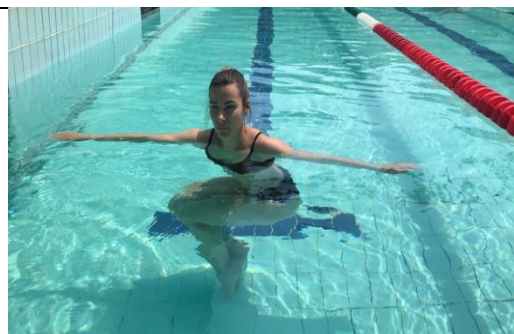




**5. Біг із високим підняттям стегна.** В.П. – лежачи спиною на воді, ноги зігнуті, руки за голову, тримаються за бортик басейну. *Видих* – підняти коліна якнайвище, при цьому стопа знаходиться перпендикулярно гомілці. Повторювати вправу 10–15 разів.



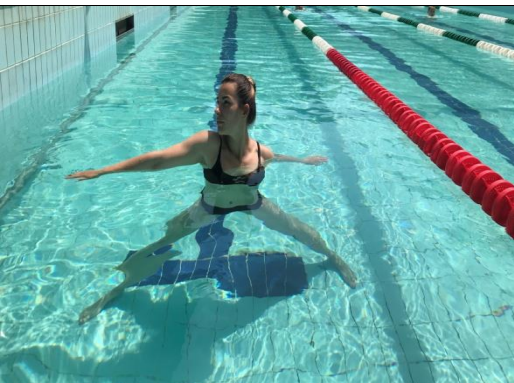
**6. «Метелик».** В.П. – основна стійка, руки вниз, стопи стоять на дні басейну. *Видих* – відштовхнутись руками від води, випригнути вгору, зігнути ноги в колінних суглобах і розвести в сторони. Повторювати вправу 10–15 разів.



**7. Стрибки з поворотом на 90°.** В.П. – основна стійка, руки в сторони, стопи стоять на дні басейну. *Видих* – відштовхнутись руками від води, випригнути вгору, зігнути ноги в колінних суглобах і розвести коліна в праву, а потім ліву сторони, піднімаючи їх якнайвище до грудей. Повторювати вправу 10–15 разів.



**8. «Крокомір».** В.П. – основна стійка, руки в сторони, стопи стоять на дні басейну на ширині стегон. *Видих* – тримаючись за бортик басейну, виконати на місці по чергово крок правою ногою вперед, а потім лівою назад, напружуючи м'язи черевного пресу. Повторювати вправу 10–15 разів.



**9. «Акваджек».** В.П. – основна стійка, руки в сторони, стопи стоять на дні басейну. *Видих* – відштовхнутись руками від води, розвернутись на 90°, випригнути вгору, зігнути ноги в колінних суглобах і розвести коліна в праву, а потім ліву сторони, піднімаючи їх якнайвище до грудей, не прогинаючи спини. Повторювати вправу 10–15 разів.

	<p><b>10. Зведення та розведення ніг в положенні сидячи.</b> В.П. – лежачи спиною на воді, ноги прямі, руки в сторони. <i>Видих</i> – тримаючись руками за бортик басейну, виконати на місці по чергово зведення та розведення ніг у сторони, зберігаючи вертикальне положення тулуба і прямий кут згинання ніг. Повторювати вправу 10–15 разів.</p>
	<p><b>11. Кругові рухи гомілкою в положенні сидячи.</b> В.П. – основна стійка, руки в сторони, ноги зігнуті під кутом 90°, стопи стоять на дні басейну. <i>Видих</i> – виконати кругові оберти гомілкою, разом із рухами руками і тулубом. Повторювати вправу 10–15 разів.</p>
	<p><b>12. Розведення рук з гантелями в сторони.</b> В.П. – основна стійка, руки зігнуті та розведені в сторони, стопи стоять на дні басейну. <i>Видих</i> – виконати зведення та розведення рук з гантелями в сторони, долаючи опір води. Повторювати вправу 10–15 разів.</p>
	<p><b>13. Згинання та розгинання рук з гантелями.</b> В.П. – основна стійка, руки донизу з гантелями, стопи стоять на дні басейну. <i>Видих</i> – виконати по чергове згинання та розгинання рук з гантелями, протидіючи опору води. Повторювати вправу 10–15 разів.</p>
	<p><b>14. Струнка талія.</b> В.П. – основна стійка, руки донизу з гантелями, стопи стоять на дні басейну. <i>Видих</i> – виконати по чергове згинання та розгинання тулуба з гантелями й одночасно підняти одну ногу якнайвище, згинаючи її в сторону, протидіючи опору води, стопи спрямовані в сторони. Повторювати вправу 10–15 разів.</p>

	<p><b>15. Повороти тулуба з нудлс.</b> В.П. – основна стійка, руки перед собою з нудлс, стопи стоять на дні басейну. <i>Видих</i> – виконати повороти тулуба з нудлс у праву, а потім ліву сторони, Повторювати вправу 10–15 разів.</p>
	<p><b>16. Гідромасаж живота з нудлс (аквапалка).</b> В.П. – основна стійка, руки зігнуті з нудлс, стопи стоять на дні басейну. <i>Видих</i> – виконати плавні рухи руками вгору до грудей і вниз до живота, долаючи опір води. Повторювати вправу 10–15 разів.</p>
	<p><b>17. Вправа для м'язів живота.</b> В.П. – лежачи спиною на воді з опорою на нудлс, ноги зігнуті, руки за спину. <i>Видих</i> – виконати почергові оберти двома ногами вправо і вліво, протидіючи опору води. Повторювати вправу 10–15 разів.</p>
	<p><b>18. Рухи ногами в сторони.</b> В.П. – сидячи у воді, ноги зігнуті перед грудьми, руками тримаємося за бортик басейну. <i>Видих</i> – виконати плавні рухи ногами в сторони, відштовхуючись від води. Повторювати вправу 10–15 разів.</p>
	<p><b>19. «Суперпрес».</b> В.П. – лежачи спиною на воді з опорою на нудлс, ноги зігнуті, руки за спину. <i>Видих</i> – виконати згинання та розгинання ніг, протидіючи опору води. Повторювати вправу 10–15 разів.</p>
	<p><b>20. «Ножиці».</b> В.П. – лежачи на боці з опорою на бортик басейну, права рука вперед, ноги зігнуті. <i>Видих</i> – виконати згинання та розгинання ніг, імітуючи рухи ножицями, протидіючи опору води. Повторювати вправу 10–15 разів.</p>

## Методика викладання фітнес-технологій психічно-регулювальної спрямованості




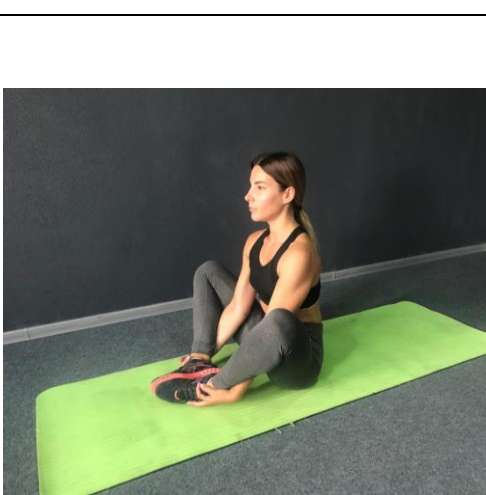
### Додаток Т.1

**Мета методики** проведення занять з пілатесу – залучення студентів до здорового способу життя, задоволення їхніх потреб у фізкультурно-оздоровчій діяльності за особистісно-орієнтованим вибором фітнес-технологій як основної рухової активності.

**Завдання методики:** підвищення функціональних можливостей організму, рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку та загальної працездатності студентів.

### Комплекс вправ з пілатесу

	<p><b>1. «Сотня».</b> В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті та підняті на 60° від підлоги, пальці ніг відтягнуті вперед, руки в сторони. <i>Видих</i> – втягнути живіт і підняти верхню частину тулуба, витягнути руки вперед на відстані 15–20 см від стегон. <i>Вдих</i> – виконати п'ять пружинних рухів руками вгору та вниз. <i>Видих</i> – виконати ще п'ять пружинних рухів руками, не забуваючи про техніку дихання. Повторювати вправу десять разів, зберігаючи попереднє положення тіла. Опустити тулуб та руки на підлогу і прийняти вихідне положення.</p>
	<p><b>2. Удари п'ятами.</b> В.П. – лежачи на животі, ноги прямі, руки зігнуті. <i>Вдих</i> – стиснути сідниці, підняти прямі ноги від підлоги, не розводячи п'яти, утримувати ноги у висі, ударяючи п'ятами однієї ноги об одну. <i>Видих</i> – опустити ноги, повернутися у вихідне положення. Виконати п'ять ударів п'ятами на вдиху і п'ять ударів на видиху.</p>
	<p><b>3. «Плавання».</b> В.П. – лежачи на животі, ноги прямі, пальці ніг відтягнуті назад, руки вперед, голова опущена. <i>Вдих</i> – одночасно підняти від підлоги груди, руки та ноги. Потім підняти праву руку і ліву ногу. Затриматися в цьому положенні на декілька секунд. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 10–15 разів.</p>

	<p><b>4. Підйоми ніг лежачи на боці.</b>  В.П. – лежачи на боці, ноги з тулубом утворюють пряму лінію, ліва рука випрямлена, голова опущена вниз, права рука зігнута, пальці рук направлені в бік голови. <i>Видих</i> – зробити маховий рух прямими ногами вгору. <i>Вдих</i> – опустити ноги, повернутися у вихідне положення. Те саме в інший бік. Повторювати вправу 10–15 разів.</p>
	<p><b>5. Кола ногою.</b> В.П. – лежачи на спині, руки в сторони, ноги прямі, коліно однієї ноги підтягнути до грудей і випрямити ногу так, щоб вона прийняла вертикальне положення, пальці ніг натягнуті на себе. <i>Видих</i> – виконати колові рухи однією ногою, починаючи рух у середину, вниз і по колу. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторити те саме іншою ногою. Повторювати вправу 10–15 разів.</p>
	<p><b>6. Повороти таза лежачи на спині.</b>  В.П. – лежачи на спині, руки в сторони, ноги зігнуті та стиснуті разом, знаходяться під прямим кутом, пальці ніг відтягнуті вперед. <i>Вдих</i> – втягнути живіт, нахилити таз уперед, стиснути ноги та повернути нижню частину тулуба вбік, не розводячи ніг. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в інший бік. Повторювати вправу 10–15 разів.</p>
	<p><b>7. «Тюлень».</b> В.П. – сидячи на підлозі, ноги зігнуті, коліна підтягнуті до грудей і розведені на ширину плечей, стопи зведені разом, спина округлена, шия витягнута вперед. Руки проведені між ногами та тримаються за зовнішню сторону стопи. <i>Вдих</i> – підняти ноги з підлоги, перенести масу тіла на сідниці, зробити переكات назад за голову до краю лопаток, при цьому не змінюючи положення ніг. Під час балансування на лопатках зробити три хлопки стопами. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 10–15 разів.</p>



**8. Перекати на животі.** В.П. – лежачи на животі, ноги зігнуті, п'яти ніг підтягнуті до сідниць, пальці ніг витягнуті вперед, руки захоплюють щиколотки ніг із зовнішнього боку, шия витягнута вперед. *Вдих* – витягнути тулуб угору, піднімаючи від підлоги груди та коліна, стопами ніг тягнутися до потилиці. *Видих* – потягнути стопи ніг до голови ще сильніше і зробити перекат на груди. *Вдих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.







**9. «Складний ніж».** В.П. – лежачи на спині, ноги прямі, пальці ніг витягнуті вперед, руки в сторони. *Вдих* – підняти ноги вертикально вгору, виводячи стегна вперед, відірвати спину від підлоги. Стопи і ніс повинні складати вертикальну лінію. Потім завести ноги за голову, руки перед собою. *Видих* – опустити спину на підлогу, ноги утримувати у вертикальному положенні, руки перед собою. Опустити ноги повністю на підлогу та повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.



**10. «Ножиці».** В.П. – лежачи на спині, ноги прямі, пальці ніг витягнуті вперед, руки в сторони. *Вдих* – підняти ноги вертикально вгору, відірвати нижню частину тулуба, наблизити живіт до спини, (руки зігнуті, розведені в сторони, й утримують таз). *Видих* – потягнути стопи ніг до голови ще сильніше і зробити перекат на груди. *Вдих* – розвести ноги в сторони, одну вперед за голову, іншу назад до підлоги. *Видих* – повторити в іншу сторону та повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.



**11. Мостик на плечах.** В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті, руки в сторони. Підняти стегна від підлоги та підставити руки під таз, щоб підтримати вагу тіла, розгорнувши пальці рук назовні. *Вдих* – підняти одну ногу та підтягнути коліно до грудей, а потім випрямити її так, щоб вона вказувала вертикально вгору, пальці ніг відтягнуті вперед. *Видих* – повернутися у вихідне

	<p>положення. Повторити те саме іншою ногою. Повторювати вправу 10–15 разів.</p>
	<p><b>12. Розтягування ніг.</b> В.П. – сидячи на підлозі, ноги зігнуті, руки зігнуті й обхоплюють ліву ногу, права рука знаходиться на щиколотці, ліва рука на коліні, ліве коліно підтягнуте до грудей, спина округлена, шия витягнута вперед. <i>Видих</i> – зробити переكات назад, опустившись на спину, утримуючи ліве коліно біля грудей, праву ногу витягнути вперед у вертикальному положенні. <i>Вдих</i> – повністю змінити положення рук і ніг. Повторювати вправу 10–15 разів.</p>
	<p><b>13. Скручування наверх.</b> В.П. – лежачи на спині, ноги прямі, підняті вертикально вгору, пальці ніг витягнуті вперед, руки за голову, долоні розвернуті вгору. <i>Вдих</i> – опустити ноги вниз під кутом 45° від підлоги, руки вивести вперед і потягнутися ними до ніг, наближаючи підборіддя до грудей, почати повільне скручування тулуба вгору і затримати у V – позиції. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>14. «Схрещування».</b> В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті, підтягнуті до грудей, руки за голову, лікті рук розведені в сторони, голова та плечі підняті від підлоги. <i>Видих</i> – праву ногу випрямити вперед над підлогою, верхню частину тулуба скрутити вбік, правим ліктем торкнутися лівого коліна. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в інший бік. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>15. «Хвиля».</b> В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті, руки в сторони. <i>Видих</i> – втягнути передню стінку живота, хвилеподібним рухом послідовно підняти таз і спину від підлоги, утворюючи пряму лінію від плечових до колінних суглобів. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 10–15 разів.</p>



**16. Скручування спини.** В.П. – сидячи на підлозі, руки в сторони на рівні плечового поясу, долоні повернуті вниз, ноги витягнуті вперед, пальці ніг натягнуті на себе. *Видих* – зробити поворот тулуба в один бік і затриматися на кілька секунд. *Видих* – повернутися у вихідне положення. Те саме в інший бік. Повторювати вправу 10–15 разів.



**17. «Кішка».** В.П. – упор стоячи на колінах, ноги зігнуті в колінному суглобі та знаходяться під тазостегновими суглобами, руки прямі на рівні плечового поясу. *Видих* – округлити спину, таз відвести до себе, опустити голову якомога нижче. *Вдих* – повернутися у вихідне положення, відвести таз назад, зробити максимальний прогин спини у зворотному положенні, витягнути шийку вгору. Повторювати вправу 10–15 разів.



**18. «Пірнаючий лебідь».** В.П. – лежачи на животі, ноги прямі, пальці ніг витягнуті вперед, руки зігнуті, голова та шия підняті вгору. *Вдих* – виконати 2–4 рази обертання головою, потім підняти та витягнути руки перед собою прямо долонями всередину, зробити переكات на груди, відриваючи ноги від підлоги. *Видих* – зробити переكات назад, відриваючи груди від підлоги. Під час переكاتів ноги та руки тримаємо прямо. Повторювати вправу 15–20 разів.



**19. Переكاتи на спині.** В.П. – сидячи на підлозі, ноги зігнуті, руки охоплюють стегна із зовнішнього боку, стопи відведені від підлоги, лікті розведені в сторони, спина округлена, голова нахилена до колін. *Видих* – зробити переكات назад до краю лопаток, зберігаючи положення тулуба в незмінному положенні. *Вдих* – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 10–15 разів.





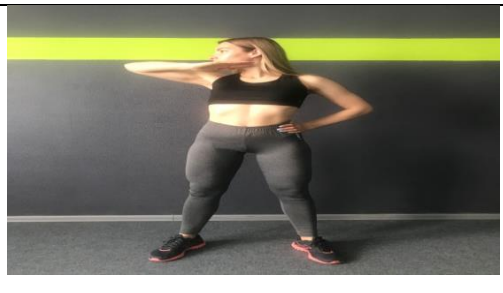
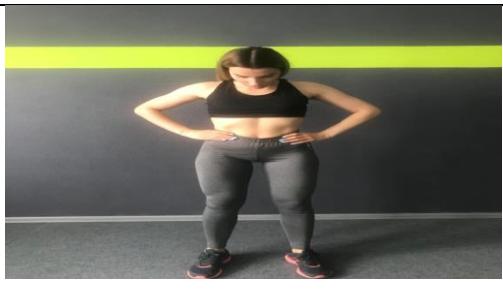
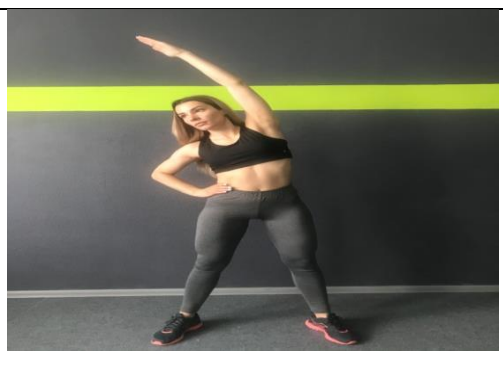
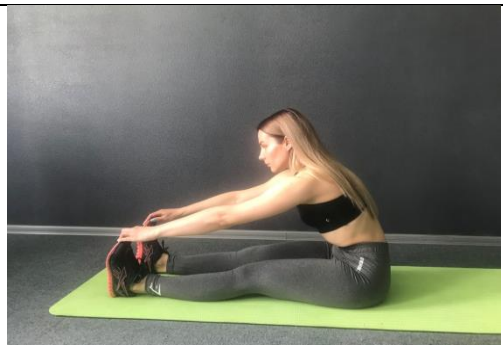
**20. «Пила».** В.П. – сід ноги нарізно, руки в сторони на рівні плечового поясу, пальці ніг натягнуті на себе. *Вдих* – виконати поворот тулуба вбік, нахилити голову та верхню частину спини вперед. *Видих* – потягнутися лівою рукою, головою і грудьми за мізинець правої ноги, а праву випрямлену руку відвести назад. Те саме в іншу сторону. Повторювати вправу 10–15 разів.

## Додаток Г.2






**Мета методики** проведення занять з стретчингу – залучення студентів до здорового способу життя, задоволення їхніх потреб у фізкультурно-оздоровчій діяльності за особистісно-орієнтованим вибором фітнес-технологій як основної рухової активності.

**Завдання методики:** підвищення функціональних можливостей організму, рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку та загальної працездатності студентів.

## Комплекс вправ з стретчингу

	<p><b>1. Повороти голови.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. <i>Видих</i> – повернути голову на 90° в один бік, однією рукою потягнути за підборіддя, затриматися на дві секунди. Повторити те саме в інший бік.</p>
	<p><b>2. Рухи головою вперед – назад.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. <i>Видих</i> – виконати нахил голови вперед – назад із затримкою на дві секунди.</p>
	<p><b>3. Розтягнення м'язів тулуба.</b> В.П. – стійка, ноги нарізно, ліва рука на пояс, права піднята над головою. <i>Видих</i> – виконати нахил тулуба в один бік, витягнути хребет і зафіксувати положення максимального нахилу. Те саме в інший бік. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 20–30 с.</p>
	<p><b>4. Нахил тулуба вперед із положення сидячи.</b> В.П. – сид в упорі, ноги витягнуті вперед, ступні розташовані вертикально до підлоги, руки вниз. <i>Видих</i> – плавно нахилитися вперед, не згинаючи ніг і взятися руками за пальці ніг. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 20–30 с.</p>

	<p><b>5. Широке розведення ніг сидячи в сторони.</b> В.П. – сід ноги нарізно в упорі позаду, ступні розташовані вертикально до підлоги. <i>Видих</i> – виконати нахил тулуба вперед, не згинаючи ніг, руки випрямити, потягнутися вперед. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 20–30 с.</p>
	<p><b>6. Бічний випад на одне коліно.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, ліва нога відведена вбік, праве нога зігнута, спина пряма, руки перед собою. <i>Видих</i> – виконати бічний випад із лівої ноги на праву по черзі, спина пряма руки перед собою. Положення нахилу слід утримувати протягом 10–20 с.</p>
	<p><b>7. Розтягнення м'язів передньої частини стегна у випаді.</b> В.П. – упор стоячи на коліні, ліва нога зігнута, права рука на коліні, ліва рука тримає пальці ніг. <i>Видих</i> – перенести вагу тіла на праву ногу, правою рукою підтягнути ногу вперед. Змінити положення ніг і виконати те саме. Положення нахилу слід утримувати протягом 10–20 с.</p>
	<p><b>8. Розтягнення м'язів задньої частини стегна.</b> В.П. – лежачи на спині, руки в сторони. <i>Видих</i> – підтягнути до себе зігнуту ногу, намагатися коліном дістати до грудей, допомагаючи руками. Змінити положення ніг і виконати те саме. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 10–20 с.</p>
	<p><b>9. Бічні нахили тулуба з фітнес-баром.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки розведені в сторони та витягнуті над головою з фітнес-баром. <i>Видих</i> – не згинаючи ніг, виконати нахил тулуба, затриматися на дві секунди. Повторити те саме в іншу сторону.</p>

	<p><b>10. Розтягнення м'язів тулуба у нахилі до шведської стінки.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки перед собою. <i>Видих</i> – виконати нахил вперед, тримаючись руками за шведську стінку, згинаючись лише в тазостегнових суглобах, голова, тулуб та руки на одній лінії, потягнутися вперед. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 20–30 с.</p>
	<p><b>11. Розтягнення м'язів передньої ділянки передпліччя.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки вперед. <i>Видих</i> – правою рукою натиснути на долоню лівої руки. Змінити положення рук і виконати те саме. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 10–20 с.</p>
	<p><b>12. Бічне розтягнення м'язів плеча.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки вниз. <i>Видих</i> – підняти праву руку вбік, допомагаючи долонею лівої руки. Змінити положення рук і виконати те саме. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 10–20 с.</p>
	<p><b>13. Розтягнення грудних м'язів за допомогою вертикальної опори.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, права рука тримається за опору, ліва рука на поясі. <i>Видих</i> – повернутися рукою від опори. Змінити положення рук і виконати те саме в інший бік. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 20–30 с.</p>
	<p><b>14. Розтягнення грудних м'язів лежачи, з допомогою партнера.</b> В.П. – лежачи на спині, руки випрямлені над головою. <i>Видих</i> – партнер повинен глибоко присісти, тримати за руки та злегка тягнути на себе. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 10–15 с.</p>

	<p><b>15. Розтягнення литкових м'язів стоячи.</b> В.П. – основна стійка, ноги зігнуті, руки вперед, тримаються за опору. <i>Видих</i> – виконати рухи ногами вгору та вниз, змінюючи кут розтягування м'язів гомілки. Положення максимального нахилу слід повторювати 10–15 разів.</p>
	<p><b>16. Скручування в поперековому відділі хребта.</b> В.П. – лежачи на спині, ліва нога зігнута, п'ята підтягнута до правої сідниці, стопа правої ноги закладена за ліве коліно. <i>Видих</i> – права рука впирається в підлогу, ліва притримує праве стегно, спина пряма. Змінити положення ніг і виконати те саме в інший бік. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 10–20 с.</p>
	<p><b>17. Розтягнення м'язів тулуба і стегон.</b> В.П. – лежачи на спині, руки в сторони. <i>Видих</i> – упираючись руками в підлогу, підняти зігнуті ноги. Коли вони знаходяться над головою, витягнути ноги вгору. Підтримуючи тулуб руками, потягнутися вгору від плечей до кінчиків стоп. Залишатися в цьому положенні 1 хв.</p>
	<p><b>18. «Метелик».</b> В.П. – сід ноги зігнуті схресно та розведені в сторони, ступні розташовані вертикально, руки в сторони. <i>Видих</i> – сидячи зі схрещеними ногами, натиснути руками на коліна. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 20–30 с.</p>
	<p><b>19. «Поза дитини».</b> В.П. – стоячи на підлозі, голова опущена вниз, ноги зігнуті, таз відведений назад, верхня частина спини округлена, руки витягнуті вперед. <i>Видих</i> – зробити максимальний рух плечима назад. Положення нахилу слід утримувати протягом 20–30 с.</p>
	<p><b>20. Вис на перекладині.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руками взятися за перекладину. <i>Видих</i> – повиснути на перекладині, спина пряма, ноги рівні. Положення вису слід утримувати протягом 20–30 с.</p>

## Додаток Т.3






**Мета методики** проведення занять з фітбол-аеробіки – залучення студентів до здорового способу життя, задоволення їхніх потреб у фізкультурно-оздоровчій діяльності за особистісно-орієнтованим вибором фітнес-технологій як основної рухової активності.

**Завдання методики:** підвищення функціональних можливостей організму, рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку та загальної працездатності студентів.




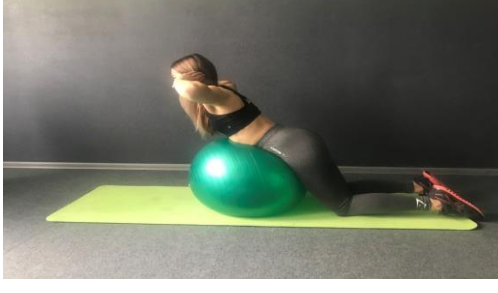

## Комплекс вправ з фітбол-аеробіки

	<p><b>1. Кроки з фітболом.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми з фітболом. <i>Видих</i> – виконати випад правою ногою вперед із витягнутими руками. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Виконати те саме в іншу сторону. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>2. Балансування на фітболі.</b> В.П. – сидячи на фітболі, ноги зігнуті, руки за голову. <i>Видих</i> – виконати колові оберти стегнами в праву, а потім ліву сторону, тримаючи руки за головою. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>3. Крокування на фітболі.</b> В.П. – сидячи на фітболі, ноги зігнуті, руки донизу, тримаються за фітбол. <i>Видих</i> – виконати почергове піднімання лівої та правої ніг із поступовим збільшенням темпу рухів і висоти піднімання ніг. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу від 2 до 5 хв.</p>
	<p><b>4. Присідання з фітболом.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, руки над головою з фітболом. <i>Вдих</i> – максимально зігнути ноги у кульшових і колінних суглобах, тримаючи фітбол на витягнутих руках. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>

	<p><b>5. Присідання з фітболом біля стінки.</b> В.П. – стійка ноги нарізно, спина спирається на фітбол, руки донизу. <i>Вдих</i> – максимально зігнути ноги у кульшових і колінних суглобах з фітболом. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>6. Стрибки на фітболі.</b> В.П. – сидячи на фітболі, ноги зігнуті, руки перед собою. <i>Вдих</i> – підстрибуючи на м'ячі, розвести руки та ноги в сторони в момент знаходження у верхньому положенні. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>7. Підйоми ніг із фітболом.</b> В.П. – лежачи на спині, руки за голову, ступні ніг утримують фітбол. <i>Вдих</i> – підняти прямі ноги з фітболом угору, руками взяти фітбол. <i>Видих</i> – опустити прямі ноги на підлогу, а руки з фітболом за голову. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>8. Підйоми ніг із фітболом лежачи на боці.</b> В.П. – лежачи на боці, затиснути фітбол між ногами й утримувати ступнями ніг, ліва рука пряма, права опущена на підлогу. <i>Вдих</i> – підняти прямі ноги з фітболом від підлоги на 10–15 см. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в інший бік. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>9. Нахили ніг у сторони з фітболом.</b> В.П. – лежачи на спині, ноги затиснуті з фітболом вгору, руки в сторони. <i>Вдих</i> – не відриваючи тулуба від підлоги та не згинаючи ніг виконати нахил із фітболом в одну, а потім в іншу сторону. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>

	<p><b>10. Підйоми таза з фітболом.</b> В.П. – лежачи на спині, ноги прямі на фітболі, руки в сторони. <i>Вдих</i> – виконати піднімання таза вгору, підкочуючи фітбол до себе ногами. <i>Видих</i> – досягнувши найвищої точки, затриматися в ній на дві секунди і повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>11. Підйоми таза лежачи на фітболі.</b> В.П. – лежачи спиною на фітболі, руки за голову, таз піднятий, ноги зігнуті. <i>Вдих</i> – опустити таз униз, спираючись спиною на фітбол. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>12. Віджимання на фітболі.</b> В.П. – упор лежачи, ноги рівно, стегна та гомілки спираються на м'яч. <i>Вдих</i> – повільно виконати віджимання від підлоги, тримаючись ногами за фітбол. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>13. Зворотні віджимання на фітболі.</b> В.П. – упор лежачи позаду на фітбол, ноги зігнуті. <i>Вдих</i> – повільно виконати віджимання, тримаючись руками за фітбол. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>14. Планка на фітболі.</b> В.П. – упор лежачи на фітболі, руки зігнуті, спираються передпліччями на підлогу, фітбол знаходиться під стегнами та животом. <i>Вдих</i> – витягнути прямі ноги вгору, не прогинаючи спини (ноги тримати разом). <i>Видих</i> – опустити ноги вниз. Залишатися в цьому положенні протягом 30 с.</p>
	<p><b>15. Горизонтальна складка з фітболом.</b> В.П. – упор лежачи на фітболі, руки зігнуті. <i>Вдих</i> – підняти нижню частину тулуба вгору і випрямити руки. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>



	<p><b>16. Перекати на фітболі.</b> В.П. – упор лежачи, ноги рівно, стегна та гомілки спираються на м'яч. <i>Видих</i> – утримувати це положення і повільно перекочувати м'яч назад, відштовхуючись від підлоги руками. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>17. Скручування лежачи з фітболом.</b> В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті та затиснуті з фітболом, пальці ніг витягнуті вперед, руки зігнуті за голову. <i>Вдих</i> – виконати скручування з фітболом, піднімаючи ноги з фітболом угору, відриваючи таз від підлоги, але не прогинаючи спини. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>18. Скручування на фітболі.</b> В.П. – лежачи спиною на фітболі, ноги зігнуті, руки зігнуті, схрещені на грудях. <i>Видих</i> – виконати скручування, піднімаючи тулуб угору, тримаючи руки на грудях. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>19. Зворотні скручування на фітболі.</b> В.П. – лежачи на фітболі, прогин назад, руки за голову, ноги зігнуті. <i>Вдих</i> – підняти верхню частину тулуба, затриматися у цьому положенні на дві секунди. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Повторювати вправу 15–20 разів.</p>
	<p><b>20. Розтягнення спини на фітболі.</b> В.П. – сидячи на фітболі, руки перед собою, ноги зігнуті. <i>Вдих</i> – опуститися спиною на фітбол, ноги відвести вперед, витягнути руки за головою у формі літери «V» й утримувати це положення протягом декількох секунд. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>

## Додаток Т.4

**Мета методики** проведення занять з фітнес-йоги – залучення студентів до здорового способу життя, задоволення їхніх потреб у фізкультурно-оздоровчій діяльності за особистісно-орієнтованим вибором фітнес-технологій як основної рухової активності.

**Завдання методики:** підвищення функціональних можливостей організму, рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку та загальної працездатності студентів.

## Комплекс вправ з фітнес-йоги

	<p><b>1. Гомукхасана. Поза голови корови.</b> В.П. – сід ноги зігнуті схресно (права стопа заведена за ліве коліно, ліва нога направлена вперед), руки опущені вниз. <i>Вдих</i> – на випрямлених руках підняти тулуб, вирівняти таз й опустити його вниз між п'ятами, розподіливши масу тіла рівномірно на обидві сідничні кістки. Праву руку завести зверху за спину, а ліву – знизу, зчепити долоні в замок. Залишатися в цьому положенні протягом 30–60 с. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону.</p>
	<p><b>2. Ваджрасана. Алмазна поза.</b> В.П. – сід на п'ятках (ноги зігнуті, сідниці опущені на п'яти ніг, руки перед собою, опущені на коліна). Залишатися в цьому положенні від 1 до 5 хв.</p>
	<p><b>3. Дандасана. Поза посоха.</b> В.П. – сід в упорі (ноги разом, ступні ніг розташовані вертикально, пальці ніг витягнуті на себе, руки на підлозі долонями вниз). Залишатися в цьому положенні протягом 30–60 с.</p>



#### 4. Вірабхадрасана. Поза героя.

В.П. – основна стійка, ноги нарізно, руки донизу. *Вдих* – зробити нахил спини вперед, випрямити руки перед собою паралельно до підлоги, долоні розвернути одна до одної, пальці витягнути вперед, ліву ногу випрямити, праву ногу підняти вгору, пальці випрямити. Залишатися в цьому положенні протягом 5–10 с. *Видих* – повернутися у вихідне положення.



5. Анантасана. В.П. – лежачи на спині, руки в сторони, ноги прямі. *Вдих* – повернутися на лівий бік так, щоб права нога лежала на лівій, голова, плечі, стегна та ноги знаходяться на одній лінії. Підняти тулуб, покласти голову на долоню зігнутої лівої руки, праву руку покласти на стегно долонею вниз. Зробити кілька рівних вдихів і видихів. Потім пряму праву ногу підняти вгору, захопити великий палець ноги пальцями руки. *Видих* – випрямити ногу та руку вертикально вгору. Залишатися в цьому положенні протягом 15–20 с, зберігаючи рівновагу. Зігнути праве коліно, опустити ногу, лягти на спину і повторити на іншому боці.



#### 6. Бхуджангасана. Поза кобри.

В.П. – лежачи на животі, ноги зігнуті, зведені разом, руки зігнуті долонями вниз, плечі відведені назад і вниз. *Вдих* – повільно підняти тулуб, не опираючись на руки (руки фіксують вихідне положення). Потім підняти тулуб ще вище, зробити максимальний прогин спини, випрямити руки, витягнути шию та голову вгору, стиснути сідниці. *Видих* – повернутися у вихідне положення.

	<p><b>7. Паріпурна Навасана. Поза човна.</b>  В.П. – сидячи на підлозі, ноги зігнуті, спина відхилена назад, руки зігнуті, долонями вниз. <i>Вдих</i> – підняти ноги перед собою під кутом 60°, руки витягнуті вперед по обидві сторони від ніг паралельно до підлоги. Залишатися в цьому положенні протягом 20–30 с. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>
	<p><b>8. Бхекасана. Поза жаби.</b> В.П. – лежачи на животі, ноги зігнуті, руки в сторони. <i>Видих</i> – зігнути ноги в колінному суглобі, п'яти ніг підтягнути до сидниць, руками взятися за підшви стоп. <i>Вдих</i> – витягнути тулуб уперед і вгору, піднімаючи від підлоги груди та коліна, розвернути долоні рук пальцями вперед, натискаючи на передню частину стопи. Залишатися в цьому положенні протягом 15–30 с. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення витягнути ноги й розслабитися.</p>
	<p><b>9. Шалабхасана. Поза коника.</b>  В.П. – лежачи на животі, ноги прямі, руки витягнуті назад, долонями вниз, голова опущена. <i>Вдих</i> – одночасно підняти від підлоги голову, груди, руки та ноги, стиснути м'язи сидниць і повністю випрямити ноги. Залишатися в цьому положенні протягом 30 с. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>
	<p><b>10. Чатуранга Дандасана. Поза палиці на чотирьох опорах.</b> В.П. – упор лежачи, руки зігнуті, ноги разом. <i>Вдих</i> – притиснути лікті рук до тулуба й опуститися вниз, паралельно до підлоги. Залишатися в цьому положенні до повного стомлення. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>

	<p><b>11. Макарасана. Поза крокодила.</b>  <b>В.П.</b> – лежачи на животі, ноги прямі, руки зігнуті та витягнуті назад, долонями вниз, лікті рук притиснуті до ребер, п'яти ніг разом, голова опущена вниз. <i>Вдих</i> – одночасно підняти від підлоги голову, груди, руки разом із долонями та ноги, стиснути м'язи сідниць, повністю випрямити ноги. Залишатися в цьому положенні протягом 30 с. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>
	<p><b>12. Дханурасана. Поза лука.</b> <b>В.П.</b> – лежачи на животі, ноги зігнуті, руки в сторони. <i>Вдих</i> – зігнути ноги в колінному суглобі, підняти вгору гомілки, завести руки за спину і захопити однойменними руками щиколотки (із зовнішнього боку). Потім прогнутися, піднімаючи від підлоги груди та коліна, голову витягнути вперед. Залишатися в цьому положенні протягом 30–60 с. <i>Видих</i> – повернутися у вихідне положення, повільно опустити тулуб і розслабитися.</p>
	<p><b>13. Паріанкасана. Поза кушетки.</b>  <b>В.П.</b> – лежачи на спині, ноги зігнуті, сідниці опущені на п'яти ніг, руки перед собою. <i>Видих</i> – відхилити спину назад, опертися на лікті рук, витягнути хребет і шию, прогинаючись у грудному відділі спини, опустити голову на підлогу. Витягнути якомога вище грудну клітку, завести руки за голову та витягнути вперед, зробити ліктювий замок, покласти руки на підлогу. Залишатися в цьому положенні протягом 1 хв. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення.</p>
	<p><b>14. Джатхара Паривартанасана. Поза повороту живота.</b> <b>В.П.</b> – лежачи на спині, ноги прямі, руки розведені в сторони. <i>Видих</i> – підняти ноги вгору на 90°, випрямити коліна, потягнути пальці ніг на себе, а стопи – вгору. Повернути голову вліво, повільно опустити прямі ноги в сторону правої долоні, не торкаючись стопами підлоги і не відриваючи тулуб. <i>Вдих</i> – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону.</p>



**15. Адхо Мукха Шванасана. Поза собаки мордою вниз.** В.П. – зробити нахил в стійці, руки прямі, витягнуті вперед, ноги прямі, пальці ніг витягнуті. *Видих* – витягнути руки, шию, спину в одну лінію, випрямити ноги в колінному суглобі, стопи ніг притиснути до підлоги. Залишатися в цьому положенні протягом 1 хв. *Видих* – повернутися у вихідне положення.



**16. Бакасана. Поза журавля.** В.П. – сидячи на підлозі, ноги зігнуті, руки вниз. *Видих* – зігнути руки в ліктьовому суглобі, повільно підняти таз угору, а потім по черзі підняти ноги вгору, напружуючи при цьому м'язи черевного пресу та перенести масу тіла на руки і відірвати ноги від підлоги. Випрямити руки в ліктьовому суглобі й утримувати баланс до повного стомлення. *Видих* – повернутися у вихідне положення.



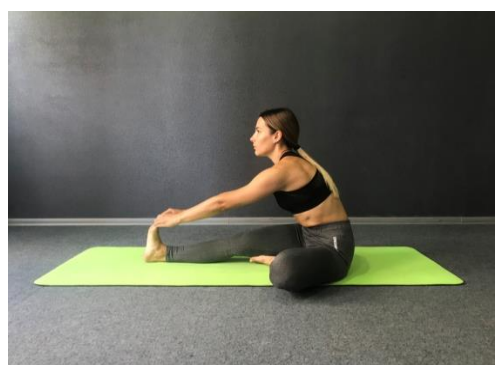
**17. Уштрасана. Поза верблюда.** В.П. – стійка на колінах, спина округлена, руки знаходяться на стегнах, шия і голова витягнуті назад. *Видих* – зробити нахил тулуба, покласти долоні рук на стопи, прогнути грудну клітку та спину, голову відвести назад. Залишатися в цьому положенні протягом 30 с. *Вдих* – повернутися у вихідне положення.



**18. Сарвангасана. Стійка на лопатках.** В.П. – лежачи на спині, руки витягнуті за голову. *Видих* – підняти прямі ноги вгору, перекатом, без допомоги рук відвести стопи за голову та перенести руки за спину, впертися в підлогу ліктями, допомагаючи собі долонями, надати тулубу вертикальне положення, зігнути ноги в колінному суглобі та витягнути вгору. Залишатися в цьому положенні протягом 2–3 хв. *Видих* – повернутися у вихідне положення.



**19. Чакрасана. Поза колеса.** В.П. – лежачи на спині, ноги прямі, пальці ніг витягнуті вперед, руки в сторони. *Вдих* – підняти ноги вертикально вгору, виводячи стегна вперед, відірвати спину від підлоги. Потім завести ноги за голову, поставити пальці ніг на підлогу, руки зігнути у ліктьовому суглобі, долонями вниз. *Видих* – відштовхнутися руками від підлоги, піднявши задню частину шиї, відвівши ноги назад, перевернутися через голову.



**20. Маха Мудра. Поза великої печатки.** В.П. – сід в упорі, ліва нога зігнута, руки вниз. *Вдих* – нахилитися вперед, не згинаючи правої ноги та взятися обома руками за пальці правої ноги. Випрямити руки в ліктьовому суглобі та витягнути спину, підборіддя притиснути до грудей, розслабитися і закрити очі. Залишатися в цьому положенні протягом 3–5 с. *Видих* – повернутися у вихідне положення. Те саме в іншу сторону.





(дома, в бібліотеці, читальному залі тощо)									
7. Заняття фізичною культурою і спортом									
8. Участь у спортивних змаганнях та різних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах									
9. Заняття в гуртках художньої самодіяльності тощо.									
10. Виконання громадських доручень									
11. Читання газет, художньої літератури, перегляд телепередач, відвідування кіно, театрів, дискотек, тематичних вечорів тощо									
12. Пасивний відпочинок									
<b>Всього годин</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>168</b>	<b>100</b>

**2. Ваші побажання щодо покращання навчальних занять з фізичного виховання у ЗВО.**

---



---

**3. Чи є ви членом нашого спортивного клубу?**

так

ні

**4. Вкажіть, будь ласка, інформацію про себе:**

факультет \_\_\_\_\_

курс \_\_\_\_\_

вік \_\_\_\_\_

стать \_\_\_\_\_

Дякуємо за участь в анкетуванні!

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### *Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації*

1. Жамардій В. О. *Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: теорія та практика*: монографія. Львів, «Магнолія 2006», 2020. 608 с.
2. Жамардій В. О., Кравченко І. П. Використання засобів фітнесу в рекреаційно-оздоровчих заняттях студенток вищих навчальних закладів. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження*: колективна монографія. За ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 421–426.
3. Жамардій В. О. Професійно-особистісні вимоги до викладача фізичного виховання та особливості його навчально-тренувальної діяльності студентів із застосуванням фітнес-технологій. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження*: колективна монографія. За ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Оригінал, 2018. С. 573–579.
4. Жамардій 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.
5. Жамардій В. О., Донченко В. І., Скріннік Є. О., Ємець А. В. Наукові підходи до проектування методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. *Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія і практика*: колективна монографія / за заг. ред. О. О. Момот; Ю. В. Зайцевої. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. С. 90–104.
6. Жамардій В. О. *Історія розвитку та становлення фітнес-технологій від стародавніх часів до сьогодення*: навчальний посібник. Полтава: ФОП Ткалич А. М., 2017. 84 с.
7. Жамардій В. О. *Фітнес як засіб розвитку фізичних якостей студентської молоді*: навчальний посібник. Полтава: ФОП Ткалич А. М., 2017. 219 с.

8. Жамардїй В. О. *Методика викладання фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів вищих педагогічних навчальних закладів*: навчальний посібник. Полтава: ФОП Ткалич А. М., 2018. 166 с.
9. Школа О. М., Фоменко О. В., Жамардїй В. О. *Оздоровчий фітнес*: навчальний посібник / за заг. ред. О. М. Школи. Харків, 2019. 96 с.
10. Griban G., Prontenko K., Zhamardiy V., Tkachenko P., Kruk M., Kostyuk Y., Zhukovskyi Y. Professional Stages of a Physical Education Teacher as Determined Using Fitness Technologies. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. 18 (2), P. 565–569. DOI: 10.7752/jpes.2018.02082.
11. Zhamardiy V. O., Donchenko V. I., Yemets A. V., Skrinnik Y. O. Physical Development by Means of Fitness Technologies as One of General Aspects of Student's Health. *Wiadomości Lekarskie*. 2019. Tom LXXII, nr 5 cz II. P. 1074–1078.
12. Shkola O., Griban G., Prontenko K., Fomenko O., Zhamardiy V., Bondarenko V., Bezpaliy S., Andreychuk V., Tkachenko P., Bloschynsky I., Zhukovskyi Y., Novitska I. Formation of Valuable Orientations in Youth during Physical Training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2019. 8 (3.1). P. 245–252. DOI: 10.26655/IJAEP.2019.10.1.
13. Zhamardiy V., Shkola O., Ulianova V., Bilostotska O., Okhrimenko I., Okhrimenko S., Griban G., Prontenko K., Bloschynskyi I. Influence of Fitness Technologies on the Student Youth's Physical Qualities Development. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 49. Período: Octubre, 2019.
14. Zhamardiy V., Shkola O., Bezpaliy S., Kalynovskyi B., Vasylenko O., Ivanochko I., Dovgan N., Malynskyi I., Danylenko O., Griban G., Prontenko K. Modern Fitness Technologies in the Physical Education of Students. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 81. Período: Noviembre, 2019.
15. Zhamardiy V., Shkola O., Tolchieva H., Saienko V. Fitness Technologies in the System of Physical Qualities Development by Young Students. *Journal of*

*Physical Education and Sport*. 2020. Vol 20 (1), Art 19. pp. 142–149. DOI: 10.7752/jpes.2020.01019.

16. Donchenko V. I., Zhamardiy V. O., Shkola O. M., Kabatska O. V., Fomenko V. H. Health-saving Competencies in Physical Education of Students. *Wiadomości Lekarskie*. 2020. Tom LXXIII, nr 1. P. 145–150. DOI: 10.36740/WLek202001128.

17. Zhamardiy V. O., Shkola O. M., Okhrimenko I. M., Strelchenko O. G., Aloshyna A. I., Opanasiuk F. H., Griban G. P., Yahodzinskyi V. P., Mozolev O. M., Prontenko K. V. Checking of the Methodical System Efficiency of Fitness Technologies Application in Students' Physical Education. *Wiadomości Lekarskie*. 2020. Tom LXXIII, nr 2. P. 332–341. DOI: 10.36740/WLek202002125.

18. Zhamardiy V., Griban G., Shkola O., Fomenko O., Khrystenko D., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Lytvynenko A., Terentieva N., Otravenko O., Samokish I., Husarevych O. and Bloshchynskyi I. Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. 9 (5). P. 27–34. DOI: 10.26655/IJAEP.2020.5.1.

19. Жамардїй В. О. Роль тренера-викладача в проведенні навчальних занять із фізичного виховання студентів із застосуванням фітнес-технологій. *Витоки педагогічної майстерності: збірник наукових праць Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*. Серія: Педагогічні науки. Полтава, 2016. Вип. 17. С. 84–89.

20. Жамардїй В. О. Теоретичне обґрунтування методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. *Витоки педагогічної майстерності: збірник наукових праць Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*. Серія: Педагогічні науки. Полтава, 2016. Вип. 18. С. 118–122.

21. Жамардїй В. О. Ефективність використання засобів фітнесу на заняттях із фізичного виховання для студентів педагогічного вищого навчального закладу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету*

імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2016. Вип. 3 К 1 (70) 16. С. 377–380.

22. Жамардій В. О. Зміст і структура навчальних занять із фізичного виховання студентів засобами фітнес-технологій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2016. Вип. 139. Т 2. С. 59–62.

23. Жамардій В. О. Теоретичне обґрунтування програмно-методичного забезпечення дисциплін із фізичного виховання засобами фітнес-технологій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2017. Вип. 3К 1 (84) 17. С. 178–181.

24. Жамардій В. О. Науково-теоретичні підходи до застосування фітнес-технологій у вищих педагогічних навчальних закладах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2017. Вип. 147. Т 2. С. 45–48.

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

26. Жамардій В. О. Визначення ефективності методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: збірник наукових праць*. Київ-Вінниця, 2017. Вип 49. С. 96–98.

27. Жамардій В. О. Проектування процесу застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. *Витоки педагогічної майстерності: збірник наукових праць Полтавського національного*

педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Серія: Педагогічні науки. Полтава, 2017. Вип. 20. С. 102–107.

28. Жамардій В. О. Ретроспективний аналіз застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання в Україні та за кордоном. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2018. Вип. 4 (98) 18. С. 61–64.

29. Жамардій В. О. Генеза наукової думки щодо формування поняття «фітнес» і його ознак. *Вісник Черкаського університету*. Серія: Педагогічні науки. Черкаси, 2018. Вип. 6. С. 52–57.

30. Жамардій В. О. Психолого-педагогічні та вікові особливості студентів під час оволодіння фітнес-технологіями. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. Чернігів, 2018. Вип. 152. Т 2. С. 67–70.

31. Жамардій В. О. Концептуальна модель застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми, 2018. № 3 (77). С. 77–88.

32. Жамардій В. О. Експериментальна перевірка ефективності методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2018. Вип. 8 (102) 18. С. 41–45.

33. Жамардій В. О. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчально-тренувальної діяльності з використанням засобів фітнесу. *Витоки педагогічної майстерності: збірник наукових праць Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*. Серія: Педагогічні науки. Полтава, 2018. Вип. 21. С. 75–79.

34. Жамардій В. О. Динаміка розвитку фізичних якостей у студентів експериментальних груп за період педагогічного експерименту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15.

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2018. Вип. 11 (105) 18. С. 55–60.

35. Жамардій В. О. Культурно-історична ретроспектива становлення та розвитку фітнес-технологій від античних часів до сьогодення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2018. Вип. 12 (106) 18. С. 33–38.

36. Жамардій В. О. Загальні підходи до методики застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*: збірник наукових праць. Київ-Вінниця, 2018. Вип 52. С. 176–179.

37. Жамардій В. О. Сучасні теоретичні засади застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. *Гуманітарний вісник Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка*: збірник наукових праць. Полтава, 2018. Вип. 4. С. 95–103.

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

39. Жамардій В. О. Критерії та рівні застосування фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2019. Вип. 3 К (110) 19. С. 204–208.

40. Жамардій В. О. Динаміка показників психоемоційного стану студентів після впровадження методичної системи фітнес-технологій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*.

Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2019. Вип. 3 (111) 19. С. 65–69.

41. Жамардій В. О. Динаміка фізичного розвитку студентів після впровадження методичної системи фітнес-технологій. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*: наук. журнал. Суми, 2019. № 3 (87). С. 222–233.

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

43. Жамардій В. О. Динаміка показників фізичного здоров'я студентів після впровадження методичної системи фітнес-технологій. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Серія: Педагогіка та психологія. Мукачево, 2019. Вип. 1 (9). С. 135–140.

44. Жамардій В. О. Концепція розвитку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2019. Вип. 7 (115) 19. С. 35–39.

45. Жамардій В. О. Реалізація концепції методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2019. Вип. 8 (116) 19. С. 38–42.

46. Жамардій В. О. Моделювання методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. *Витоки педагогічної майстерності*: збірник наукових праць Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Серія: Педагогічні науки. Полтава, 2019. Вип. 23. С. 87–92.



47. Жамардїй В. О. Професійна компетентність викладача фізичного виховання як чинник успішного оволодіння фітнес-технологіями. *Вісник Запорізького національного університету: збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Запоріжжя, № 2 (33), 2019. С. 42–45.*

48. Жамардїй В. О. Компоненти моделі методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2019. Вип. 12 (120) 19. С. 60–64.*

49. Жамардїй В. О. Програмно-нормативне забезпечення системи фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти. *Гуманітарний вісник Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка: збірник наукових праць. Полтава, 2019. Вип. 5–6. С. 113–123.*

50. Жамардїй В. О. Обґрунтування та структурування змістово-організаційного блоку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. *Витоки педагогічної майстерності: збірник наукових праць Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Серія: Педагогічні науки. Полтава, 2019. Вип. 24. С. 76–80.*

51. Жамардїй В. О. Технологія формування цільового блоку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2020. Вип. 1 (121) 20. С. 39–44.*

52. Жамардїй В. О. Реалізація і впровадження технологічного блоку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні*

проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2020. Вип. 2 (122) 20. С. 64–69.

53. Жамардій В. О., Гордієнко О. В. Проектування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. Старобільськ, 2020. Вип. 2 (333) 20. С. 90–98.

### ***Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації***

54. Жамардій В. О. Застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. *Біологічні дослідження – 2016: збірник наукових праць* (Житомир, 10–11 березня 2016 р.). Житомир: ПП «Рута», 2016. С. 228–229.

55. Жамардій В. О. Роль фітнес-технологій у системі оздоровчої фізичної культури. *Україна в гуманітарних і соціально-економічних вимірах: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Частина II. (Дніпропетровськ, 29–30 квітня 2016 р.). Дніпропетровськ: Роял Принт, 2016. С. 285–286.

56. Жамардій В. О. Використання фітнес-програм силової спрямованості для покращання навчальних занять із фізичного виховання студентів. *Сучасні тенденції психолого-педагогічної освіти у сфері фізичного виховання: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції* (Умань, 25 травня 2016 р.). Умань: ВПЦ «Візаві», 2016. С. 55–56.

57. Жамардій В. О. Теоретичне обґрунтування моделі застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. *Соціально-гуманітарні науки та сучасні виклики: матеріали Всеукраїнської наукової конференції* (Дніпро, 29–30 червня 2016 р.). Дніпро: Роял Принт, 2016. С. 119–121.

58. Жамардій В. О. Підготовка майбутніх фітнес-тренерів у вищих педагогічних навчальних закладах. *Актуальні проблеми розвитку освіти і науки в умовах глобалізації: матеріали II Всеукраїнської наукової конференції*. Частина I. (Дніпро, 28–29 жовтня 2016 р.). Дніпро: Роял Принт, 2016. С. 249–250.

59. Жамардій В. О. Методика застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. *Здоров'я людини: теоретичні, практичні та методичні аспекти*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Полтава, 17 листопада 2016 р.). Полтава: Астроя, 2016. С. 206–208.

60. Жамардій В. О., Омеляненко О. В. Ефективність застосування TRX-петель на заняттях із фізичного виховання студентів. *Фізична реабілітація та здоров'язберезувальні технології: реалії і перспективи*: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (Полтава, 24 листопада 2016 р.). Полтава: ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2016. С. 73–74.

61. Жамардій В. О., Скріннік Є. О. Проблеми формування здорового способу життя молоді. *Медична наука в практику охорони здоров'я*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених (Полтава, 9 грудня 2016 р.). Полтава: ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія», 2016. С. 118–119.

62. Жамардій В. А. Формирование культуры здоровья студентов средствами фитнеса в высших педагогических учебных заведениях. *Актуальные вопросы организации научно-методического обеспечения университетского образования*: материалы Международной научно-практической интернет-конференции (Минск, 26–27 октября 2017 г.). Минск: БГУ, 2017. С. 52–56.

63. Жамардій В. О. Фітнес-програми у фізичному вихованні студентів. *Освіта і формування конкурентоспроможності фахівців в умовах євроінтеграції*: збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (Мукачєво, 26–27 жовтня 2017 р.). Мукачєво: Вид-во МДУ, 2017. С. 140–142.

64. Жамардій В. О. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів. *Управління та інновації в освіті: досвід, проблеми та перспективи*: збірник матеріалів науково-практичної інтернет-конференції (Одеса, 26–27 жовтня 2017 р.). Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2017. С. 37–38.

65. Жамардій В. О. Фітнес-йога у фізичному вихованні студентів. *Тенденції розвитку психології та педагогіки*: матеріали міжнародної науково-

практичної конференції (Київ, 3–4 листопада 2017 р.). Київ: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2017. С. 15–16.

66. Жамардій В. О. Аквааеробіка як засіб оздоровлення студентів. *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи*: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (Полтава, 9 листопада 2017 р.). Полтава: ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2017. С. 90–92.

67. Жамардій В. О. Фітнес-аеробіка у фізичному вихованні студентів. *Медична наука в практику охорони здоров'я*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених (Полтава, 17 листопада 2017 р.). Полтава: ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія», 2017. С. 78.

68. Жамардій В. О. Історичні передумови становлення та розвитку фітнес-технологій. *Освіта і наука в умовах глобальних трансформацій*: матеріали Всеукраїнської наукової конференції. Частина I. (Дніпро, 24–25 листопада 2017 р.). Дніпро: СПД «Охотнік», 2017. С. 247–248.

69. Жамардій В. О. Генеза поняття «фітнес» у європейській та українській педагогічній науці. *Ресурсно-орієнтоване навчання в «3D»: доступність, діалог, динаміка*: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції (Полтава, 19–23 лютого 2018 р.). Полтава: КУЕП ПДАА, 2018. С. 61–63.

70. Жамардій В. О. Термінологічний аспект визначення поняття «фітнес-технологія». *Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм*: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції (Кременчук, 2 березня 2018 р.). Кременчук: Методичний кабінет, 2018. С. 168–170.

71. Жамардій В. О. Теоретичні засади використання засобів фітнесу в позанавчальній діяльності студентської молоді. *Біологічні дослідження – 2018*: збірник наукових праць (Житомир, 14–16 березня 2018 р.). Житомир: ПП «Рута», 2018. С. 408–409.

72. Жамардій В. О. Термінологічний аспект визначення поняття «оздоровчий фітнес». *Підготовка фахівців у сфері освіти та освітнього менеджменту: європейський вимір*: матеріали Міжнародної науково-практичної

конференції (Черкаси, 29–30 березня 2018 р.). Черкаси: Видавець Чабаненко Ю. А., 2018. С. 102–103.

73. Жамардій В. О. Соціально-психологічні особливості студентського віку під час оволодіння фітнес-технологіями. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту*: тези доповідей V Міжнародної науково-методичної конференції (Суми, 12–13 квітня 2018 р.). Суми: Сумський державний університет, 2018. С. 209–210.

74. Жамардій В. О. Особливості конструювання фітнес-технологій у просторі вищої педагогічної освіти. *Фізичне виховання: теорія і практика*: часопис кафедри теорії і методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка. Полтава, 2018. № 4. С. 69–72.

75. Жамардій В. О. Прикладні питання проектування фітнес-технологій. *Сучасний стан, проблеми фізичної культури та здоров'я нації*: матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 23 квітня 2018 р.). Харків; Маріуполь, 2018. С. 112–114.

76. Жамардій В. А. Фитнес-технологии в контексте изменения высшего педагогического образования студентов. *Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи*: материалы Международной научно-практической интернет-конференции (Минск, 16–17 мая 2018 г.). Минск: БГУ, 2018. С. 81–83.

77. Жамардій В. О. Організація та зміст навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів із застосуванням фітнес-технологій. *Педагогіка здоров'я*: збірник наукових праць VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції / за заг. ред. акад. І. Ф. Прокопенка (Харків, 18–19 травня 2018 р.). Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2018. С. 554–556.

78. Жамардій В. О. Фітнес-програми силової спрямованості. *Освіта і наука в умовах глобальних трансформацій*: матеріали II Всеукраїнської наукової конференції. Частина I. (Дніпро, 26–27 жовтня 2018 р.). Дніпро: СПД «Охотнік», 2018. С. 220–221.

79. Жамардій В. О. Фітнес-програми аеробної спрямованості. *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи*: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Полтава, 7 листопада 2018 р.). Полтава: ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2018. С. 233–236.

80. Жамардій В. О. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів з упровадженням методичної системи фітнес-технологій. *Медична наука – 2018*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених (Полтава, 16 листопада 2018 р.). Полтава: Українська медична стоматологічна академія, 2018. С. 62–63.

81. Zhamardiy V. O. Dynamics of Physical Activity of Students after Implementation of Methodical System Fitness Technologies. *Imperatives of Civil Society Development in Promoting National Competitiveness: Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference. Volume II.* (Batumi, 13–14 December 2018 p.). Batumi, Georgia: «Publishing House Kalmosani», 2018. P. 197–199.

82. Жамардій В. О. Динаміка формування інтересів і мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до самостійних занять фізичними вправами. *Біологічні дослідження – 2019*: збірник наукових праць (Житомир, 16–18 березня 2019 р.). Житомир: «Полісся», 2019. С. 385–388.

83. Жамардій В. О. Фітнес-технології Стародавньої Греції. *Ресурсно-орієнтоване навчання в «3D»: доступність, діалог, динаміка*: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції (Полтава, 18–22 лютого 2019 р.). Полтава: КУЕП ПДАА, 2019. С. 391–393.

84. Жамардий В. А. Формирование у студентов компетентностей применения фитнес-технологий в образовательном процессе по физическому воспитанию. *Современные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи*: материалы II Международной научно-практической интернет-конференции (Минск, 10–12 апреля 2019 г.). Минск: БГУ, 2019. С. 204–208.

85. Жамардїй В. О. Методологія концепції розвитку методичної системи фітнес-технологій. *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи*: збірник матеріалів V Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Полтава, 14 листопада 2019 р.). Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2019. С. 217–220.

86. Жамардїй В. О. Сучасні наукові підходи до застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. *Медична наука в практику охорони здоров'я*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених (Полтава, 22 листопада 2019 р.). Полтава: Українська медична стоматологічна академія, 2019. С. 59–60.

87. Жамардїй В. О. Фізичний розвиток студентів під час впровадження методичної системи фітнес-технологій. *Актуальні проблеми громадського здоров'я*: матеріали науково-практичних конференцій ресурсного центру «Школа педагогіки здоров'я» кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (Суми, 26 листопада 2019 р.). Т. 2 (3) Суми: ФОП Цьома С. П., 2019. С. 30–31.

88. Жамардїй В. О. Реалізація контрольної-діагностичного блоку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. *Ресурсно-орієнтоване навчання в «3D»: доступність, діалог, динаміка*: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції (Полтава, 17–21 лютого 2020 р.). Полтава: КУЕП ПДАА, 2020. С. 253–255.

89. Жамардїй В. О. Педагогічне конструювання та проектування змісту фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту*: тези доповідей VII Міжнародної науково-методичної конференції (Суми, 16–17 квітня 2020 р.). Суми: Сумський державний університет, 2020. С. 22–25.

90. Жамардїй В. О. Ставлення студентів до застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання. *Фітнес & Здоров'я*: матеріали

X Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (Харків, 21 квітня 2020 р.). Харків, 2020. С. 36–39.

91. Жамардій В. О. Педагогічні умови формування і розвитку методичної системи застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини: V Всеукраїнська науково-практична конференція* (Полтава, 23–24 квітня 2020 р.). Полтава: Сімон, 2020. С. 166–169.

92. Жамардій В. О. *Словник фітнес-термінів: методичні рекомендації для студентів закладів вищої освіти*. Полтава: ФОП Ткалич А. М., 2018. 169 с.

93. Жамардій В. О. *Фітнес-щоденник фізичного самовдосконалення студентів: методичні рекомендації для студентів закладів вищої освіти*. Полтава: ФОП Ткалич А. М., 2018. 77 с.

94. Жамардій В. О. *Фітнес-технології: навчальна програма для студентів вищих педагогічних навчальних закладів*. Полтава: ФОП Ткалич А. М., 2017. 78 с.

### ***Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації***

95. Донченко В. І., Жамардій В. О. Особливості навчання здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі закладу вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. Старобільськ, 2020. Вип. 1 (332) 20. С. 6–14.

96. Жамардій В. О., Омеляненко О. В. Визначення мотивації та інтересів студентів до навчальних занять із фізичного виховання у ВНЗ. *Гуманітарний вісник Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка: збірник наукових праць*. Полтава, 2017. Вип. 1. С. 174–181.

97. Школа О. М., Жамардій В. О., Фоменко О. В. Формування професійного іміджу майбутніх фахівців із фітнесу за допомогою проєктних технологій. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості: збірник статей за матеріалами VII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції* (Слов'янськ, 18–19 березня 2020 р.). Слов'янськ, 2020. С. 318–321.



### Відомості про апробацію результатів дисертації

1. Всеукраїнська науково-практична конференція «Біологічні дослідження – 2016 для молодих учених і студентів» (Житомир, 10–11 березня 2016 року); форма участі – заочна.
2. VII Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту» (Київ, 24–25 березня 2016 року); форма участі – виступ із доповіддю.
3. Всеукраїнська науково-практична конференція «Україна в гуманітарних і соціально-економічних вимірах» (Дніпропетровськ, 29–30 квітня 2016 року); форма участі – виступ із доповіддю.
4. Всеукраїнська науково-практична конференція «Сучасні тенденції психолого-педагогічної освіти у сфері фізичного виховання» (Умань, 25 травня 2016 року); форма участі – заочна.
5. Всеукраїнська наукова конференція «Соціально-гуманітарні науки та сучасні виклики» (Дніпропетровськ, 29–30 червня 2016 року); форма участі – виступ із доповіддю.
6. IX Міжнародна наукова конференція «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 13–14 жовтня 2016 року); форма участі – виступ із доповіддю.
7. II Всеукраїнська наукова конференція «Актуальні проблеми розвитку освіти і науки в умовах глобалізації» (Дніпро, 28–29 жовтня 2016 року); форма участі – виступ із доповіддю.
8. Всеукраїнська науково-практична конференція «Здоров'я людини : теоретичні, практичні та методичні аспекти» (Полтава, 17 листопада 2016 року); форма участі – виступ із доповіддю.
9. II Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція студентів і молодих учених «Фізична реабілітація та здоров'язберезувальні технології : реалії і перспективи» (Полтава, 24 листопада 2016 року); форма участі – виступ із доповіддю.

10. Всеукраїнська науково-практична конференція молодих учених «Медична наука в практику охорони здоров'я» (Полтава, 9 грудня 2016 року); форма участі – виступ із доповіддю.

11. VII Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Освіта і здоров'я» (Суми, 23–25 березня 2017 року); форма участі – виступ із доповіддю.

12. VIII Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту» (Київ, 24–25 березня 2017 року); форма участі – заочна.

13. X Міжнародна наукова конференція «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 19–20 жовтня 2017 року); форма участі – виступ із доповіддю.

14. Международная научно-практическая интернет-конференция «Актуальные вопросы организации научно-методического обеспечения университетского образования» (Минск, 26–27 октября 2017 года); форма участі – заочна online.

15. Міжнародна науково-практична конференція «Освіта і формування конкурентоспроможності фахівців в умовах євроінтеграції» (Мукачево, 26–27 жовтня 2017 року); форма участі – заочна.

16. Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Управління та інновації в освіті: досвід, проблеми та перспективи» (Одеса, 26–27 жовтня 2017 року); форма участі – заочна.

17. Міжнародна науково-практична конференція «Тенденції розвитку психології та педагогіки» (Київ, 3–4 листопада 2017 року); форма участі – заочна.

18. III Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи» (Полтава, 9 листопада 2017 року); форма участі – виступ із доповіддю.

19. Всеукраїнська науково-практична конференція молодих учених «Медична наука в практику охорони здоров'я» (Полтава, 17 листопада 2017 року); форма участі – виступ із доповіддю.

20. Всеукраїнська наукова конференція «Освіта і наука в умовах глобальних трансформацій» (Дніпро, 24–25 листопада 2017 року); форма участі – виступ із доповіддю.

21. II Всеукраїнська науково-практична Інтернет конференція «Ресурсно-орієнтоване навчання в «3 D»: доступність, діалог, динаміка (Полтава, 19–23 лютого 2018 року); форма участі – заочна.

22. III Всеукраїнська викладацько-студентська науково-практична конференція «Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм» (Кременчук, 2 березня 2018 року); форма участі – виступ із доповіддю.

23. IX Всеукраїнська науково-практична конференція «Біологічні дослідження – 2018» (Житомир, 14–16 березня 2018 року); форма участі – заочна.

24. Міжнародна науково-практична конференція «Підготовка фахівців у сфері освіти та менеджменту: європейський вимір» (Черкаси, 29–30 березня 2018 року, очна); форма участі – заочна.

25. VIII Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Освіта і здоров'я» (Суми, 3–4 квітня 2018 року); форма участі – виступ із доповіддю.

26. V Міжнародна науково-методична конференція «Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту» (Суми, 12–13 квітня 2018 року); форма участі – заочна.

27. Всеукраїнська науково-практична конференція «Проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту» (Полтава, 19–20 квітня 2018 року); форма участі – виступ із доповіддю.

28. VI Всеукраїнська науково-практична конференція «Сучасний стан проблеми фізичної культури і спорту та здоров'я нації» (Харків, 23 квітня 2018 року); форма участі – виступ із доповіддю.

29. IV Міжнародна (заочна) науково-практична конференція «Сучасні технології формування особистості фахівця з фізичного виховання, спорту та здоров'я людини» (Чернігів, 26 квітня 2018 року); форма участі – заочна.

30. Международная научно-практическая интернет-конференция «Современные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи» (Минск, 16–17 мая 2018 года); форма участі – заочна online.

31. VIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Педагогіка здоров'я» (Харків, 18–19 травня 2018 року); форма участі – виступ із доповіддю.

32. II Всеукраїнська наукова конференція «Освіта і наука в умовах глобальних трансформацій» (Дніпро, 26–27 жовтня 2018 року); форма участі – виступ із доповіддю.

33. IV Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи» (Полтава, 9 листопада 2018 року); форма участі – виступ із доповіддю.

34. Всеукраїнська науково-практична конференція молодих учених «Медична наука – 2018» (Полтава, 16 листопада 2018 року); форма участі – виступ із доповіддю.

35. I Міжнародна науково-практична конференція «Імперативи розвитку громадянського суспільства у забезпеченні національної конкурентоспроможності» (Батумі, 13–14 грудня 2018 року); форма участі – заочна.

36. III Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Ресурсно-орієнтоване навчання в «3 D»: доступність, діалог, динаміка» (Полтава, 18–22 лютого 2019 року); форма участі – заочна.

37. X Всеукраїнська науково-практична конференція «Біологічні дослідження – 2019» (Житомир, 16–18 березня 2019 року); форма участі – заочна.

38. X Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки

майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту» (Київ, 21–22 березня 2019 року); форма участі – заочна.

39. II Международная научно-практическая интернет-конференция «Современные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи» (Минск, 10–12 апреля 2019 года); форма участі – заочна online.

40. Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Полтавські дні громадського здоров'я» (Полтава, 31 травня 2019 року); форма участі – виступ із доповіддю.

41. V Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи» (Полтава, 14 листопада 2019 року); форма участі – виступ із доповіддю.

42. Всеукраїнська науково-практична конференція молодих учених «Медична наука в практику охорони здоров'я» (Полтава, 22 листопада 2019 року); форма участі – виступ із доповіддю.

43. IV Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Актуальні питання охорони праці та здоров'язбереження у галузі освіти» (Суми, 26 листопада 2019 року); форма участі – виступ із доповіддю.

44. IV Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Ресурсно-орієнтоване навчання в «3 D»: доступність, діалог, динаміка» (Полтава, 17–21 лютого 2020 року); форма участі – заочна.

45. VII Міжнародна науково-методична конференція «Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту» (Суми, 16–17 квітня 2020 року); форма участі – заочна online.

46. X Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Фітнес & Здоров'я» (Харків, 21 квітня 2020 року); форма участі – заочна online.

47. Жамардій В. О. V Всеукраїнська науково-практична конференція «Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини» (Полтава, 23–24 квітня 2020 року); форма участі – виступ із доповіддю.

Міністерство освіти і науки України  
**Житомирський державний університет  
 імені Івана Франка**  
 Бул. В. Бердичівська, 40,  
 м. Житомир, 10008  
 телефон /факс (0412) 43-14-17  
 E-mail: [zu@zu.edu.ua](mailto:zu@zu.edu.ua) Web: [www.zu.edu.ua](http://www.zu.edu.ua)  
 код ЄДРПОУ 02125208



Ministry of Education and Science of Ukraine  
**Zhytomyr Ivan Franko State University**  
 40, Velyka Berdychivska Str.,  
 City of Zhytomyr Ukraine, 10008  
 Tel/Fax (0412) 43-14-17  
 E-mail: [zu@zu.edu.ua](mailto:zu@zu.edu.ua) Web: [www.zu.edu.ua](http://www.zu.edu.ua)  
 USREOU 02125208

Від 8.05.2018 № 1/414  
 На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

### ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
**ЖАМАРДІЯ ВАЛЕРІЯ ОЛЕКСАНДРОВИЧА**  
 «Теоретико-методичні засади застосування фітнес-технологій на заняттях з  
 фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів»  
 за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання  
 (фізична культура, основи здоров'я)

Результати дисертаційного дослідження В. О. Жамардія знайшли відображення в практичній діяльності кафедри фізичного виховання та рекреації Житомирського державного університету імені Івана Франка. Упровадження наукових підсумків роботи, які відображені у комплексному навчально-методичному забезпеченні виконувались протягом 2016–2018 рр. і були спрямовані на підвищення ефективності організації навчально-виховного процесу фізичного виховання студентів.

До найбільш суттєвих результатів дослідження відносяться:

1. Розробка методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання у межах якої подано сукупність засобів і методів підвищення рівня фізичного стану студентів.
2. Зміст робочих програм навчальних дисциплін щодо удосконалення занять із фізичного виховання студентів.
3. Інноваційна індивідуально-орієнтована концептуальна модель інтерпретації одержаних результатів дослідження.

Методичні матеріали, що сприяють якісним змінам навчальної діяльності студентів допомагають викладачам якісно здійснювати педагогічний контроль і в такий спосіб забезпечувати своєчасну, доцільну корекцію навчально-виховного процесу з фізичного виховання для забезпечення його ефективності. Наукові дані викладені у представлених матеріалах дослідження знайшли широкий відгук у наукових колах і мають важливу практичну та методичну цінність, що дає підставу рекомендувати їх для подальшого упровадження в систему фізичного виховання студентів вищих закладів освіти.

Результати практичного використання дослідження В. О. Жамардія обговорені на засіданні кафедри фізичного виховання та рекреації (протокол № 8 від 12.04.2018 р.).

Довідка про впровадження результатів дисертаційного дослідження В. О. Жамардія надана для подання в спеціалізовану вчену раду із захисту дисертації на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук.

Завідувач кафедри  
 фізичного виховання та рекреації,  
 доктор педагогічних наук, професор

Проректор з наукової і міжнародної роботи,  
 доктор педагогічних наук, професор



*(Handwritten signatures)*

Г. П. Грибан

Н. А. Сейко



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені В.Н. КАРАЗИНА**

61022, м. Харків, майдан Свободи, 4, факс +38 057 705-02-41, тел. +38 057 705-12-47, + 38 057 707-52-31,  
E-mail: univer@karazin.ua, код ЄДРПОУ 02071205

17.05.2018 № 374

на № \_\_\_\_\_

**ДОВІДКА**

про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
Жамардія Валерія Олександровича  
на тему «Теоретико-методичні засади застосування фітнес-технологій на  
заняттях з фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних  
закладів» на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук зі  
спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи  
здоров'я)

Матеріали дисертаційної роботи Жамардія Валерія Олександровича протягом 2016–2018 рр. упроваджено в навчально-виховний процес Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна.

Концептуальна модель застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів, що науково обґрунтована в дисертаційній роботі В.О. Жамардія, апробована в навчально-тренувальному процесі фізичного виховання з метою підвищення ефективності формування рухових якостей, умінь і навичок, які є складовими навчально-тренувальної діяльності студентів.

Розроблені в результаті проведених досліджень навчальні програми, методичні рекомендації, методика застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання використовувалися для періодичного педагогічного та медико-біологічного контролю динаміки рівня фізичного та функціонального стану студентів.

У цілому впровадження результатів дисертаційного дослідження В.О. Жамардія сприяло удосконаленню навчально-тренувальної роботи в університеті, підвищенню інтересу та відповідальності студентів до занять із фізичного виховання, покращенню їх здоров'я.

Проректор

з науково-педагогічної роботи



М.О. Азаренков

Підпис М.О. Азаренкова засвідчує

Начальник відділу кадрів

С.М. Куліш



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
**СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ІМЕНІ А.С. МАКАРЕНКА**

вул. Роменська, буд.87, м. Суми, 40002, Тел. (0542) 22-14-95, факс 22-15-17  
 E-Mail: rector @ sspu. sumy.ua Код ЄДРПОУ 02125510

24.05.2018 № 1631 На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

**ДОВІДКА**

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження**  
**Жамардія Валерія Олександровича**  
**«Теоретико-методичні засади застосування фітнес-технологій на заняттях з**  
**фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів»**  
**на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук**  
**зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання**  
**(фізична культура, основи здоров'я)**

Жамардій Валерій Олександрович на базі кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка здійснював експериментальну роботу з проблеми «Теоретико-методичні засади застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів».

У навчально-виховний процес фізичного виховання студентів були впроваджені новітні фітнес-технології, що раніше не використовувались на заняттях із фізичного виховання, в якості підвищення рівня фізичної підготовленості студентів.

Запропонована автором методика є новим та ефективним засобом, що плідно впливає на розвиток рухових якостей, позитивно змінює функціональний стан організму студентів і зміцнює здоров'я. Результати проведеного дослідження засвідчили підвищення інтересу студентів до занять із фізичного виховання та мотивації до самостійних занять, формування особистісної фізичної культури.

Результати дослідно-експериментальної роботи обговорено на засіданні кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (протокол № 8 від 25 квітня 2018 року).

Ректор Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка

Ю. О. Лянної

Завідувач кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка,  
 кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

С. А. Лазоренко







МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
 Державний вищий навчальний заклад  
 «КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
 (КДПУ)

пр. Гагаріна, 54, м. Кривий Ріг, Дніпропетровська область, 50086, тел. (056) 470-13-34, факс (056) 470-13-68  
 E-mail : kdpu@kdpu.edu.ua, Код ЄДРПОУ 40787802

18 ЧЕР 2018

№ 09/1-266/3

На № \_\_\_\_\_

**ДОВІДКА**

про апробацію та впровадження результатів наукового дослідження на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук Жамардія Валерія Олександровича на тему «Теоретико-методичні засади застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів» за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)

Упродовж 2016–2018 рр. розроблена В. О. Жамардієм методична система застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів проходила апробацію та була впроваджена в освітній процес кафедри фізичної культури та методики її викладання Державного вищого навчального закладу «Криворізький державний педагогічний університет».

Предметом вивчення і дослідження виступали розроблені автором теоретичні та практичні матеріали, концептуальна модель, організаційно-педагогічні умови забезпечення ефективності занять з фізичного виховання, використання оптимальних форм і методів навчання, соціально-педагогічна адаптація студентів до навчально-тренувальної діяльності в умовах університету, розвиток професіоналізму, що включає діагностичний інструментарій, систему вправ і поставлених завдань.

Упровадження матеріалів дослідження позитивно вплинуло на якість фізичної підготовки студентів, що дозволяє стверджувати про доцільність використання розробленої В. О. Жамардієм методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання в навчальному процесі вищих закладів освіти України. Довідку про впровадження результатів дослідження В. О. Жамардія було обговорено та затверджено на засіданні кафедри фізичної культури та методики її викладання (протокол № 6 від 29.05.2018 р.).

РЕКОР



*(Handwritten signature)*

Я: В. ШРАМКО



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

імені М.П. ДРАГОМАНОВА

01030, м. Київ, вул. Пирогова, 9

Телефон 239-30-33

27.06.2018 № 07-10/1060

На № \_\_\_\_\_

**ДОВІДКА**

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
Жамардія Валерія Олександровича  
«Теоретико-методичні засади застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного  
виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів»  
на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук зі спеціальності  
13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)**

Упродовж 2016–2018 рр. на кафедрі медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова В.О. Жамардій проводив педагогічний експеримент із апробації методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів.

Розроблений і введений у навчальну практику студентів навчальний посібник «Методика викладання фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів вищих педагогічних навчальних закладів», а також удосконалений дисертантом зміст навчальних програм і практичних занять, методичні рекомендації до їх проведення сприяли покращенню фізичного стану та мотиваційної спрямованості студентів до занять із фізичного виховання.

Під час упровадження моделі застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання використовувався широкий спектр методів, засобів і форм навчання, як традиційних, так й інноваційних, що актуалізовані автором дослідження. Упровадження результатів дослідження підтвердило ефективність розробленого змісту навчальних дисциплін, які стали теоретичною основою для організації дослідно-експериментальної роботи зі студентами, на практиці встановили відповідність між визначеними цілями та результатами їх реалізації, а також визначили взаємозв'язок теоретичної і практичної підготовки, спрямованої на підвищення стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентів університету.

Науково-теоретичні положення дисертаційного дослідження і методичні рекомендації були обговорені на засіданні кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (Протокол від 16 червня 2018 року № 16).

Довідка видана для подання до спеціалізованої вченої ради із захисту дисертацій.

Завідувач кафедри медико-біологічних і валеологічних  
основ охорони життя та здоров'я, проф.

Проректор з наукової роботи, проф.



С.В.Страшко

Г.М.Торбін





МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
 ПОЛТАВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
 ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
 ІМЕНІ В.Г. КОРОЛЕНКА

вул. Остроградського, 2, м. Полтава, 36003  
 телефон 56-23-13, факс 2-58-67  
 E-mail: [allmail@pnpri.edu.ua](mailto:allmail@pnpri.edu.ua)  
 код ЗКПО 31035253

14.08.2018 № 2655/01-60/33

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
*Жамардія Валерія Олександровича за темою*  
*«Теоретико-методичні засади застосування фітнес-технологій на заняттях з*  
*фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів»*  
 на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук  
 зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання  
 (фізична культура, основи здоров'я)

Результати дисертаційного дослідження В.О. Жамардія *«Теоретико-методичні засади застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів»* впроваджувалися в навчальний процес Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка впродовж 2015–2018 рр.

Узагальнення результатів дисертаційного дослідження підтвердило необхідність розробки та впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Перевірка ефективності методичної системи засвідчила її позитивний вплив на покращення показників фізичної підготовленості, морфофункціонального розвитку, фізичного здоров'я, успішності навчання та методичної підготовленості студентів.

Дисертаційне дослідження В.О. Жамардія отримало позитивну оцінку студентів і викладачів університету, має важливу теоретичну, практичну, методичну цінність та являє собою значний внесок у розвиток педагогічної науки.

Результати апробації представлених методичних матеріалів засвідчують високий науковий рівень і практичну значущість дослідження та дозволяють рекомендувати їхнє використання у навчально-виховному процесі закладів вищої освіти.

Довідка видана для подання до спеціалізованої вченої ради із захисту дисертацій.

Перший проректор



Р.А. Сітарчук



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД**  
**«ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ»**  
**ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

51001. м. Харків, провулок Руставелі, 7, тел/ факс (057) 732-46-30, e-mail hgpa@kharkov.com  
 Розрахунковий рахунок 35415031032413, 35420231032413, 35427331032413 ГУДКСУ в Харківській області  
 МФО 851011 Код 02125591

*16.08.2018* № *01-62/5-18*

на № \_\_\_\_\_ Від \_\_\_\_\_

**ДОВІДКА**

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження**  
**Жамардія Валерія Олександровича**  
**на тему «Теоретико-методичні засади застосування фітнес-технологій на заняттях з**  
**фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів»**  
**на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук**  
**зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання**  
**(фізична культура, основи здоров'я)**  
**в освітній процесі Комунального закладу «Харківська**  
**гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради**

Матеріали дисертаційного дослідження Жамардія Валерія Олександровича були впроваджені в освітній процес Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради впродовж 2014-2018 рр..

Науково обгрунтовані Валерієм Олександровичем теоретико-методичний і практичний аспекти застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання збагатили зміст професійної підготовки студентів, які навчаються за спеціальностями 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт.

Здійснені в процесі наукового пошуку теоретичні узагальнення та висновки, фактичний матеріал використовувалися для розробки та вдосконалення програмно-методичного забезпечення таких дисциплін як «Фізичне виховання», «Теорія і методика викладання аеробіки», «Теорія і методика спортивного тренування», «Спортивно-педагогічне вдосконалення», сприяли кращому розумінню викладачами та студентами академії проблеми застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання.

Матеріали дисертаційного дослідження було виголошено на засіданнях кафедр, наукових конференціях, авторських лекціях, семінарських заняттях, що вплинуло підвищення якісного рівня викладання, науково-методичної діяльності викладачів і фахової підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури.

Проректор з науково-педагогічної роботи

I. O. Степанець



Міністерство освіти і науки України  
 ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
 «ПЕРЕЯСЛАВ-ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ  
 ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
 УНІВЕРСИТЕТ імені Григорія Сковороди»

08401, м. Переяслав-Хмельницький.

вул. Сухомлинського, 30.

тел.: (04567) 5-63-89

факс: 5-63-94

08.10.2018 № 733

На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

Ministry of Education and Science of Ukraine  
 STATE INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION  
 «PEREYASLAV-KHME LNYTSKY  
 HRYHORIY SKOVORODA  
 STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY»  
 30, Sukhomlynsky St.  
 Pereyaslav-Khmelnytsky  
 08401  
 tel.: (04567) 5-63-89  
 fax: 5-63-94

### ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Жамардія Валерія Олександровича

#### **«Теоретико - методичні засади застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів»**

на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук за спеціальністю  
 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)

Дисертаційне дослідження В.О. Жамардія присвячене теоретичному обґрунтуванню та розробці методичних засад застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів, а також експериментальній перевірці та результативності удосконаленого змісту занять і розробленої методики в педагогічній моделі застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Тривале науково-педагогічне дослідження дозволило В.О. Жамардію втілити методичні рекомендації для покращення стану здоров'я студентів, підвищення рівня їх фізичної підготовленості та фізичної працездатності. Результати дисертаційного дослідження впроваджувалися у навчальний процес ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» протягом 2016–2018 рр. із перевірки ефективності використання у навчальному процесі обґрунтованих науковим методом, форм і засобів покращення стану здоров'я студентів, підвищення рівня їх фізичної підготовленості та фізичної працездатності в межах навчальних дисциплін.

В.О. Жамардієм обґрунтовано методику застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Проведений констатувальний і формувальний етапи педагогічного експерименту та результати тестування експериментальних і контрольних груп підтверджують ефективність розробленого організаційно-методичного інструментарію. Отже, покращення стану здоров'я студентів, зростання рівня їх фізичної підготовленості та фізичної працездатності під час формувального педагогічного експерименту було обумовлене підвищенням рівня сформованості всіх досліджуваних показників, вони є статистично значимими, доводять ефективність і результативність удосконалення змісту розробленої методики в педагогічній моделі застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів.

Дисертаційне дослідження В.О. Жамардія є важливим і актуальним для теорії та методики фізичного виховання, а його результати доцільно впроваджувати в практику фізичного виховання закладів вищої освіти.

Довідку про впровадження результатів дисертаційного дослідження В.О. Жамардія затверджено на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» (протокол № 2 від 27 вересня 2018 р.).

Довідка видана для подання за місцем захисту дисертації.

Ректор



В.П. Коцур

Завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту

Н.Є. Пангелова